

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ – ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД. ЧТОБЫ СОВМЕСТНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ. ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА. ПОСТАРАТЬСЯ ПОНЯТЬ ЕГО И СФОРМИРОВАТЬ НАДЕЖНЫЕ, ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ И ТЕПЛЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ. А ТАКЖЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ПРИСУТСТВУЮТ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Предлагаемые Вам рекомендации, разработанные специалистами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «МГППУ» Минпросвещения России с целью профилактики негативных явлений среди детей и молодежи в период зимних каникул.

МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ, НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ,  
КАК РЕШАТЬ ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ И НАЙТИ  
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ С РЕБЕНКОМ.

# ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

**Перестройка организма** – повышение утомляемости, перепады настроения, неуравновешенность. В подростковом возрасте (12-18 лет) происходит гормональная перестройка организма. В связи с этим подросток может вести себя странно для родителей. Важно помнить, что организм подростка испытывает сильный стресс.

**Социальное развитие** – переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Ребенок начинает чувствовать себя наравне со взрослыми и всячески пытается это доказать. Когда его решения или действия называют глупыми и неосознанными, подросток может сильно обижаться. Необходимо начинать понемногу давать ребенку контроль за своими действиями и снижать родительское попечение.

**Ведущая деятельность** – общение со сверстниками, не родителями и учителями. В этом возрасте авторитетом пользуются друзья и знакомые подростка. Значимые взрослые отходят на второй план. Из-за этого могут возникать конфликты в семье.

**Конформизм** – поиск «подобных себе», желание слиться с группой, ничем не выделяться, подражание, склонность к усвоению групповых норм. Подросток начинает «вливаться» в различные субкультуры и искать подобных себе среди них. В этот период ребенок начинает активно взаимодействовать с различными группами, пытается завоевать там авторитет и социализируется.

**Учебная деятельность** – учеба отходит на второй план, ребенок хочет самостоятельно решать вопросы получения и избирательности знаний. На подростка давит необходимость в определении своего будущего в то время, как учителя и родители спрашивают: «Кем ты хочешь работать в будущем?», «Пора определяться с университетом/колледжем» и всячески «давят» с профессиональным выбором, подросток решает глобальные для себя вопросы: как жить и кем быть в этом мире? Как найти в нем свое место и понять, что оно именно твое? Какой модели поведения придерживаться, чтобы добиться стабильности в своей жизни?

**Чувство взрослости** – отношение к себе, как к взрослому, критичность мышления, сомнения и колебания, интерес к противоположному полу. Ребенку присуще «черно-белое» мышление, максимализм в выборах и принятиях решения и различных сторон. Подросток учится быть ответственным, ошибаться, принимать и извлекать уроки из собственных ошибок. В этот период крайне важно дать возможность ребенку прожить этот собственный и неповторимый опыт.

## ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ С ВАШИМ ПОДРОСТКОМ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

Создание «нейтральной зоны» – подросткам свойственно желание делать все наперекор, поэтому очень важно соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Для этого необходимо создать «нейтральную зону». Туда будут входить такие поступки и действия, которые Вы не одобряете, но и не защищаете (например – красить волосы, одевать яркие необычные вещи). Подростковый возраст – время экспериментов, и ребенок все равно найдет способ сделать что-то без Вашего согласия.

Личное пространство подростка – помните, что личное пространство это не только физическое (комната ребенка), но и психологическое – стоит позволить ребенку самостоятельно выбирать интерьер для своей комнаты/зоны, одежду, музыку. Необходимо уважать личное пространство Вашего ребенка. Нельзя входить в комнату без стука, диктовать условия того, как должно быть в его комнате, даже если Вас это не устраивает.

Уважайте чувства подростка – в переходном возрасте ребенок обладает острой восприимчивостью к оценочным суждениям близких ему людей. Ваши пренебрежительные, смешливые комментарии или замечания в ответ на его откровенность могут глубоко ранить ребенка и навсегда лишить его желания делиться с Вами сокровенными мыслями.

Не критикуйте – вместо критики обсуждайте и договаривайтесь. Общение с подростком разительно отличается от общения с ребенком младшего возраста. Тот формат общения, который раньше был результативным, больше не работает. С подростком необходимо выстраивать общение как со взрослым, а это значит, уважать его мнение, позицию, решения, даже если они кажутся Вам ошибочными и нерациональными. В случае возникновения конфликтной ситуации старайтесь не занимать позицию «над», а попробуйте достичь компромисса с помощью обсуждений и совместно принятых решений.

