

Безоблачное детство
**Самое важное
о воспитании подростка**



Беларусь
юнисеф
для каждого ребенка



Безоблачное детство

**Самое важное
о воспитании подростка**

Брошюра для родителей про воспитание
подростков **от 12 до 18 лет**



Беларусь
юнісеф 
для каждого ребенка

Вместо предисловия

Взросление — непростой процесс, и родителям подростков часто приходится сталкиваться **со сложностями в воспитании**. Может быть, ваш ребенок стал надолго уходить из дома, поздно возвращаться, перестал рассказывать вам о своем времяпровождении и друзьях. Те воспитательные приемы, что работали раньше, больше не работают, и более того, стали вызывать прямое отторжение.

В этой брошюре для родителей представлены советы и **рекомендации, как пройти этот этап взросления вместе**. Как общаться с подростком, укрепить взаимное доверие и что предпринять, **если подросток и его семья столкнулись с трудной ситуацией или проблемами с законом**.

Надеемся, что информация, представленная в брошюре, будет полезна родителям, бабушкам и дедушкам, преподавателям, педагогам, а также всем тем, кто так или иначе причастен к воспитанию подростков!

Особенности подросткового возраста

- Повышенная **конфликтность**,
- **эмоциональные** всплески,
- открыто **вызывающее** поведение

— все это **ежедневная реальность** для родителей многих подростков.

Почему так происходит?

Дело в том, что **психоэмоциональное и физическое развитие идут разными темпами**. Ваш сын или дочь, возможно, **обогнали вас по росту и сильнее вас физически**, но мозг юноши или девушки пока интенсивно развивается и не достигнет полной зрелости до возраста приблизительно 25 лет.

В подростковом возрасте особенно бурные изменения происходят **в лобной доле головного мозга** — той его части, которая ответственна за **эмоции, принятие решений и самоконтроль**. Именно поэтому подросток так подвержен перепадам эмоций и склонен к импульсивным поступкам.



Доверительные отношения в семье

Многие родители задумываются о том, **как построить доверительные отношения с подростком.** Это очень верный подход, потому что такие отношения **помогут подростку справиться с** многими возникающими **трудностями.**

С самого раннего возраста ребенок **должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят.** А также **смогут понять чувства, которые он испытывает.** В этом случае, будучи уже подростком, он будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное чувство — **чувство защищенности.**

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с подростком были доверительными?

Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы

Несмотря на то, что для многих подростков характерно **стремление к одиночеству, разговор был и остается главным инструментом общения.** Говорить можно обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с подростком за день.



Примерно так можно построить беседу с подростком, пришедшим из школы:

Какие уроки для тебя были самыми интересными?

А почему?
Что ты узнал на этом уроке?

Что тебе хотелось бы изменить в школе?

А как бы ты это сделал?

Какой урок был самым трудным?

Что было сложно понять?

Что было сложно сделать?

Чем я могу тебе помочь?

Чем запомнилась большая перемена?

Какое событие произошло сегодня в классе?

С кем ты сегодня больше всех общался?

Чем он тебе интересен?

Что вы делали вместе?

Что еще важного для тебя случилось сегодня?

На что ты обратил внимание по дороге в школу?

А что было самым приятным? Почему?

Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако **любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор**. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и **родители рассказывают подростку о себе**: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость.

Такое общение родителей с детьми укрепляет доверие и улучшает взаимоотношения.

Рассказывать о своих чувствах

Например, **родитель испытывает раздражение** по какому-либо поводу, **но не говорит** об этом подростку. Тот, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, **подросток чувствует фальшь, у него появляется недоверие**. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. **Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены, их накал уменьшается**. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». **При этом важно, чтобы выразались и позитивные** (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что-то получается, и т. п.), **и негативные** (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.) чувства.



Помнить, что реальный образ сына или дочери может не соответствовать

Родители часто переживают: соответствует ли развитие подростка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. **Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований** может возникнуть.

Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям подростка. Кроме того, у него есть **свое представление** об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о его чувствах, интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать **стать для него примером**.

Делать что-то вместе

Совместные занятия с родителями не только помогают подросткам получить разнообразные навыки, но и **укрепляют их взаимоотношения** с мамой и папой. У подростка **появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности** со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок бабушке, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.



