

РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
8 класс
**ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ ПОДРОСТКОВ
(I ЧЕТВЕРТЬ)**

Цель: повышение педагогической и психологической культуры родителей, формирование ответственного, позитивного родительства.

Задачи:

1. формировать у родителей (законных представителей) знания о возрастных особенностях и потребностях детей подросткового возраста;
2. формировать у родителей (законных представителей) осознанное отношение к родительству;
3. научить приемам использования эффективных технологий и методов воспитания детей в семье;
4. развивать способности к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми;
5. актуализировать навыки эффективной коммуникации для гармонизации детско-родительских отношений.

Основная часть:

Уважаемые родители! Ваш ребенок находится на стадии своего физиологического взросления. Основная причина возрастного кризиса – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечёт за собой психологические срывы. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Однако значение семьи для вашего ребенка в этот период времени не менее важно. Ему, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

Ребёнку в этом возрасте присущи:

- тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей;
- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;
- повышенная эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в криминальные группировки;
- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной;
- проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

Ясно, что каждый родитель хочет видеть своего ребёнка нравственно здоровой личностью, человеком с твёрдыми жизненными целями. Растут дети, а вместе с их взрослением растёт не только радость от их успехов, но и проблемы. Дети поддаются влиянию компании, в которой оказываются, порой приобретают вредные привычки, перестают понимать родных и близких людей. Увы, в свою очередь, родители, испугавшись изменений в собственном ребёнке, перестают понимать, срываются на брань и крик, физическую агрессию, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада. Почему так происходит? Часто потому, что все усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребёнка, сохранение его физического здоровья. Его мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для нее несущественны.

Пока наши дети еще рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться в жизни и не потерять себя.

Для того, чтобы ребёнок не ошибся в своём выборе, вам нужно ему помочь разобраться в формировании его жизненных и учебных целей.

Тема сегодняшней нашей встречи «Жизненные цели подростков». Один из лучших советов, который Вы можете дать своим детям: «С уверенностью смотрите в будущее – в направлении своей мечты – и ставьте правильные цели в жизни». Но так ли легко это исполнить?

Вопросы для обсуждения:

1. Каким вы видите своего ребёнка в будущем?
2. Знакомы ли вы с его жизненными целями? Одобряете ли вы их?
3. Жизненные предпочтения подростков: кто их формирует?
4. Что может повлиять на формирование жизненных приоритетов подростков?
5. Как помочь преодолеть подросткам неудачи и разочарования?

Методические указания:

Чтобы подростку разобраться, что он хочет делать в будущем, ему необходимо заранее научиться ставить для себя цели и достигать их. Цель образуется, когда подросток четко понимает свои потребности, ресурсы и условия. Целеустремленность – личностное качество, которое в XXI веке считается мерилем успешности. Понятно, что целеустремленными не рождаются, а становятся. Попробуем разобраться как.

За целеустремленность отвечает волевая сфера человека. Стоит отметить, что даже к подростковому возрасту она развита не полностью: подростки склонны к импульсивным поступкам, которые мешают им в полной мере контролировать собственное поведение.

Чтобы подросток мог ставить себе жизненные цели и достигать их, родители должны уметь разделять свои стремления и желания ребёнка. Если вы мечтаете, чтобы ваш сын стал футболистом, то это ваше желание, а не сына. Сын может хотеть стать художником, юристом или ветеринаром, и

достигать успеха ему будет проще именно в той сфере, которую он выберет сам.

Умение достигать поставленных целей – это и умение грамотно распределить свое время, и продуктивная работа, и навыки самоконтроля, но в первую очередь, это умение эти цели ставить. Если цель не поставлена, то и достигать нечего.

Что порождает цель? Желание. Значит, ребенка нужно учить хотеть. Не губите в детях желания, повторяя фразу: «Мало ли что ты хочешь! Перехочешь!», потому что ребенок действительно в какой-то момент перехочет. А потом родители ужасаются тому, что современная молодежь ничего не хочет и не добивается.

Итак, у подростка есть желание, например, много общаться с людьми. Обычное желание, но ведь его можно трансформировать в профессию – журналист или преподаватель. Если подросток рад такой трансформации, то дальше нужно разделить глобальную цель на несколько маленьких, чтобы постепенно идти к мечте.