Интересуйтесь и поддерживайте увлечения подростка – старайтесь всегда узнавать, чем интересуется Ваш ребенок, будь то аниме, музыкальная культура, различные шоу в интернете или по телевизору, компьютерные игры. Даже если Вы считаете его увлечение несерьезным, неинтересным и т.д., не демонстрируйте это. Помните, что это позволит Вам поддерживать разговор с подростком на интересующие его темы, а значит, выстроить продуктивное общение с ним. Таким образом, между вами возникнут доверительные отношения, что позволит Вам узнать, чем и как живет Ваш ребенок и даст Вам уверенность в том, что ребенок будет готов к диалогу с Вами в сложной ситуации.

## НЕ УПУСТИТЬ: КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ (ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ) ПОДРОСТКОМ

К сожалению, все чаще подростки становятся жертвами различных видов зависимостей. В этом играет роль множество факторов, таких как возрастающая доступность психоактивных веществ, мода на определенные виды наркотиков, желание «влиться» в компанию, конфликты в семье, проблемы с учебой и пр. Далее мы приведем определенные маркеры поведения, на которые стоит обратить внимание, чтобы вовремя заметить, что Ваш ребенок употребляет психоактивные вещества:



Изоляция от семьи – ребенок стал более скрытным, замкнутым. Часто запирается в ванной или туалетной комнате, часто не ночует дома или приходит, когда родители уже спят, избегает совместного времяпрепровождения.

Успеваемость – резко снижается успеваемость в учебе, наблюдается потеря интереса к ней, частый пропуск занятий (без уважительной причины), потеря интереса к привычным занятиям и хобби, избегание разговоров о школе.

Изменения в поведении – часто лжет, обманывает, хитрит, отмечаются резкие и немотивированные перепады настроения (от апатии до чрезмерной возбужденности), нарушение режима сна/бодрствования, безразличие к привычным делам, потеря или резкое увеличение аппетита, повышенная раздражительность и агрессия.

Общение – у подростка резко сменяется круг общения, он рвет все связи со старыми друзьями, появляется большое количество новых, незнакомых Вам друзей, разговоры по телефону происходят шепотом, «загадочными» фразами; часто заводит разговор о наркотиках, и о том, что они на самом деле не так опасны, высказывает лозунги: «Живи быстро, умри молодым!» или «В жизни надо попробовать все».

Финансы – часто немотивированно просит деньги у Вас или родственников, пропадают его личные ценные вещи (телефон, часы, наушники и т.д.) или вещи из дома; появление без объяснения причин у ребенка крупных сумм денег; он или его компания совершают противоправные действия (кража, хулиганство).

Внешний вид – неряшливость, пренебрежение гигиеной, сменой одежды, заметное снижение веса, появление на теле синяков, порезов, ожогов от сигарет, бледность, покраснение глаз, расширение кровеносных сосудов вокруг носа и рта.

Эти признаки могут свидетельствовать об употреблении ребенком психоактивных веществ. В этом случае взрослым крайне важно создать дома спокойную, принимающую и доверительную атмосферу и незамедлительно обратиться к специалистам.

**Не ругайте ребенка, не угрожайте ему, не применяйте физическую силу.**

Помните, что это ваша общая проблема, и решать ее нужно сообща, найдя первопричину такого поведения ребенка. Зависимость – это тяжелая болезнь, справиться с которой самостоятельно ребенок не в силах. Постарайтесь узнать как можно больше информации о произошедшем: в какой компании ребенок употребил наркотические вещества, какие именно и в каком количестве. Эта информация поможет Вам в дальнейшем лечении.

**Куда обратиться:**

В районный наркологический диспансер, где есть подростковый кабинет.

По телефону горячей линии помощи зависимым и их родственникам: 8 (800) 302-73-76.

В Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы (круглосуточно): 8 (495) 709-64-04.

На бесплатную горячую линию проекта «Здоровая Россия» по вопросам отказа от зависимостей: 8 (800) 200-0-200.

На Федеральную горячую линию по вопросам наркомании и алкогольной зависимости, помощи в лечении нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитации (бесплатно, круглосуточно): 8 (800) 700-50-50.



