

Какие условия повышают риск вовлечения подростка в социально-рискованное поведение?

Надеемся, что эти рекомендации помогут Вам, родителям, лучше понять своего ребенка, помочь ему пройти путь взросления благополучно.

Факторы риска – социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в социально-рискованное поведение.

ФАКТОРЫ РИСКА	
<p><i>Потребность в одобрении (По)</i> – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В крайней форме переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).</p>	
	<p><i>Подверженность влиянию группы</i> – повышенная восприимчивость к воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.</p>
<p><i>Принятие асоциальных установок социума</i> – согласие с асоциальными убеждениями, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.</p>	

	<p>Употребление ПАВ в социальном окружении – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.</p>
<p>Склонность к риску (опасности) – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.</p>	
	<p>Импульсивность – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.</p>
<p>Тревожность – предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.</p>	

Фрустрация (от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к
 к
 некоей цели.



Какие условия повышают психологическую устойчивость ребенка?

В личности каждого человека существуют так называемые «защитные механизмы». Это те ресурсы, которые можно и нужно развивать, укреплять. И это совсем не сложно! Наши рекомендации помогут родителям создать необходимый ребенку уровень поддержки, заботы и принятия, возможность самореализоваться в безопасных формах.

Факторы защиты – это обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска.

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ



Принятие родителями – это оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

<p>Принятие одноклассниками – это оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.</p>	
	<p>Социальная активность – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.</p>
<p>Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.</p>	
	<p>Самозффективность – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат.</p>

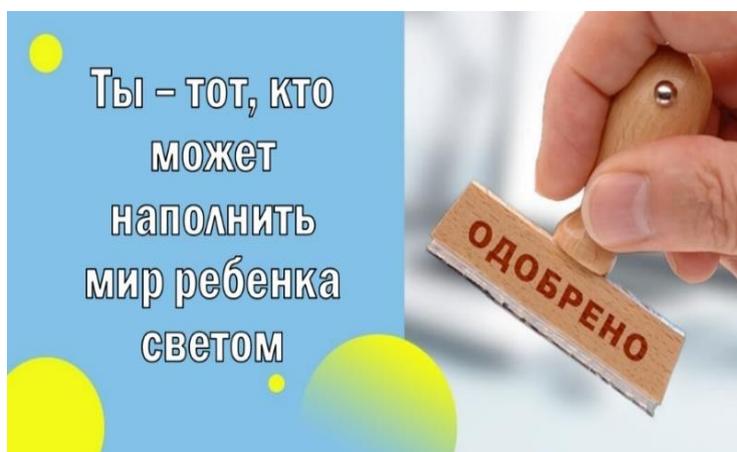
(Практические рекомендации родителям)

Далее мы постараемся вместе с вами ответить на вопрос:

«Что я, как родитель, могу сделать для своего ребенка для того, чтобы снизить факторы риска?»

1. Потребность в одобрении

Как помочь ребенку получать одобрение его поведения, результатов, чувств и мыслей?



Каждый человек нуждается в одобрении, это помогает ему чувствовать себя принятым в круг значимых людей. Ребенок неосознанно ищет то общество, где он будет принят и где он получит

одобрение. Важно, чтобы эта потребность получила удовлетворение в социально позитивной деятельности при поддержке близких взрослых.

1. Дайте ребенку возможность свободно выражать свои чувства и потребности.

Если родители постоянно стыдят, слишком озабочены тем, что скажут о поведении ребенка окружающие, очевидно, что он и во взрослой жизни будет излишне зависеть от этих оценок.

2. Учите ребенка обращаться за помощью.

Если ребенок приходит к вам за помощью, помогайте ему, а затем отпускайте снова. Если видите, что происходит что-то, с чем он сам не справится – вмешивайтесь. Однако если Вы будете делать это постоянно и все контролировать, то ребенок не научится сам за себя отвечать, а также при необходимости обращаться за помощью.

3. Избегайте гиперопеки.

Старайтесь меньше тревожиться по поводу возможных неприятностей и несчастий. Беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Ребенок в итоге не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов. Позвольте подростку самому решать какие-то свои проблемы в школе, в отношениях с друзьями.

4. Не используйте ребёнка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом.