Как дробить глобальную цель? Чтобы стать журналистом, нужно окончить учреждение высшего образования. Чтобы окончить УВО, нужно туда поступить. Чтобы туда поступить, нужно хорошо сдать ЦТ + иметь публикации. Чтобы хорошо сдать ЦТ, нужно готовиться. Ну и так далее. И так постепенно выстраиваются небольшие цели: получить 10 в четверти по литературе, написать статью в школьный журнал и так далее. Маленькие цели достигаются легче и быстрее, а удовольствие от достигнутого результата только добавляет мотивации двигаться дальше.

Профессиональные цели, естественно, занимают центральную позицию у подростков, особенно при переходе в IX класс. Но успешность – это не всегда профессиональная самореализация, и подросткам важно об этом говорить. Жизненные цели – это не всегда цель стать хирургом или бизнесменом, ведь помимо профессии, в жизни есть семья, хобби, путешествия. И когда мы говорим про жизненные цели, важно не забывать главное: только сам ребенок может решать, какими эти цели будут.

Существуют различные техники, с помощью которых можно развивать навыки постановки жизненных целей у подростков. Применяв эти техники на себе, Вы получите практический опыт для оказания помощи в постановке целей своим детям.

Техника «Линия жизни».

Возьмите лист бумаги и ручку, начертите горизонтальную линию – это линия жизни подростка. Отметьте на ней сегодняшний день, затем пусть подросток (или вы с его помощью) заполнит важные моменты из прошлого. Далее предложите ему заполнить важные моменты из предполагаемого будущего, каким он его видит? Кто-то отметит поступление в УВО, кто-то – появление домашнего питомца, кто-то – собственную свадьбу.

Техника «Ресурсы».

Предложите подростку составить коллаж ресурсов – факторов, помогающих достижению жизненных целей. Обычно выделяется 3 группы

ресурсов: внешние (место учебы/работы, место жительства, материальные возможности), внутренние (личностные качества, опыт, черты характера) и социальные (люди – преподаватели, родители, друзья, супруги). Если какая-то группа ресурсов у ребенка отсутствует, стоит обратить на это внимание: возможно, что над этой проблемой стоит поработать вместе с педагогом-психологом.

Техника «Лестница достижений».

Предложите подростку подумать, а затем записать цель, которую он хотел бы достичь в ближайший год. После этого нужно нарисовать на листе бумаги лесенку, состоящую из шести ступенек. Нижняя ступенька – цель только сформировалась, верхняя – цель полностью осуществлена. Предложите ребенку возле первой и последней ступеньки написать 2-3 признака, характеризующих эти положения, и подумать, на какой ступеньке достижения цели он находится в настоящий момент. Отметив свое положение на лестнице, надо написать его главные характеристики. А дальше предложите подростку порассуждать: что нужно сделать, чтобы подняться на следующую ступеньку? Какие действия уже предприняты, какие – в перспективе?

Смысл этого упражнения – придание наглядности своим целям и желаниям, деление цели на несколько этапов, упрощение своих действий.

Техника «Визуализация желаний».

Возьмите ватман, много-много разных ненужных журналов, газет и клей. Предложите подростку вырезать из журналов и газет то, что ему хотелось бы иметь в будущем – это могут быть дети, яхты, животные, фразы – всё, что угодно. Эти вырезки нужно наклеить на ватман. Обсудите с подростком то, что получилось, расспросите, какие действия нужно предпринять, чтобы все эти желания осуществились. Карту желаний можно повесить в комнате у ребенка, чтобы она была мотиватором.

Продумывание и обсуждение жизненных целей с родителями, которым подросток доверяет, помогает запустить процесс развития адекватных жизненных ориентиров, последующего профессионального и социального успеха, удовлетворенности своей жизнью.

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы.

Цель – это как фонарь в ночи. Петляя и спотыкаясь, вполне можно дойти до нужного места. Но это не точно. А с фонарём этот путь преодолевается быстрее и гораздо легче. Цели не только дают нужное направление, но и вдохновляют на движение вперед.

Цели – это возможность для подростка представить себя в будущем, понять, о какой жизни он мечтает. Такое понимание помогает сохранять душевное равновесие, улучшает физическое и эмоциональное состояние и ведёт к успеху. Наверняка в вашем окружении есть человек, который добился чего-то значимого. Посоветуйте подростку поговорить с ним. Успешный человек может рассказать, как он впервые поставил цель, как шёл к своей мечте, а заодно поделится советами и поддержит.

Целеустремлённость – это такой же навык, как умение читать, писать или считать. От подростка требуется только желание им овладеть, а также действия, а от Вас – поддержка, понимание и вера в своего взрослеющего ребёнка.