## НЕ УПУСТИТЬ: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРОСТКУ НУЖНА ПОМОЩЬ (ДЕПРЕССИЯ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ)

Если вы замечаете следующие признаки:

**Нарушение режима сна/бодрствования** – ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.

**Резкая смена интересов, предпочтений** – Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.).

**Изменение круга и количества общения** – ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.

**Апатия** – ребенок большую часть свободного времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности.

**Потеря аппетита, низкий уровень гигиены** – это сигнал к тому, что у ребенка отсутствуют силы для удовлетворения базовых потребностей организма.

### **Важно!**

Необходимо различать – ребенок не хочет делать абсолютно ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, ходит гулять с друзьями, но при этом не ходит на секции – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.

**Ребенок всегда** носит одежду с длинным рукавом и штанинами, даже когда жарко. Избегает показывать тело. Подолгу запирается в ванной. В его вещах вы можете найти бинты, ватки, хлоргексидин, лезвия и другие острые предметы.

## Что делать, когда некоторые из предыдущих пунктов выявлены:

**Если у Вас с вашим ребенком установлен доверительный контакт** – поговорите с ним по душам.

### Важно!

Не стоит осуждать ребенка, оценивать его действия (особенно негативными фразами), высказывать недовольство его поведением.

**Не обесценивайте его переживания** – помните, что Вы были ребенком, а ребенок взрослым еще не был! Сейчас Ваш ребенок только учится жить, и ему необходимо самостоятельно получить свой уникальный опыт жизни. Он не умеет смотреть на свои проблемы исходя из Вашего жизненного опыта. Все его переживания в данный момент для него актуальны, важны и занимают первостепенное место для раздумий.

**Просто будьте рядом** – в отсутствие поддержки и понимания от близких людей подросток ищет это в компаниях сверстников. Ребенку не нужны нравоучения, решения, принимаемые за него, демонстрация Вашего авторитета. В такой непростой для него период подросток нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым. И получить необходимую ему помощь в ее решении (только если он сам об этом попросит) без осуждений, критики и обесценивания.

**Не бойтесь обратиться к психологу** – важно получить согласие ребенка на обращение за психологической помощью. В случае, если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая будет способствовать установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, то скажите ему, что Вы всегда рядом и готовы выслушать его. И если он решит, что помощь специалистов ему нужна, пусть скажет Вам об этом.

**Если предыдущие шаги не помогли, или Вы считаете, что жизни и здоровью Вашего ребенка угрожает опасность** – не бойтесь обратиться к психиатру, помните, в настоящее время даже после госпитализации в психиатрический стационар ребенка НЕ СТАВЯТ на учет в ПНД (психоневрологический диспансер). Это происходит только с согласия законных представителей или ребенка по достижении им 15 лет.

## ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

1. ГОРЯЧАЯ КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ НА БАЗЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ФГБОУ ВО МГППУ

[8-800-600-31-14](tel:8-800-600-31-14)

Консультации по телефону для детей, подростков и их родителей. Бесплатно, круглосуточно, анонимно
2. ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

[8-800-200-01-22](tel:8-800-200-01-22)

Оказывает психологическую помощь не только детям, но и родителям
3. ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МГППУ

[8-495-624-60-01](tel:8-495-624-60-01)  
[HTTPS://CHILDHELPLINE.RU/](https://childhelpline.ru/)
4. ДЕТИ ОН-ЛАЙН

[HTTP://DETIONLINE.COM/](http://detionline.com/)  
[8 800 25 000 15](tel:8-800-25-000-15)

Бесплатная служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. Будни 9.00-18.00 (мск)
5. ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МСППН

Оперативная, анонимная, круглосуточная, информационная, профилактическая и неотложная квалифицированная психологическая помощь

[С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА: 051\\* \(БЕСПЛАТНО\).](tel:051)  
[С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА \(МТС, МЕГАФОН, БИЛАЙН\): 8 \(495\) 051\\*](tel:8-495-051)  
[\(ОПЛАЧИВАЮТСЯ ТОЛЬКО УСЛУГИ ОПЕРАТОРА СВЯЗИ\).](#)
6. МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

[HTTPS://MSPH.RU](https://mspir.ru)
7. ГБУЗ «НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ИМ. Г. Е. СУХАРЕВОЙ» ДЗМ

[МНОГОКАНАЛЬНЫЙ: 8 \(495\) 445-54-95](tel:8-495-445-54-95)  
[\(КРУГЛОСУТОЧНО\).](#)  
[ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 \(495\) 960-34-62](tel:8-495-960-34-62)  
[\(КРУГЛОСУТОЧНО\).](#)  
[HTTPS://SUHAREVA-CENTER.MOS.RU:](https://suhareva-center.mos.ru)