Старайтесь давать подростку свободу действий, свободу выбора, когда это возможно. Например, прежде чем записать ребенка в кружок или секцию, поинтересуйтесь, чем он хочет заниматься; не навязывайте свое мнение, ориентируйтесь на сферу его интересов, позвольте ему самостоятельно определиться.

5. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку.

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

6. Не предъявляйте ребенку излишних требований.

Родителям необходимо проявлять гибкость и терпимость к своему ребенку, поддерживать его в начинаниях, стараться не возлагать на подростка

неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту, которые могут пагубно повлиять на самооценку ребенка, подавляя развитие его личности.

7. Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках.

Хвалите ребенка, делайте ему комплименты. Важно отмечать даже самые маленькие изменения и достижения. Формируйте его уверенность в

себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

8. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в то же время устанавливает новые связи с родителями. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, интересы и точки зрения. Ребенок не должен быть Вашей маленькой копией – он должен быть самим собой.

9. Показывайте личный пример.

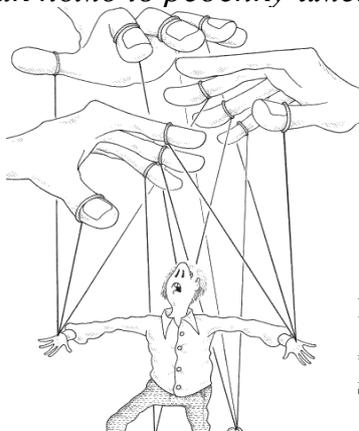
Будьте примером для подражания; следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

10. Сотрудничайте со школой.

Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.

II. Подверженность влиянию группы

Как помочь ребенку иметь свою позицию и не поддаваться влиянию группы?



В подростковом возрасте есть период, когда ребенку хочется быть как все. В это время подростку важно быть принятым в группе

сверстников, что создает риск необдуманных поступков, продиктованных влиянием группы.

1. Моделируйте настойчивость.

Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок был уверенным, обладал внутренней силой и умел отстаивать свои убеждения, демонстрируйте ему соответствующий тип поведения. Дети копируют то, что видят.

2. Учите ребенка говорить «нет».

Попросите ребенка выбрать фразы, наиболее для него подходящие. Можно говорить просто «НЕТ!». Можно добавлять причину: «Нет, это не в моем стиле», «Нет, мне не хочется этого делать», «Нет, я не хочу». Или ребенок может предложить свою альтернативу: «Нет. Давай придумаем что-то еще». Скажите ребенку, что ему вовсе не нужно настойчиво пытаться изменить мнение своего друга, но ему самому принципиально важно оставаться верным своим убеждениям.

3. Учите уверенному языку тела.

Слабовольные дети, как правило, стоят с опущенной головой, опущенными плечами, а глаза смотрят вниз. Таким образом, даже если ребенок говорит своим друзьям «нет», его тело посылает совсем иной сигнал, вследствие чего его слова становятся неубедительными. Поэтому важно научить ребенка уверенной осанке: пусть он держит голову высоко, расправит

плечи, смотрит в глаза и говорит уверенным, твердым тоном. Нужно помочь своему ребенку наглядно увидеть то, как выглядит уверенная осанка. Покажите ему «уверенную позу» и «нерешительную позу», а затем попросите потренироваться в определении «уверенных» или «нерешительных» поз у других людей. Ищите такие примеры повсюду: в торговом центре, на детской площадке, даже у теле- и киногероев. Вскоре ваш ребенок научится определять уверенную осанку, копировать и использовать ее на практике.

4. Используйте твердый голос.

Тон вашего ребенка зачастую важнее, чем то, что он говорит. Попросите ребенка говорить твердым тоном. Без криков или шепота. Пусть он будет дружелюбным, но непреклонным. Пусть просто расскажет другу о своих убеждениях. Простого «Нет» или «Нет, я не хочу» иногда вполне достаточно.

5. Подкрепляйте уверенность ребенка в себе.