Что же можно посоветовать всем вам, уважаемые родители?

- 1) Безусловно, принимать ребенка таким, какой он есть.
- 2) Активно слушать его переживания и потребности.
- 3) Беседовать с сыном или дочерью об их ближайших и будущих жизненных планах.
- 4) Делиться своими планами, победами и неудачами.
- 5) Не иронизировать по поводу несбыточных планов, стимулировать в ребенке желание доказать что-либо себе и другим.
- 6) Формировать нравственно здоровую личность, не способную на подлость ради реализации жизненных планов.
- 7) Создавать у ребёнка ситуацию успеха и поддерживать успехи.
- 8) Бывать (читать, заниматься) вместе.
- 9) Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- 10) Помогать, когда просит.
- 11) Делиться своими чувствами (значит, доверять).
- 12) Конструктивно решать конфликты.
- 13) Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.
- 14) Как можно чаще обнимать ребенка, но не «затискивать».
- 15) Говорить ребёнку правду, какой бы горькой она ни была.
- 16) Быть самому примером для ребёнка!

Давайте поможем нашим детям найти себя в жизни, не потеряться, поставить цели и с успехом их добиться. Давайте вместе научимся радоваться успехам и поддерживать своих детей во время неудач!

Список использованных источников:

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т. П. Авдулова. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
2. Алексеева, Е. В. Ответственность и особенности преодоления подростками трудных жизненных ситуаций / Е. В. Алексеева // Наш проблемный подросток / Под ред. Л. А. Рёгуш. СПб.: 1999. – 191 с.
3. Горбунова, В. С. Методика для исследования смысложизненного кризиса личности в подростковом возрасте / В. С. Горбунова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2012. -1(11). – С. 77-84.
4. Добсон, Дж. Подготовка к взрослению. Как преодолеть трудности переходного возраста / Дж. Добсон. – М.: Светлая звезда, 2006. – 184 с.
5. Дольто, Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто. – Екатеринбург: рама Паблишинг, 2010. – 720 с.
6. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка / Е. В. Емельянова. – СПб.: речь, 2008. – 336 с.

7. Шурухт, С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности / С. М. Шурухт. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ НАСИЛИЯ

(II четверть 8 класс).

Цель: знакомство родителей учащихся с понятием насилия, видами и последствиями насилия, а также рекомендациями, которые позволят уберечь подростка от жестокого обращения и агрессии.

Актуальность профилактики жестокого обращения с детьми и подростками связана с тем, что насилие в отношении детей и подростков или пренебрежение их основными потребностями оказывают негативное влияние на психическое развитие, нарушают его социализацию, порождают безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Насилие, пережитое в детском или подростковом возрасте, является серьезным травматическим событием, которое может оказывать значительное негативное влияние на поведение и благополучие человека на протяжении всей его жизни.

Данные научных исследований говорят о том, что последствия такого насилия могут носить долговременный характер, а его жертвы чаще страдают депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством, наркоманией, испытывают тревогу, а также чаще совершают попытки самоубийства.

Сценарный план проведения родительского собрания:

1. Вступительное слово учителя.

Учитель объявляет тему родительского собрания и сообщает, что оно будет проводиться в виде лекции. Учитель знакомит родителей с содержанием понятия и предлагает пояснить, почему именно такая форма выбрана для рассмотрения данной темы.

Насилие над ребенком – это любое неслучайное поведение родителей, других взрослых или подростков, выходящее за пределы норм поведения и / или несущее значительный риск физического или психологического ущерба. Такое поведение может быть намеренным или ненамеренным и включать в себя как акты действия (насилие), так и бездействия (пренебрежение).

2. Целеполагание.

Учитель сообщает цель родительского собрания, при необходимости уточняет ее применительно к конкретной образовательной ситуации. Затем учитель знакомит родителей с планом работы и правилами участия в мероприятии.

3. Основная часть.

Теоретический материал.

Насилие.

Насилие – это любой совершенный акт, который причиняет или может причинить вред физическому, половому или психическому здоровью, а также угроза совершения таких актов.

Виды насилия.

Специалисты выделяют четыре основных вида насилия:

1. *физическое;*

2. *психологическое (эмоциональное);*

3. *сексуальное;*

4. *неудовлетворение основных жизненных потребностей детей и подростков.*

Стоит отметить, что обычно ребенок или подросток подвергается не одному виду насилия, а нескольким или даже всем сразу. При описании смешанных видов насилия принято выделять основной из них или указывать те, которые имеют преобладающий характер. Насилие, пережитое в детстве, не проходит бесследно – оно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Плохие отношения, непонимание между родителями и детьми часто порождают «цепочку» осложнений у современных детей и подростков, начиная от трудностей в школе и заканчивая личностными проблемами. Теперь давайте рассмотрим более подробно каждый из видов насилия.

