

БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ – НЕЛЕГКАЯ РАБОТА

Предлагаем вам несколько советов, воспользовавшись которыми можно построить гармоничные отношения с ребенком:

1. НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

В подростковом возрасте у ребенка формируется свой вкус, предпочтения, которые могут не совпадать с родительскими. Это не повод отрицать его выбор. Лучше прислушаться и попробовать разобраться в интересах взрослеющего человека. Это добавит доверия в ваши с ним отношения.

2. ДАЙТЕ ПОДРОСКУ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Подростку важно знать, что у него есть свое пространство. Научитесь стучаться, заходя в комнату к подростку. Сохранение личных границ взрослеющего ребенка поможет избежать конфликтных ситуаций.

3. ПОДАВАЙТЕ ХОРОШИЙ ПРИМЕР

Вредные привычки родителей находят отражение в детях. Если мама или папа курят или употребляют спиртное, то подросток считает, что может себе позволить то же. Если родители врут или совершают неблагоприятные поступки, подросток станет вести себя так же или отстранится от родителей.

4. ПОМОГИТЕ СФОРМИРОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Родителям стоит поощрять индивидуальное мышление подростка. В любых вопросах просите его выразить свое мнение, чтобы он почувствовал себя полноправным членом семьи, от которого зависит решение общих вопросов.

5. НЕ КРИТИКУЙТЕ ЕГО ДРУЗЕЙ И ПОДРУГ

Открытое порицание людей, в кругу которых возвращается подросток, повлечет за собой либо протест с его стороны, либо факт общения с «неудобными» друзьями будет скрыт от родителей. Единственно верное решение – позволить ребенку самому убедиться в отрицательных качествах тех или иных сверстников. И если это случится, поддержите подростка, возможно, рассказав о похожем примере из своей жизни.

6. ПОЗВОЛЬТЕ ПОДРОСКУ ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ

Даже те родители, которые предоставляют ребенку достаточно свободы, склонны брать на себя ответственность за его неблагоприятные поступки. Вместо этого стоит позволить подростку самому разобраться с проблемами.

7. СПОКОЙНО ВОСПРИНИМАЙТЕ ВНЕЗАПНЫЕ СМЕНЫ НАСТРОЕНИЯ

Подросток не управляет своим настроением. Вместо него это делают гормоны. Обижаться или ругаться с ним бесполезно и непедагогично. Лучше объяснить ребенку, чем вызваны его эмоции, научить его выражать гнев спокойно и сдерживаться самому.

8. БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПРИНЯТЬ ОТКАЗ ОТ НЕКОТОРЫХ СЕМЕЙНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Подростковый дух – это дух отрицания. Гормоны подстегивают подростка идти наперекор всему. Он может отказаться от семейных дел, в которых раньше охотно участвовал. Но может и быстро передумать, если родители воспринимают отказ спокойно и не пытаются уговорить ребенка. Прислушайтесь и попробуйте разобраться.

Нужно ли контролировать, с кем подросток общается в Интернете и соцсетях? Если да, то как это делать аккуратно?

«РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ» МОЖНО ЧАСТИЧНО ПЕРЕДАТЬ ПРОГРАММАМ

Инструменты, которые позволяют родителям контролировать интернет-активность детей, не будучи излишне навязчивыми:

КиберМама – программа для ограничения времени работы на компьютере. Позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером, автоматически контролировать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ к определенным сайтам.

KinderGate Родительский Контроль – программа-фильтр предлагает десятки категорий фильтрации веб-сайтов с пятью основными уровнями доступа. В программе по умолчанию запрещен доступ к фишинговым ресурсам, сайтам с контентом 18+, а также к адресам, содержащим вредоносный код. Самый высокий уровень фильтрации подразумевает в числе прочего запрет прокси-серверов, сайтов знакомств, страниц с нецензурной лексикой.

Яндекс.DNS – бесплатный сервис фильтрации с тремя уровнями безопасности.

ПОМОГИТЕ УБЕРЕЧЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ!

В рамках первичной профилактики вовлечения подростков и молодежи в различные формы аддиктивного поведения проводится **ЕЖЕГОДНОЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (СПТ)**.

Акцентируем Ваше внимание:

тестирование является **добровольным и конфиденциальным** и проводится в отношении обучающихся, достигших возраста 13 лет, начиная с 7 класса обучения в общеобразовательной организации:

- тестирование обучающихся, достигших возраста 15 лет, проводится при наличии их информированных согласий в письменной форме об участии в тестировании;
- тестирование обучающихся, не достигших возраста 15 лет, проводится при наличии информированного согласия одного из их родителей или иных законных представителей.

Помните! Любой родитель может присутствовать при проведении тестирования!

СПТ не выявляет конкретных подростков, употребляющих наркотические и психоактивные вещества. Оно не является основанием для постановки какого-либо диагноза Вашему ребенку! СПТ – это психодиагностическое обследование, позволяющее выявлять исключительно психологические факторы риска возможного вовлечения в зависимое поведение, связанные с дефицитом ресурсов психологической устойчивости личности подростка.

Нужно ли социально-психологическое тестирование Вам и Вашему ребенку?

ДА! Если Вы понимаете значимость проблемы и необходимость активных действий по предотвращению вовлечения Ваших детей в зависимое поведение!

ДА! Если Вы испытываете чувство озабоченности или беспокойства в отношении своего ребенка!

ДА! Если Вы активны и приветствуете профилактические меры в интересах Ваших детей!

ВАШИ СОЮЗНИКИ И ПОМОЩНИКИ

/организации и учреждения,
в которых могут помочь/

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
(экстренная психологическая помощь
бесплатно, анонимно, круглосуточно)

8-800-2000-122

**БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**
8(4832)64-88-71,
8(4832)64-31-03

**УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ
РЕБЕНКА В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**
8(4832)67-50-74

сайт: telefon-doveria.ru

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ
психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи Брянской области

Комиссия по делам несовершеннолетних
и защите их прав
при Правительстве Брянской области

Прокуратура Брянской области

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи» Брянской области

БРЯНСК 2021

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВОСПИТЫВАЕТ ПОДРОСТКОВ