Дарить детям «специальное время»

Суть «специального времени» заключается в том, что **родители** или один из них **проводят с подростком, например, 20-30 минут в день**, занимаясь тем, чем он захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а **для налаживания отношений**.

Подростку можно сказать следующее:

«Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе.

Чем бы ты хотел в это время заниматься?»

Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это **укрепит и улучшит ваши отношения** с ним, а также **защитит** его от многих проблем в будущем.

Поддерживать подростка в трудных ситуациях, избегать критики

Когда он, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует **спокойно** выяснить, почему это произошло:

«Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать...»

«Ты очень огорчен из-за оценки?»

«Можешь рассказать, какое задание у тебя было?»

«Какая часть была трудной для тебя?»

«Что помешало тебе выполнить задание?»

Сгоряча родители могут сказать:

«Ну, кто же так делает? Только портишь все»

«Ты неумеха, сколько тебя ни учи — все бесполезно»

«Что ты натворил?»

Однако, **подвергаясь критике**, подросток может вообще **перестать делать то, что у него плохо получается**, а **заодно** приобретет **неуверенность в своих силах**.

Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так:

«Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах)

«Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу»

«Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!»

«Ты такой самостоятельный — я тобой горжусь!»

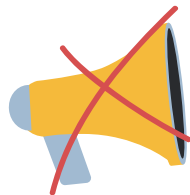
Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику.

Разрешать подростку высказывать собственное мнение

Родителям хочется, чтобы их дети были **уверенными в себе и самостоятельными, умели высказывать и отстаивать свою точку зрения**. При проведении семейных советов следует предложить подростку **высказать свое мнение** по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, **не перебивать и не комментировать его**. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения подростка и действовать в соответствии с ней.

Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса

Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо **выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению** с подростком. Прежде всего, следует **проанализировать диалоги**, отметить, какие фразы они привыкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, наконец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса.



Уметь слушать ребенка

Нужно стараться **больше слушать и меньше говорить**, выразить заинтересованность: **«Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал...»** При этом следует искренне вникать в смысл слов, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику подростка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа **можно подводить итоги, делать обобщения**: «Главное в том, что ты сказала...», «То есть, получается такая ситуация...», «Если я правильно тебя поняла...»



«Ох, вот если бы кто-то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола... Может, ты умеешь?»



«Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»;

«Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»



«Опять не убрал за собой?!»

«Ну, что ты так долго возишься?»

«Сколько тебя можно ждать? Идем скорее!»

**Наладив доверительные отношения,
родители смогут поговорить с ребенком
на любые темы.**

Например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержке порядка, о выполнении требований.

В доверительных отношениях есть еще одна **важная составляющая**: при их наличии **взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу**, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям **возможность вовремя заметить перемены**, которые происходят с подростком (их причиной могут стать проблемные ситуации). Более того, не учитель будет рассказывать на собраниях о том, что происходит в классе — **родители узнают обо всем от самого ребенка**.

Родителям **необходимо понимать**, что они **не смогут** всегда полностью **контролировать** поступки своих детей. Но они **способны поддержать** ребенка в трудную минуту, **помочь** ему в решении проблем и **научить защищать себя** от возможных опасностей.

**Больше доверяйте себе, своей интуиции,
опыту и родительским чувствам.**

Никто не знает вашего ребенка **лучше, чем вы**; никто не может сделать для него **больше, чем вы**. Однако не пытайтесь быть идеальным родителем, **не требуйте от себя всего и сразу**, просто будьте рядом с ребенком и в хорошие, и в плохие минуты. Если сейчас ребенок чего-то не знает, или не хочет, или не может, это **вовсе не означает, что так будет всегда**. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости.

Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, между ним и родителями сохранились доверительные отношения.



Как найти общий язык с подростком

Для установления доверительной атмосферы общения подходит такой инструмент как «активное слушание». «Активно» слушать подростка — значит, «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом **обозначив его чувство**. Ответ по методу «активного слушания» **демонстрирует ваше сочувствие**.

Если вы решили «активно» выслушать своего ребенка, то соблюдайте перечисленные ниже правила:

Повернитесь к ребенку лицом

Пусть ваши глаза будут на одном уровне.