1. Физическое насилие – все агрессивные формы поведения, представляющие собой физическое воздействие на человека, включая ограничение свободы передвижения. Это – избиение, толчки, царапины, плевки, шлепки, пощечины, хватание, бросание предметами, нанесение ударов руками и ногами, удушение, использование оружия, нанесение ожогов и др.

2. Эмоционально-психологическое насилие выражается в унижении, запугивании, принуждении и изолировании. Оно включает словесные оскорбления, постоянную критику мыслей, чувств, мнений, убеждений, действий; постоянные допросы, шантаж, угрозы насилия по отношению к себе, жертве; совершение насилия в отношении детей, родителей, домашних животных; повреждение имущества; контроль или ограничение круга общения жертвы, телефонных разговоров; преследование, прерывание сна, процесса еды, и т. д.

3. Сексуальное насилие – сексуальное насилие или оскорбление квалифицируется в тех случаях, когда были предприняты следующие действия по отношению к ребенку или подростку: сексуальный контакт между взрослым и сексуально незрелым ребенком с целью получения взрослым сексуального удовольствия; использование силы, угроз или обмана с целью вовлечения подростка в сексуальную активность; сексуальный контакт, при котором подросток не способен контролировать свои взаимоотношения со взрослыми в силу возрастных и физических особенностей.

4. Пренебрежение основными нуждами ребенка (моральная жестокость) заключается в нежелании или неспособности родителей

или лиц, их заменяющих, удовлетворять основные нужды подростка, необходимые для развития физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей.

Признаки насилия над подростком. Совместное определение возможных признаков насилия (в соответствии с перечисленными выше видами).

Субъекты насилия.

Субъектами или внешними источниками насилия для детей и подростков является достаточно широкий перечень лиц. По материалам исследований белорусских и российских ученых насилие по отношению к ребенку может исходить от следующих категорий людей:

- родителей (мать, отец, отчим, мачеха) или иных законных представителей (попечитель, опекун);
- близких родственников (бабушка, дедушка, дядя, тетя, брат, сестра);
- сверстников или старших детей, знакомых и незнакомых ребенку;
- педагогических работников образовательных, воспитательных либо лечебных учреждений (педагоги и воспитатели детских садов, школ, приютов, интернатов для детей-сирот, детских домов, мастера на производстве, тренеры в спортивных секциях и др.);
- посторонних, наделенных властными полномочиями (врачи, средний медицинский персонал, сотрудники правоохранительных органов и центров по оказанию социальной помощи и поддержки и др.);
- иных посторонних – знакомых (соседи, друзья родителей) и незнакомых взрослых.

Последствия насилия.

Ближайшие и отдаленные последствия перенесенного насилия. Как утверждают ученые, испытанная ребенком жестокость оставляет след на всю жизнь и приводит к самым разнообразным последствиям, которые объединяет одно – ущерб здоровью подростка или опасность для его жизни. Различают **ближайшие** и **отдаленные** последствия жестокого обращения. К **ближайшим** относятся физические травмы, повреждения, острые психические реакции в ответ на любую агрессию, особенно на сексуальную. Эти реакции могут проявляться в виде возбуждения, стремления куда-то бежать, спрятаться, либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия, но в обоих случаях подросток бывает охвачен страхом, тревогой, гневом. Среди **отдаленных** последствий выделяют различные заболевания, личностные и эмоциональные нарушения физического и психического развития, а также тяжелые **социальные** последствия, где

можно выделить два взаимосвязанных аспекта: вред для жертвы и для общества.

Главными последствиями насилия являются:

- *низкая самооценка;*
- *повышенная тревожность;*
- *агрессия и аутоагрессия;*
- *неспособность к доверительным отношениям с другими людьми, одиночество;*
- *частые депрессивные состояния;*
- *подозрительность и недоверие;*
- *импульсивность и поведенческие расстройства;*
- *мысли о самоубийстве;*
- *чувство вины, пессимизм, негативные установки;*
- *склонность к зависимости от окружающих;*
- *эмоциональные проблемы;*
- *асоциальное поведение;*
- *неадекватное сексуальное поведение;*
- *потеря интереса к школе и др.*

Еще одно серьезное последствие психологического насилия – то, что ребенок может стать жертвой других видов насилия, в частности, насилия в киберпространстве.