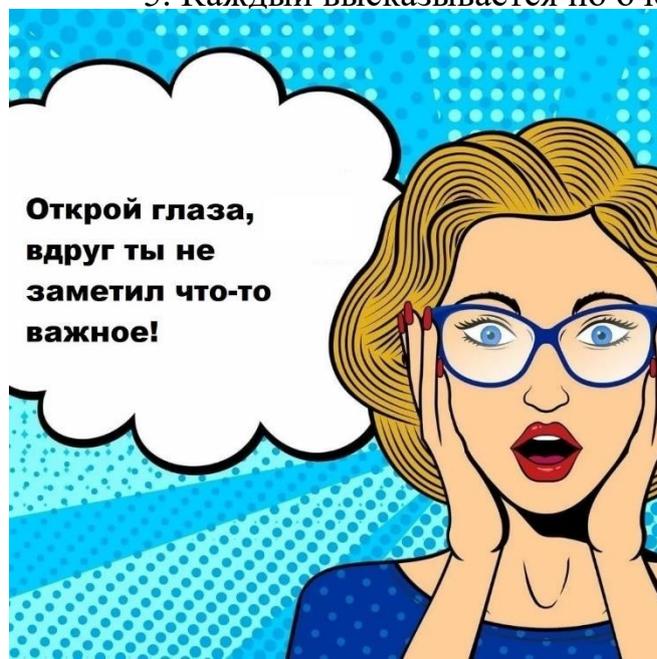
Если вы хотите воспитать ребенка способным отстаивать свои убеждения, то подкрепляйте любое его усилие быть напористым и отстаивать свои убеждения. Например, Вы можете сказать своему ребенку: «Я знаю, что тебе было тяжело сказать своим друзьям об этом. Я горжусь, что ты смог отстоять свое мнение и не поддался на их уговоры».

6. Проводите семейные обсуждения.

Лучшее место для детей, где они могут научиться выражать себя, – это родной дом. Так почему бы не начать «Семейные дебаты» или, если вы предпочитаете более мягкий по звучанию подход, то, скажем, «Семейные собрания»? Тематами для обсуждения могут стать актуальные мировые, школьные или домашние проблемы.

Начните с практической реализации следующих правил:

- 1. Каждый должен быть выслушан.
- 2. Оскорбления недопустимы.
- 3. Можно не соглашаться, но делать это уважительно.
- 4. Разговоры ведутся спокойным тоном.
- 5. Каждый высказывается по очереди.



Возможность

высокой тревожностью?

Как понять, что у вашего ребенка повышена тревожность? В поведении это проявляется в постоянном беспокойстве о возможных неудачах, даже если

для этого нет никаких оснований. В таком состоянии ребенок не может принять взвешенных и рациональных решений, им движет боязнь ошибиться, получить порицание, оказаться неуспешным.

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка.

Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами подростка. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций: о том, приобретается опыт, о том, что есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Подросток должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, выход, увидеть положительные стороны.

2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка.

Предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия. Всегда обозначайте веру в силы ребенка и свою готовность оказать помощь, если ребенок об этом попросит.

3. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям, оговаривайте то, что будет происходить.

Будьте честны с подростком, искренне обсуждайте возможные варианты развития событий, обозначайте все возможные пути решения потенциальных сложностей.

4. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

Рассказы о предстоящих трудностях необходимо сопровождать словами веры в то, что их можно преодолеть. Подростку важно чувствовать,

что вы рядом с ним. Представление трудностей в черных красках деморализует и выводит тревожного подростка из равновесия.

5. Делиться своей тревогой с ребенком в прошедшем времени.

На своем примере показать ребенку, что из любой плохой ситуации есть выход. *Например:* «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...». Беспокоиться о результатах и последствиях разных событий нормально, если не допускать панической и гипертрофированной оценки ситуации.

6. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Сравнение ребенка с другими только усиливает тревогу и неуверенность ребенка в себе. Гораздо более важными и вдохновляющими будут слова о том, что вы замечаете изменения и сдвиги у самого ребенка, его усилия и даже самые небольшие достижения.

7. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Подросткам трудно говорить о своих чувствах и переживаниях. Помогите своему подростку научиться приходить в равновесие и выражать эмоции приемлемым способом. Навыки спокойного дыхания и саморегуляции помогут вашему ребенку быстро приводить себя в стабильное состояние.

IV. Фрустрация

Как помочь ребенку справиться с фрустрацией?