Ваши ответы на слова ребенка должны быть сформулированы в утвердительной форме

Фраза, оформленная в виде вопроса, не отражает сочувствия

«Ты очень огорчен и рассержен на него»

В беседе с подростком «держите паузу»

Она помогает ему разобраться в своем переживании и почувствовать, что вы рядом. Иногда полезно повторить сказанное и только потом обозначить чувство.



Научиться этому приему важно, потому что он поможет вам наладить взаимоотношения со своим ребенком и получить 3 полезных результата.

1 **Исчезнет** или станет значительно слабее его **переживание**. Всем известно, что разделенная радость удваивается, а горе становится вдвое меньше.

2 Убедившись, что родитель его внимательно слушает, подросток **будет рассказывать о себе все больше и больше**. И тогда вы **сможете** намного лучше **разобраться** в его проблемах.

3 Вам **не потребуется решать проблему** вместо своего ребенка.

Получая от вас психологическую поддержку, он сам начнет продвигаться в решении своей проблемы по мере вашей беседы с ним, а это очень важно!



Чтобы научиться общаться со своим ребенком по методу «активного слушания», **нужно отказаться от привычных и удобных «автоматических» ответов**, которые психологи называют помехами, так как они не приносят отношениям ничего, кроме вреда.

Известный американский психолог и психотерапевт Томас Гордон выделяет 12 таких помех:

- 1. Приказы, команды: «Убери!», «Замолчи!» и т. п.** В этих фразах ребенок слышит **нежелание** родителя **вникнуть** в его проблему.
- 2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если не прекратишь плакать, я уйду».** Угрозы бессмысленны: они загоняют ребенка в **тупик**. Кроме того, при частом повторении дети к ним **привыкают и не реагируют на них**.
- 3. Морализаторство, нравовоспитания: «Ты должен уважать взрослых!».** Ничего, кроме **скуки и давления**, ребенок при этом не чувствует, потому что моральные устои воспитываются **не «проповедями», а семейной атмосферой**.
- 4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте...».** Детям необходимо научиться **принимать решения**, это формирует их самостоятельность. Родители должны давать детям такую возможность, хотя проще, конечно, **дать совет**.
- 5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Все время отвлекаешься, поэтому делаешь ошибки».** На это дети обычно отвечают: «отстань», «хватит». Они **перестают нас слышать**, и возникает так называемая **«психологическая глухота»**.
- 6. Критика, выговоры, обвинения: «Вечно ты!..», «Опять в комнате черт знает что!».** Постарайтесь **обращать внимание** не только на отрицательные, но и на **положительные стороны** поведения ребенка. Для начала **скажите** ему в течение дня несколько добрых слов. **Поставьте себя** на место ребенка. Как вы думаете, хорошо бы мы себя чувствовали, если бы все время слышали упреки самых близких нам людей? А ведь очень часто в повседневном общении **остаются только негативные моменты** – те, в которых вы указываете ребенку на его «недоделки» (убери комнату, вымой посуду, помой руки и т. д.). **Все хорошее остается «за кадром»**, как будто о нем даже не стоит упоминать.

7. Похвала. Довольно странно это слышать, но похвала также бывает **не на пользу ребенку**. Похвала — это **оценка**: сегодня похвалят, а завтра осудят. Ребенок может стать **зависимым** от похвалы и будет ориентироваться на мнения других людей. Лучше похвалу заменить просто **одобрением**: «Мне нравится, как ты это делаешь», «Я так рада, что у тебя все получилось», и т. д.

8. Обидные прозвища, высмеивание: «плакса-вакса», «Не будь лапшой!». Все это **отталкивает** ребенка и способствует тому, что он может **разувериться в себе**, а иногда даже сказать с обидой: «Ну и буду!»

9. Догадки, интерпретации: «Я вижу тебя насквозь!», «Небось, опять подрался!...». Естественно, детям **неприятно**, когда их **«вычисля-ют»** (иногда совсем безосновательно); это может вызвать **агрессивную защитную реакцию**: «Ну, хватит! Какое тебе дело!»

10. Выспрашивание, расследование: «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю».