Куда обращаться за помощью в ситуации насилия?

При необходимости можно обращаться за помощью в соответствующие государственные органы и организации, а также к специалистам общественных объединений. На сегодняшний день в нашей стране создана достаточно масштабная система защиты прав и свобод ребенка, в том числе, от насилия и жестокого обращения. На основании законодательных актов нашей страны такую деятельность ведут разные органы и учреждения: комиссии по делам несовершеннолетних, органы образования, опеки и попечительства, социальной защиты, здравоохранения, внутренних дел.

Так, например, Министерством образования Республики Беларусь разработан Алгоритм информирования педагогическими работниками родителей, опекунов, попечителей обучающихся и (или) сотрудников органов внутренних дел о наличии признаков насилия в отношении несовершеннолетних, Министерством внутренних дел Республики Беларусь – Методические рекомендации об организации взаимодействия инспекций по делам несовершеннолетних и подразделений по противодействию и торговле людьми в вопросах выявления и профилактики преступлений, связанных с сексуальным насилием над несовершеннолетними и другие документы.

Учреждения образования, помимо помощи в защите прав, оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям, пострадавшим в семье от жестокого обращения и пренебрежения основными жизненными потребностями.

Если ребенок посещает дошкольные учреждения, можно обратиться к работающему там психологу, который поможет родителям наладить отношения со своим ребенком. Если же ребенок ходит в школу, стоит посетить социально-педагогическую и психологическую службу учреждения общего среднего образования.

Социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования помогут в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны педагогов или сверстников. Такие центры есть в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси. Социально-педагогические центры оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям, оказавшимся в тяжелой ситуации, и их родителям, проводят семейные консультации, встречи и занятия по восстановлению детско-родительских отношений, работают с семьями, где имело место жестокое обращение с детьми, и т. д.

Комиссии по делам несовершеннолетних организуют работу органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, признают несовершеннолетних нуждающимися в государственной защите; утверждают и контролируют выполнение межведомственных планов защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, нуждающихся в государственной защите; обращаются в установленном законодательством порядке в суд с заявлениями в защиту прав и охраняемых законом интересов несовершеннолетних, в защиту иных интересов несовершеннолетних; принимают участие, когда это необходимо, в рассмотрении соответствующими органами, учреждениями и организациями, осуществляющими профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, материалов о правонарушениях или иных антиобщественных действиях несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих; посещают несовершеннолетних по месту жительства, работы или учебы, проводят беседы с несовершеннолетними, их родителями или лицами, их заменяющими; проводят прием несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих, и иных граждан.

Органы опеки и попечительства осуществляют защиту прав и законных интересов детей, осуществляют контроль над условиями содержания, воспитания и образования детей, находящихся в соответствующих учреждениях, детских домах семейного типа, приемных семьях.

Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН). В штате большинства ТЦСОН есть высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые помогают разобраться в сложной ситуации, оказывают экстренную психологическую помощь, проводят консультации по базовым социально-правовым вопросам. Кроме того, при некоторых ТЦСОН организована работа кризисных комнат и отделений, где жертвы насилия могут получить временный приют.

Учреждения здравоохранения оказывают первичную медицинскую помощь и организуют лечение, определяют характер телесных повреждений и фиксируют, где, каким образом и при каких обстоятельствах пострадавшие от насилия получили травмы. Городской клинический детский психоневрологический диспансер г. Минска оказывает психологическую помощь детям – жертвам насилия и их родителям.

Религиозные организации также оказывают помощь в ситуации домашнего насилия. Сестричество в честь преподобной Ефросиньи Полоцкой в г. Лида оказывает социальную помощь женщинам (предоставление временного приюта), духовную и психологическую помощь.

Общественные объединения. В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать психологическую, социальную, а иногда – и юридическую помощь в ситуации домашнего насилия.

Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми «Дети – не для насилия» оказывает помощь и поддержку детям, пострадавшим от насилия, и их родителям.

Номера телефонов для подростков и членов их семей, оказавшихся в ситуации насилия:

- телефон для экстренного вызова милиции: 102;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: 8-017-218-72-22;
- республиканская приемная Национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова, 16, каб. No1; тел.: 8-017-227-31-38;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: 8-017-246-03-03 и др.

Рекомендации родителям

1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

2. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

3. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.

6. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

7. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

8. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию какой-либо борьбы или другую, связанную со спортом, и интересуйтесь его успехами.

9. Если кто-либо из ваших друзей и знакомых вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

10. Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

11. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

12. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос: «Что будет, если?..».

13. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.

Несколько рекомендаций для установления доверительных отношений с ребенком.

• *Приглашайте к себе домой друзей своего ребенка. Конечно, это хлопотно, и это стоит ваших усилий. В результате ваш ребенок будет доверять вам, и у него появится хорошая привычка: он будет знакомить вас со своими новыми друзьями.*

• *Старайтесь быть дома к тому моменту, когда ребенок должен вернуться домой.*

• *Выражайте радость по поводу прихода ребенка домой. Обнимайте ребенка.*

• *Просите ребенка писать вам письма с рассказом о своих чувствах и переживаниях. И сами пишите такие письма ему.*

- *Оставляйте ребенку специальные записочки с поручениями и похвалами.*

Чтобы понять, проявляете ли вы насилие в отношении своего ребенка, необходимо сделать следующее:

- Прочитать определения видов насилия и ознакомиться с перечнем его последствий.

- Вспомнить, кто и когда применял к вам хотя бы один из перечисленных видов насилия. Это нужно для понимания того, не действуете ли вы по усвоенной в детстве схеме, которая руководит вашим поведением и сегодня.

- Подумать, какой из видов насилия вы применяли или применяете в настоящее время. Зачастую признать свое поведение недостойным трудно, но это первый шаг к изменениям.

- Осознать, можете ли вы самостоятельно прекратить насильственные действия. В настоящее время есть много возможностей получить квалифицированную помощь (на бесплатной или на платной основе) в центрах, где работают психологи.

Насилие в школе.

Каковы последствия того, что подростка постоянно обижают сверстники?

У подростка может возникнуть депрессия, могут появиться страхи. У него снижается самооценка, постепенно закрепляется «образ неудачника», появляются мысли о том, что с ним что-то не так. Такой ребенок старается не проявлять активности. Часто он боится рассказать родителям о том, что с ним происходит в школе.

Как понять, что ребенок стал жертвой насилия в школе?

При существовании доверительных отношений ребенок сам расскажет родителям, что его обижают сверстники. Если он почему-либо скрывает свои проблемы, о них можно догадаться по некоторым косвенным признакам. Так, родителей должно насторожить, если ребенок:

- постоянно находится в подавленном настроении;
- регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья или другие причины;
- его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны;
- в разговорах о школе он не упоминает об одноклассниках;
- он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание.

Буллинг – это деяние (действие или бездействие) участников образовательного процесса, которые заключаются в психологическом, физическом, экономическом, сексуальном насилии, в том числе с применением средств электронных коммуникаций, совершаемые в

отношении малолетнего или несовершеннолетнего лица или таким лицом относительно других участников образовательного процесса, в результате чего мог быть или был причинен вред психическому или физическому здоровью потерпевшего.

Буллинг проявляется через различные формы насилия, которые совершаются систематически по отношению к одной и той же личности.

Это могут быть проявления: 1) физического насилия, включая толкание, затрагивания, подножки, драки, пинки, пощечины, удары и другие действия, которые причиняют боль и телесные повреждения и тому подобное; 2) психологического насилия, включая обзывательства, распространение ложных слухов, насмешки, запугивание, изоляция, игнорирование, бойкот, отказ от общения, угрозы, манипуляции, шантаж и тому подобное; 3) экономического насилия, включая мелкие кражи, повреждения или уничтожения личных вещей, вымогательство денег, пищи и т.д.; 4) сексуального насилия, включая оскорбительные жесты, выражения, прозвища, шутки, угрозы, распространение слухов, ощупывание сексуального (интимного) характера и / или содержания и тому подобное.

Что делать родителям, чтобы снизить вероятность буллинга?

Помогайте ребенку укреплять имеющиеся связи с его товарищами и заводить новых друзей: приглашайте знакомых и одноклассников на дни рождения и вечеринки, придумывайте конкурсы и соревнования, совместные мероприятия и командные игры. Поддерживайте ребенка в поиске общих с друзьями полезных интересов, кружков, спортивных секций. Научите подростка правилам уверенного поведения и эффективной коммуникации. Что касается Интернета, важно научить ребенка не передавать никому своих персональных данных и не делиться с незнакомцами личной информацией, не выставлять напоказ свои видео и фотографии, которые предназначены для личного просмотра. Создавайте атмосферу доверия, поддержки и открытости в семье. Это, безусловно, поможет ребенку свободнее социализироваться и адаптироваться в обществе. И будьте внимательны к своему сыну или дочери.