*Даже после самой темной ночи наступает
рассвет*



1. Сохраняйте спокойствие.

Несбывшиеся мечты, обманутые надежды, внезапные препятствия на пути к очень желаемому знакомы каждому из нас. Испытываемые при этом переживания носят конкретное название в психологии - фрустрация.

Когда вы видите, что ваш ребенок раздражен, постарайтесь не отзеркалить (не дублировать) его состояние своим тоном голоса или поведением. Лучше сосредоточьтесь на том, чтобы оставаться спокойным и разговаривать с ним мягким голосом, ведя за собой так, чтобы ребенок в последствие сам отзеркалил ваше спокойствие. Демонстрируйте и проговаривайте подростку свое понимание и признание его состояния, но при этом подчеркните, что очень важно продолжать пытаться сделать то, что он считает сложным, возможно попробовать другие способы, обратиться за советом.

2. Необходимость испытаний.

Ищите возможность бросить вызов вашим детям. Регулярно просите их сделать вещи, которые немного превышают по сложности то, что они делали раньше. Не вскакивайте при этом, чтобы помочь. Если вы видите, что они борются, вместо того, чтобы немедленно помогать, постарайтесь предложить им нужные подсказки и упростить тем самым ситуацию. Если у них действительно возникли трудности, и вы видите, что даже через несколько минут никакого прогресса не происходит, разбейте задачу на маленькие шаги.

Если необходимо, направляйте их или даже сами сделайте первый шаг, а затем снова отступите назад.

3. Способствуйте эффективной коммуникации.

Не учите ребенка, что выплескивать фрустрацию плохо и неуместно, его крик или возмущение – это хороший способ привлечь ваше внимание, пусть даже это внимание отрицательное. Игнорируйте такое поведение, если оно не причиняет серьезного вреда, и одарите массой положительных эмоций в случае, когда ребенок в сложной ситуации проявит себя здоровым образом. Укажите ему, что конкретно он сделал эффективно и правильно.

4. Полагайтесь на установленный порядок.

Сохраняйте мир вашего ребенка максимально предсказуемым и обычным, в его жизни обязательно должны быть стабильные моменты. Если

дети чувствуют себя уверенно, спокойно и в целом в безопасности, они смогут успешно работать и справляться с мелкими неудачами и своими фрустрациями.

5. **Будьте образцом для подражания.**

Когда что-то раздражает вас, расскажите вашему ребенку о том, что вы чувствуете, так он сможет научиться распознавать эмоции других людей и узнавать их в себе. Когда вы сами фрустрированы, говорите себе вслух, но так, чтобы ребенок слышал вас: «расслабься и сделай несколько глубоких вдохов»,

«все нормально, я справлюсь с этим» или «это действительно не такое уж и большое дело, мне нужно просто успокоиться». Всегда, когда в присутствии ребенка вы будете сталкиваться с фрустрирующей ситуацией, помните, что он обязательно будет копировать ваше поведение не только сейчас, но и всю свою дальнейшую жизнь – поэтому действуйте аккуратно! Старайтесь не повышать голос слишком громко, не хамите и не грубите другим людям и уж тем более не набрасывайтесь на них физически. Если вы делаете эти вещи, не казните себя, но непременно скажите ребенку, что вы ошиблись, что ваша реакция была неверной и в следующий раз вы поступите лучшим образом.

v. **Принятие асоциальных установок социума**

Как уберечь ребенка от негативных установок, которые транслируются в обществе?



1. Обращайте внимание на то, чтобы комфорт создавался в семейной среде, чтобы у подростка не возникало желание уйти в «плохую» компанию.

2. Уделяйте внимание тому, чтобы ваш ребенок отдавал предпочтение группам подростков, где он

себя будет комфортно чувствовать (это могут быть спортивные секции и кружки).

3. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку.

4. Не стыдитесь обращаться за помощью к специалистам: к школьному психологу или к семейному терапевту.

5. Старайтесь «фильтровать» информацию, которая транслируется подросткам средствами массовой информации и в литературе по данной проблеме.

6. Научитесь делиться своей ответственностью с подростком и показывать на личном примере приемлемое социальное поведение.

7. Стройтесь воспитывать подростка в духе уважения к общественным нормам и формам социального контроля.