Если **заменить вопрос утверждением**, результат будет совсем другим, поскольку вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительное предложение — как **понимание и участие**. Надо сказать так: «У тебя что-то случилось».

11. Сочувствие на словах, угрозы, увещания: «Не обращай внимания», «Успокойся!», «Перемелется, мука будет». В этих фразах ребенок услышит **пренебрежение** к его проблемам, **отрицание или преуменьшение** его переживаний.

12. Отшучивание, уход от разговора. Конечно, родители **могут проявить** чувство юмора, но **проблема** ребенка останется **нерешенной**. **Не стоит шутить**, если он охвачен сильными переживаниями.

«Тревожные звоночки»: на что должен обратить внимание родитель

Для родителей подростка очень **важно научиться отличать нормальное подростковое бунтарство от действительно проблемного** поведения, которое может повлечь за собой конфликт с законом.

Вопреки возможным стереотипам, **проблемы в поведении могут быть не только у юношей, но и у девушек.**

Внимательные родители, педагоги и другие люди, принимающие участие в воспитании ребенка, **могут помочь предупредить проблемы или конфликт с законом, на ранней стадии** заметив особенности в поведении ребенка, которые требуют коррекции.

Нормальное поведение	Проблемное поведение
ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ	
Следование моде, желание привлечь к себе внимание , часто за счет провокационной одежды, прически или аксессуаров.	Резкие изменения во внешности , которые сопровождаются проблемами в школе или иными проблемами в поведении, в т. ч. попытками самоповреждения.
НЕПОКОРНОСТЬ И БУНТАРСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ	
Непокорность, повышенная конфликтность, неприятие родительского авторитета в той или иной степени.	Физическое насилие по отношению к членам семьи, постоянная эскалация конфликтов, драки.
ЭКСПЕРИМЕНТЫ С АЛКОГОЛЕМ, ТАБАКОМ	
Большинство подростков первый раз пробуют алкоголь или табачные продукты до окончания школы. Это поведение требует пресечения, но само по себе не говорит о повышенном риске нарушения закона. Для родителя в этой ситуации важно сразу поговорить с подростком начистоту, по возможности привлечь кого-нибудь, кто, по вашим сведениям, пользуется особым уважением подростка.	Повторяющиеся попытки приема алкоголя, курение и эксперименты с наркотиками.

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ РОВЕСНИКОВ И ОТТОРЖЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО АВТОРИТЕТА

Друзья и их мнение становятся особенно важны для подростка. Чем больше подросток сближается с ровесниками, тем больше растет расстояние между подростком и родителями. Родителю это может причинять боль, но это **нормальный процесс**, и ваш сын или дочь по-прежнему нуждаются в вашей любви.



Резкие изменения в окружении подростка, особенно если подросток вдруг перестает общаться со старыми друзьями и начинает дружить с ровесниками, **подталкивающими его к совершению отрицательных поступков**. Подобные поступки и стремление избежать ответственности через ложь также свидетельствуют о проблемном поведении.

О том, что в окружении ребенка появились люди, которые негативно влияют на него, вам могут подсказать такие **признаки**:

- сверстники ребенка совершают **правонарушения**;
- вы увидели, что друзья ребенка **подстрекали** его нарушить закон, употреблять алкоголь или наркотики;
- в разговорах ребенка со сверстниками **часто употребляется нецензурная брань, с интересом обсуждаются вопросы насилия, порнографии** и пр.

Особую озабоченность у родителей должны вызывать те «тревожные звоночки», которые говорят о развивающейся склонности к насилию.

В частности, надо немедленно искать помощи специалистов, если ребенок любого возраста:

- склонен **часто и с удовольствием** играть в жестокие компьютерные игры, смотреть фильмы со сценами насилия или посещать сайты, где **пропагандируется насилие**;
- **угрожает** другим насилием или **издевается** над сверстниками;
- **фантазирует** о насилии;
- проявляет **жестокость** по отношению **к животным**.



Что подталкивает детей к проблемному поведению

Проблемное поведение у детей развивается **не на пустом месте**. Проблемы в семье, конфликты со сверстниками, индивидуальные особенности ребенка — **все вносит вклад** в формирование проблемного поведения. Здесь важно помнить, что так называемые **факторы риска не гарантия**, а лишь повышенная вероятность того, что ребенок может оступиться. Ваша задача как родителя — **попытаться вместе со специалистами преодолеть** эти факторы.