Что делать, если ребенок все же стал жертвой буллинга.

Прежде всего, когда вы поняли ситуацию по косвенным признакам, задайте подростку прямой вопрос. Даже если ваш ребенок не идет на контакт, отмалчивается или придумывает нелепые объяснения, вам важно поговорить с ним о происходящем. Скорее всего, он молчит, так как боится прослыть предателем или ему стыдно, что он слабый или глупый и не может разобраться с обидчиком. Кроме того, возможно, он опасается, что не найдет у родителей нужной поддержки или они сделают все еще хуже. Поэтому с самого начала

разговора важно дать ребенку понять словами и поведением, что вы всегда на его стороне и без его ведома делать ничего не станете. Конечно, если у вас в семье прочные доверительные отношения, ребенок скорее поделится с вами подробностями конфликта. Объясните, что вы, как родитель, как сильный взрослый, берете часть ответственности за решение этой ситуации на себя. Для того чтобы ослабить его стрессовое тревожное состояние, продемонстрируйте ребенку спокойствие и уверенность.

Разработайте и обсудите ваш план действий. А для этого заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов, которые, безусловно, знают о конфликте гораздо больше и выступят посредниками и союзниками в обсуждении проблемы с родителями агрессора-буллера.

Если это кибертравля, то следует собрать документальные доказательства: сделать скриншоты комментариев, постов, SMS, распечатки звонков и т. д. Если это касается физического буллинга, то есть телесных повреждений, необходимо обратиться в органы уголовного преследования, написать заявление, получить постановление о назначении экспертизы и с документом, удостоверяющим личность, направиться к судебно-медицинскому эксперту.

В целом, любая травля трактуется в законодательстве как реальная угроза жизни, здоровью и благополучию граждан, а значит, со всеми собранными доказательствами вы можете обратиться в правоохранительные органы.

Психологическая травля, то есть повторяющиеся ситуации унижения и оскорбления, наименее заметна посторонним, но усиливается максималистским восприятием подростка до огромных и непоправимых размеров. А значит, для ребенка это связано с большим стыдом, поэтому он не идет на контакт, не готов рассказывать и отвечать на вопросы, все больше замыкается, демонстрирует депрессивное поведение. В этих случаях важно обратиться за помощью к психологу, чтобы он мог консультировать вас и вашего ребенка о путях выхода из проблемной ситуации и восстановления психологического равновесия.

Несколько слов о кибербуллинге.

Кибербуллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — «бык», с родственными значениями: агрессивно нападать, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

Родителям необходимо ознакомить детей с основными правилами безопасного поведения в Интернете.

Правила безопасного поведения в Интернете:

1. Подумай, прежде чем выслать «виртуальному другу» информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как будет использована эта информация и фотографии.

2. Фотографии, попав в «виртуальный мир», остаются там, навсегда. Их нельзя убрать или уничтожить. Даже если ты уберешь их со своего сайта, то они все равно останутся в «виртуальном пространстве». Размещая свои чересчур откровенные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.

3. Ты не знаешь, кем твой «виртуальный друг» может оказаться в обычной жизни. Если ты решишь встретиться с ним, сообщи об этом родителям или человеку из реального мира, которого ты хорошо знаешь и которому доверяешь. Пригласи с собой на встречу друга или подругу из реального мира.

4. Выбирай для встреч с «виртуальными друзьями» людные места и светлое время суток.

5. Если в киберпространстве ты получаешь письма или сообщения с угрозами или оскорблениями, расскажи об этом родителям или человеку из реального мира, которому ты доверяешь.

6. Если тебя что-то смущает или пугает в «виртуальном мире», расскажи об этом родителям или человеку из реального мира, которому ты доверяешь.

7. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.

8. Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет «виртуальный мир» – во многом зависит от тебя.

4. Подведение итогов собрания.

Учитель напоминает цель собрания и предлагает родителям оценить, насколько она оказалась достигнутой.

Затем участники собрания по желанию высказывают свои впечатления.

Целесообразно после собрания разместить в родительском чате полный список правил в виде памятки и список рекомендуемой литературы по данной теме.