8. Знайте – чрезмерная опека над ребенком может лишь усугубить ситуацию.

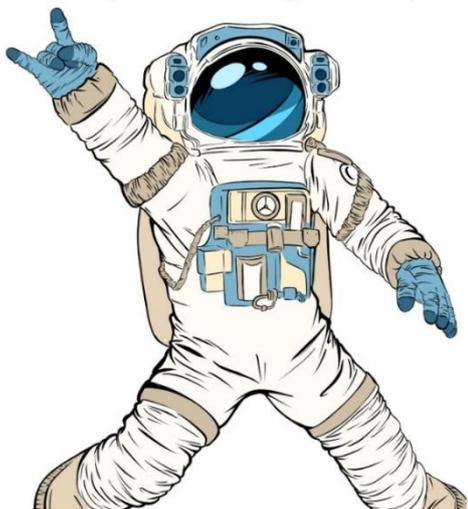
9. Чаще вспоминайте о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье.

10. Помогайте подростку делать конкретные шаги к его целям.

vi. **Употребление ПАВ в социальном окружении**

Как уберечь ребенка от влияния примеров употребления ПАВ в социальном окружении?

Хьюстон, я знаю как решать проблему!



1. Стремитесь выстраивать между вами и вашим ребенком доверительные отношения.

2. Старайтесь выслушивать подростка, его точку зрения, не подвергать её жёсткой критике.

3. Придерживайтесь здоровой авторитетности вас как родителя для подростка, серьезно

воспринимайте его интересы и живите с ним в атмосфере сотрудничества.

4. Старайтесь «фильтровать» информацию, из СМИ и литературы по данной проблеме подростку.

5. Не забывайте о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье, и на личном примере пропагандируйте здоровый образ жизни.

6. Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями.

7. Уделяйте внимание тому, чтобы ваш ребенок отдавал предпочтение группам подростков, где он себя будет комфортно чувствовать (это могут быть спортивные секции и кружки).

8. Постарайтесь помогать подростку меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.

9. Чаще обращайтесь внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения.

10. Давайте возможность подростку не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа.

VII. Склонность к риску (опасности)

Как помочь ребенку безопасно реализовывать себя и испытывать свои возможности?



Подростки чаще всего испытывают потребность в рискованных поступках, нежели в нерискованных, в связи с особенностями данного возрастного периода. Подростки стремятся разными способами проявлять свою взрослость, независимость, самостоятельность, исследовать свои возможности не всегда

безопасным способом, поэтому необходимо научить их отличать разумные риски от неразумных.

1. Устанавливайте, восстанавливайте или укрепляйте доверительный контакт со своим ребенком.

2. Помните, что ваша поддержка, внимание, разговоры по душам способны удержать вашего ребенка от рокового шага.

3. Не стыдитесь обращаться за помощью к специалистам.

4. Старайтесь выстраивать конструктивные разговоры совместно с ребенком, размышляйте над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

5. Не допускайте, чтобы споры перерастали в словесные битвы.

6. Всегда принимайте всерьез любую угрозу ребёнка относительно побега из дома, суицидальных угроз.

7. При любой возможности старайтесь избегать наказания ребёнка за побег или попытку суицида.

8. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом.

9. Уделяйте внимание формированию критического мышления ребенка.

VIII. Импульсивность

Как снизить проявления импульсивности у ребенка и сформировать навыки самоконтроля и критичного отношения к своим поступкам?



**Игнорировать
эмоции ребенка**



**Прислушиваться
к ребенку**

Общеизвестно, что для подростков характерны сложности с регулированием своих эмоциональных реакций. В этот период взрослеющий человек может быть крайне эмоционально нестабильным, поддаваться

влиянию внезапных желаний и импульсов,
они порывисты и бескомпромиссны.

1. Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе.

2. Говорите с ребенком, избегая резких выражений, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

3. Находите сильные качества подростка и научите правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

4. Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

5. Старайтесь не начинать разговоры с обвинений и не перебивать, когда ребёнок объясняет свои поступки.

6. Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

7. Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

8. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка.

9. Будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

10. Старайтесь научить ребенка, как анализировать свое поведение и признавать свои ошибки, если они объективны, подскажите как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.