Какие же именно факторы повышают риск проблемного поведения?

В семье:

- **конфликты** в семье и семейное насилие;
- **насилие** по отношению к ребенку;
- постоянная **занятость родителей**, не позволяющая уделять внимание ребенку;
- **неумение родителей взаимодействовать** с подростком;
- чрезмерно **авторитарный** или же попустительский стиль воспитания;
- **антисоциальное поведение** одного или обоих родителей;
- **антисоциальное поведение** брата или сестры;
- **холодность** и эмоциональная отдаленность родителей.

В школе и обществе:

- **плохая успеваемость**;
- **отсутствие тяги к учебе**;
- **проживание в неблагополучном районе**, в котором уровень преступности, алкоголизма и наркомании существенно выше по сравнению с другими районами.





В кругу сверстников:

- **общение с плохой компанией.** Плохой можно назвать ту компанию, в которой употребляется алкоголь, наркотические или психотропные вещества, открыто попираются правила поведения в обществе, члены которой придерживаются экстремистской идеологии, вступают в конфликт с законом и т.п.;
- **агрессивное поведение** в отношении сверстников, участие в травле;
- **ограниченное общение со сверстниками**, которые могут оказать на ребенка положительное влияние, из-за отторжения или травли.

Важно помнить, что на некоторые из этих факторов сложно повлиять, но их можно компенсировать за счет положительных факторов.

Так, не каждая семья может с легкостью позволить себе переехать в другой, более благополучный район или поменять школу, но **негативное влияние непосредственного окружения можно значительно уменьшить, если:**

- **проявлять больше внимания** к ребенку;
- стараться **находить ему возможности для интересного времяпровождения**;
- **поощрять контакты со сверстниками и взрослыми**, которые ему интересны и могут оказать на него положительное воздействие.

Проблемные ситуации и советы родителям

Драки со сверстниками

Совет родителю: попробуйте поговорить с ребенком. Возможно, драки — ответ на травлю, которой он подвергается.

В таком случае **желательно поговорить с руководством школы**, чтобы сообщить о ситуации, прояснить детали и выработать план действий.

Можно обратиться в социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования, которые призваны помогать в том случае, если ребенок подвергается насилию со стороны сверстников. Социально-педагогический центр поможет и в том случае, если насилие исходит со стороны педагогов школы или при их попустительстве.

Посещение психолога территориального центра социального обслуживания населения (ТЦСОН) или школьного психолога **может быть полезным не только для ребенка**, который дерется по причине повышенной агрессии или из желания самоутвердиться.

В случае, если ребенок стал жертвой травли, если налицо подавленное настроение или попытки самоповреждения — сразу бейте тревогу и ведите ребенка к психологу!

В экстренных случаях помощи психолога можно искать по телефонам:

Детская телефонная линия
(24/7, анонимно, бесплатно)

8-801-100-16-11

Телефон доверия для детей и подростков
(24/7, анонимно)

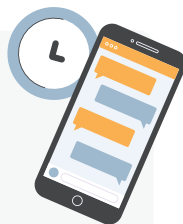
8-017-263-03-03

Республиканский центр психологической помощи (анонимно, пн.– пт. с 09:00 до 18:00)

8-017-300-10-06

Телефон экстренной психологической помощи по Гомельской области
(24/7, анонимно, бесплатно)

8-0232- 31-51-61



Агрессивное поведение в семье

Совет родителю: агрессивное поведение в семье — это, в том числе, проявление насилия к членам семьи, угрозы, явное неуважение, решимость применить силу.

Если причина агрессии со стороны подростка кроется **в том, что подросток сам является жертвой семейного насилия** — надо разобраться с основной проблемой.

Если подросток — свидетель насилия в семье и реагирует на сложившуюся ситуацию через агрессию — также ищите помощи.

Если, например, вы как мать подростка **подвергаетесь избиениям** со стороны супруга, и подросток проявляет агрессию, чтобы вступить за вас — **немедленно обратитесь в милицию** с просьбой о защите вас и сына или дочери от насилия в семье.

Помните: как телесные наказания, так и иные формы насилия, физического или эмоционального, недопустимы!

