

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж № 2»**

**ПАМЯТКА
РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ) ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Подростковый возраст (или пубертатный период, пубертат) – особенный, единственный, неповторимый период человеческой жизни, в котором происходит физическое, личностное, нравственное и социальное формирование. Это возраст, полный противоречий и болезненных переживаний, наивысшего недовольства своим внешним видом, когда дети ждут перемен и одновременно боятся их, возраст оценки себя и своего места в мире, крайнего одиночества в группе себе подобных, первой любви. Как трудно общаться с детьми подросткового возраста, знает каждый взрослый.

Пубертат – это взрыв после спокойного (или относительно спокойного) детского существования, возраст ожидания, смятения и поиска.

Ключевые особенности подросткового возраста:

1. Чувство «взрослости» – представление о себе не как о ребёнке, которое проявляется как:
 - подражание внешним признакам взрослости (курение, алкоголизация, активная половая жизнь и т.п.);
 - равнение подростков мальчиков на «настоящих мужчин»;
 - социальная взрослость, то есть сотрудничество ребёнка и взрослого;
 - интеллектуальная взрослость, то есть стремление что-то знать и уметь по настоящему.
2. Развитие рефлексии, и на её основе – самосознания.
3. Проблема интересов, то есть доминанты:
 - эгоцентрическая доминанта – это интерес подростка к собственной личности;
 - доминанта дали – это ситуация, когда для подростка дальние перспективы субъективно более значимы, чем текущие;
 - доминанта усилия – это интерес подростка к преодолению, сопротивлению, волевым напряжениям;
 - доминанта романтики – это интерес подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, героизму.
4. Общение со сверстниками – ведущий тип деятельности (интимно-личностное общение). Вспомним несколько необходимых правил общения, и можно будет надеяться на взаимопонимание и гармонию в отношениях.

Основные правила, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками

1. Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания, отнюдь не лучший.
2. Но! Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка (потребностью в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).
4. Правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать; одним словом, начинают успешно манипулировать взрослыми.
5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
6. От ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьёзности проступка и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно чужие ошибки.

Как не стать его врагом?

Главное в отношениях с подростком:

- ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности;
- помнить, что время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится (тактика, которая изначально обречена на проигрыш; вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия);
- понимать, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться (это трудно принять; но единственный способ избежать больших проблем – быть готовым открыто обсуждать

эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения);

- сохранить чувство юмора и оптимизм, так как подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма, поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода» (только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами, а вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива будет полезно);
- не отказывайте подростку в совете, если он захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует (но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным).

Что нарушает психологическую безопасность подростка и что её защищает?

Нарушает:

- постоянная критика родителей и педагогов, которая планомерно программирует сознание подростка на неудачу;
- отстранение ребёнка от круга знакомых и друзей дома;
- слишком жёсткие правила, предъявляемые к подростку или отсутствие всяких правил;
- насмешки над внешностью подростка, его недостатками и слабостями;
- терпимость к употреблению алкоголя и даже «лёгких» наркотиков;
- отсутствие времени у родителей для общения с подростком.

Защищает и укрепляет:

- конструктивный стиль общения родителей с подростком, позволяющий ему чувствовать себя самостоятельным и равноправным членом семьи;
- поддерживающие уверенность в себе и чувство своей ценности для семьи – «поддерживающие послания» – вербальные и невербальные;
- замена репрессий за плохое поведение наградами за хорошее;
- умение родителей повиниться, если в чём-то были не правы;
- относиться серьёзно к чувствам и переживаниям подростка;
- использование психологических методов (например, подстройки);
- умение сочувственно выслушивать ребёнка отслеживая;
- умение вовремя замечать все изменения в психологическом состоянии и поведении ребёнка;
- способности «вести» подростка, то есть без давления оказывать на детей благотворное влияние.

Как наладить отношения с подростком?

1. Научиться понимать подростка, доводить до его сознания, что он понят правильно.
2. Удерживать себя от негативных чувств к ребёнку даже в мыслях. Они могут становиться реальной, отрицательно воздействующей силой и создавать враждебную атмосферу в семье.
3. Чтобы отучить подростка от вредных привычек, следует сделать здоровый образ жизни общим для всей семьи.
4. Установить с подростком партнерские отношения, позволить ему принимать участие в семейных решениях, особенно тех, которые касаются непосредственно его.
5. Беседовать с подростком дружелюбно, в уважительном тоне, сдерживать своё желание критиковать, а любой порыв ребенка что-либо с вами обсудить поощрять.

Демонстрируйте уважение к подростку, как к личности:

- быть одновременно твердым и добрым (взрослый должен выступать в роли не судьи, а советчика);
- снимать излишний контроль (контроль над подростком требует особого внимания взрослых; случае гиперконтроля ответный гнев не приведёт к успеху, а скорее испортит отношения);
- поддерживать подростка (в отличие от награды поддержка нужна ребёнку, в первую очередь, тогда, когда он не достигает успеха);
- иметь мужество (изменение поведения требует практики, времени и терпения);
- демонстрировать доверие к подростку и уверенность в нём.

Как отвлечь подростка от необдуманных поступков?

1. Беречь подростка от чувства одиночества и отверженности.
2. Не добиваться от подростка совершенства во всём, что он делает и чем занимается. Это приводит к стрессам и нервному перенапряжению.
3. Хотя бы раз в два дня говорить с подростком по душам о том, что его интересует, подстраиваясь под его интересы.
4. Регулярно делать что-то совместно: трудиться или проводить досуг.
5. Научить подростка рассматривать неудачи не как поражение, а как опыт, показывающий ему его слабые места.
6. Уметь снять напряжение, вызванное глубокими переживаниями или страхами подростка, чтобы преодолеть чувство их уникальности и ощущение тупика.
7. Не считать ребёнка своей собственностью и не посягать на его личное пространство.

8. Приучить ребёнка заботиться о ком-то, кроме себя (например, о домашнем животном). Это повышает ответственность и скрашивает чувство одиночества.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

1. Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.
2. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
3. Резкое изменение поведения (например, стал неряшливым, начал раздаривать дорогие ему вещи, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдалился от друзей).
4. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
5. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье);
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию! Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребёнком.

При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:

1. Объясните ребёнку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нём самом!), выразить свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». Например: *«Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».*
2. Аргументируйте свой запрет. Например: *«Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».*
3. Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения. Например: *«Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».*