Список использованных источников:

1. Буллинг в школе: что делать, если ваш ребенок стал жертвой травли [Электронный ресурс] / Инесса Чепелева. – Режим доступа: <https://mir.pravo.by/news/different/bulling-v-shkole-cto-delat-esli-vash-rebenok-stal-zhertvoy-travli-/>. – Дата доступа : 31.05.2022.

2. Виды насилия над детьми и пути его преодоления : метод. рекомендации [Электронный ресурс] / Л.И. Смагина, А.С. Чернявская // Отдел образования, спорта и туризма Новогрудского районного исполнительного комитета. – Режим доступа: <http://novogrudokedu.by/index.php/2013-04-18-10-09-00/2013-04-18-13-09-10/2013-07-30-09-47-45/176-2013>. – Дата доступа : 31.05.2022.

3. Воспитание без насилия. Материалы ЮНИСЕФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unicef.by/uploads/models/2017/02/b018.pdf>. – Дата доступа: 31.05.2022.

4. Как уберечь подростка от насилия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://school43.mogilev.by/index.php/ru/parents/roditelskij-universitet/8-klass/2793-kak-uberech-podrostka-ot-nasiliya>. – Дата доступа: 31.05.2022.

5. Козлова, Г.Л. Ранняя профилактика домашнего насилия: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Г.Л. Козлова. – Минск: Четыре четверти, 2015. – 64 с.

6. Психологическая помощь детям, пережившим насилие. Пособие для психологов. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2015. – 60 с.

7. Фурманов, И.А. Психологические последствия насилия над детьми: Избранные научные труды Белорусского государственного университета. В 7 т. Т. 1. Педагогика. Психология. Социология. Философия / И.А. Фурманов. – Минск: БГУ, 2001. – С.183-190.

10 ОШИБОК В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ.

Нарушать границы.

Любите шарить по карманам в поисках сигарет? Проверяете переписку в социальных сетях? Скорее всего, ваш подросток давно в курсе этого и научился скрывать то, что считает нужным. Я знаю девочку, мама которой исправляла орфографические ошибки в личном дневнике дочери. Можно ли говорить о доверии и контакте при таком нарушении границ? Вряд ли.

Напоминать ему, что он еще ребенок.

Подросток – это что-то между ребенком и взрослым. Но говоря подростку, «вот вырастешь и будешь решать», вы, по сути, разрешаете ему оставаться ребенком, вне зоны ответственности за свои поступки!

Наказывать неадекватно возрасту.

Есть родители, которые запирают в 17 лет в комнате или прячут верхнюю одежду, лишь бы из дома не ушел поздно. Это скорее про унижение, нежели чем про воспитание.

Критиковать его внешность, пытаться «помочь» улучшить фигуру.

Изменения во внешности подростка – это не из-за булочек и шоколада по вечерам, а из-за мощной перестройки организма. И хотя в любом другом возрасте объективная критика – это совсем не плохо, в подростковом она может стать бомбой замедленного действия и формировать комплексы на многие годы.

Критиковать его/ее друзей, увлечения.

Подростки нуждаются в том, чтобы быть «среди своих». Критикуя друзей, вы по сути, критикуете самого подростка, его выбор. Настолько ли плоха компания, в которой находится ваш сын/дочка, чтобы бить тревогу? Иногда да, но чаще всего ответ отрицательный.

Загрузить «по полной», чтоб не оставалось времени на «всякие глупости».

Время на «глупости» быть должно. Иначе ими будут заниматься взрослые дяди и тети, в которых подростки однажды превратятся. Кроме того, из-за бурного роста и перестройки, чрезмерная нагрузка может быть просто опасна для здоровья вашего ребенка!

Запрещать.

Вы имеете право запрещать, но в этом возрасте работает поговорка «запретный плод сладок». Лучше искать вместе альтернативу.

Навязывать свой опыт.

Очень хочется предостеречь и обезопасить своего ребенка – но ничто не заменит собственный опыт. Поделится опытом – да, навязывать – нет!

Рисовать страшные картины будущего.

«Будешь так жить, станешь таким же неудачником, как твой отец», «не будешь учиться, пойдешь в ПТУ» – не навязывайте подростку свои страхи, истории успеха окажут лучшее влияние, нежели чем мрачные «прогнозы».

Возлагать чрезмерную ответственность.

И все же вы правы – подросток все еще ваш ребенок, за которого вы отвечаете. И есть границы, которые устанавливаете вы, как родитель. Не бойтесь их обозначать и озвучивать для своего подростка! Но следите, чтобы они были адекватными, только тогда все их смогут соблюдать.

Источник: @Moms_Secrets_ru.