Помните: наблюдение насилия в семье также травмирует ребенка и является насилием и в его отношении, хотя и не касается его напрямую.

Номер телефона милиции:

102



Вы можете обратиться в ТЦСОН, где вам:

- бесплатно предоставят **временный приют**;
- психологическую помощь;
- предоставят **консультацию** юри-консульта и специалиста по социальной работе.
- **окажут содействие** в получении и восстановлении документов, оформлении льгот и пособий, трудоустройстве, получении медицинской помощи;

Если агрессия — ответ на конфликтную ситуацию в семье (при отсутствии семейного насилия как такового), помимо психолога можно обратиться **к адвокату или медиатору**, которые специализируются на проблемах, возникающих в семейных отношениях.

Эксперименты с алкоголем, табаком или наркотиками

Совет родителю: в менее серьезных случаях (например, первая попытка приема алкоголя или курение), обращайтесь к педагогу-психологу социально-педагогического центра.

В более серьезных случаях (включая все попытки приема наркотических средств или повторяющиеся случаи приема алкоголя) обращайтесь в **Гомельскую областную клиническую психиатрическую больницу.**

Телефон регистратуры:
8-0232-31-58-45

Горячая линия:
8-0232-30-63-4

Помните: алкогольная или наркотическая зависимость — это серьезная болезнь! Помощь специалиста-медика необходима на самом раннем этапе, чтобы предотвратить возникновение такой зависимости.

Общение с плохой компанией

Совет родителю: попробуйте поговорить с подростком. Не давите на него, а **попытайтесь выяснить**, что для него привлекательно в его новых «друзьях». Ребенок может начать общаться с плохой компанией **по ряду причин.**



СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

Причина, например, может крыться в **отторжении со стороны благополучных сверстников, травли в школе** — в таком случае поговорите с руководством школы, обратитесь в социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования, которые призваны помогать в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны сверстников.

Бывает, что ребенку **недостает «адреналина»**. Постарайтесь найти конструктивную замену такому источнику впечатлений (например, через занятия активными видами спорта), обязательно сперва **выяснив интересы и предпочтения** самого ребенка.

**В любом случае
не помешает помощь педагога-психолога
социально-педагогического центра
или школьного психолога.**

www.talk2ok.by

Платформа о психологическом здоровье с бесплатными онлайн-консультациями психологов для подростков.

Нарушение закона

Совет родителю: если ваш ребенок уже нарушил закон — ни в коем случае **не пытайтесь скрыть произошедшее** и помочь ему уйти от ответственности! Это **только повредит**, так как будет означать поощрение противозаконного поведения.

Номер телефона милиции: **102**

Высока вероятность, что ребенок **начнет оправдываться**, пытаясь переложить ответственность на друзей или знакомых.

Даже если ребенок **не был инициатором** противозаконного поступка, а пошел на поводу у приятелей — это **не снимает с него ответственности**.

Помните: важнее всего для вас — воспитать в ребенке чувство ответственности за свои поступки.

Исключением, конечно, являются ситуации, когда ребенка **заставили пойти** на неблагоприятный поступок через **угрозы или физическое насилие** — в этом случае вам все равно **надо будет обратиться** в правоохранительные органы, а также искать психологической помощи у специалиста социально-педагогического центра.

Обратиться можно по телефонам:

Детская телефонная линия : **8-801-100-16-11**
(24/7, анонимно, бесплатно)

Телефон доверия для детей и подростков : **8-017-263-03-03**
(24/7, анонимно)

Республиканский центр психологической : **8-017-300-10-06**
помощи (анонимно, пн.–пт. с 09:00 до 18:00)

Телефон экстренной психологической : **8-0232-31-51-61**
помощи (24/7, анонимно, бесплатно)

Как родителям, так и всему обществу важно понимать: конфликт с законом далеко не то же самое, что преступление.

В Республике Беларусь **уголовная ответственность наступает с 16 лет** (за исключением особо тяжких преступлений, как, например, убийство, разбой, распространение наркотиков, за которые она наступает уже **с 14 лет**). **На практике это значит**, что если, к примеру, ребенок **13 лет** украл крупную сумму денег — ему **не будут предъявлять** обвинение и судить так, как это сделали бы со взрослым.

Даже дело ребенка **16 лет**, который подлежит уголовной ответственности за содеянное, все равно **будет рассматриваться несколько иначе**, чем дело

взрослого, и при назначении наказания, по возможности, **судья постарается ограничиться** воспитательными мерами, не определяя ребенка в место лишения свободы.

Важно, чтобы ребенок знал о возможных последствиях противоправных действий и о возрасте, с которого наступает уголовная ответственность!

Его что, просто отпускают?

Нет, это совсем не так.

Наоборот, с ребенком **будут работать, чтобы выявить**, что его толкнуло на совершение неблагоприятного поступка и **как уберечь его от совершения подобных** поступков в будущем.

Криминологи (ученые, занимающиеся исследованием преступности) выяснили, что **боязнь наказания далеко не гарантия перевоспитания**. Наоборот, страх перед наказанием может даже мешать, **не позволяя ребенку быть до конца честным** с родителями и специалистами. А вот **осознание ответственности** — мощный союзник в перевоспитании. Таким образом, при работе с ребенком, нарушившим закон, **специалисты стараются помочь ему осознать**, какие последствия вытекают из содеянного и как можно **исправить ситуацию**.

Такой подход используется **в концепции восстановительного правосудия**.





Восстановительное правосудие

Для того, чтобы в полной мере осознать свою ответственность, ребенку важно понять, что своим поступком он нанес вред кому-то еще.

Восстановление нанесенного вреда в рамках воспитательной работы находится в интересах как самого ребенка, так и потерпевшего.

При восстановительном подходе ребенка:

- не вырывают из привычной среды,
- на него не ставится клеймо (чего часто не избежать при помещении ребенка в закрытое спецучреждение).

Прошедшего восстановительные мероприятия ребенка **не надо специально** снова приучать к жизни в обществе, ведь он в этом обществе жить **не переставал**. При этом ребенку **помогают сформировать** позитивные с точки зрения общества ценности **и поддерживать** законопослушный образ жизни.

Именно в этом заключается основное преимущество восстановительного подхода по сравнению с подходом, основанным на наказании.

Медиация

Основная тенденция развития восстановительного правосудия связана с расширением альтернатив судебному преследованию. Ребенок не попадает в орбиту уголовного преследования, не знакомится с криминогенной обстановкой мест лишения свободы, не перенимает преступный опыт иных осужденных. **Медиация — одна из таких альтернатив.**

Медиация — переговоры между конфликтующими сторонами с участием медиатора для поиска взаимовыгодного решения.

Медиатор — посредник, нейтральная и беспристрастная сторона. Он не принимает решения ни за какую сторону, только организует процесс переговоров.

Механизм медиации:

- стремление **примирить** потерпевшего и правонарушителя;
- найти **справедливое** для всех сторон **решение без обращения в суд.**
- **решить конфликт;**

Процесс медиации отличается от традиционного разрешения споров в суде прежде всего тем, что **медиатор не принимает решение по спору**. Принимать решение вправе лишь **стороны**, которые при содействии медиатора **вырабатывают и рассматривают возможные варианты** и определяют наиболее подходящие из них.

Процедура медиации позволяет ускорить и упростить разрешение конфликтов.

Ребенок:

- получает возможность лучше осознать причиненный вред и попросить прощения у потерпевшего.

Потерпевший:

- получает реальное возмещение причиненного вреда или его заглаживание.

Это снимает напряженность между сторонами, помогает ребенку и семье преодолеть случившееся.

Как узнать, работает ли служба медиации в вашем городе?

можно обратиться в УПУ «Центр «Медиация и право» по телефонам:

8-017-257-57-02

8-029-688-10-13

или на почтовый ящик:

mediation.law.by@gmail.com



Куда обратиться за помощью

Что делать, если вы распознали в поведении вашего сына или дочери пресловутые «тревожные звоночки»?

Во многих случаях раннее обращение к специалисту может **более эффективно решить проблему в самом начале**. Но самое главное здесь — **не переборщить**.

Важно избегать шагов, которые подросток истолкует как прямое давление или угрозу с вашей стороны.

Ни в коем случае нельзя кричать на подростка или угрожать, что вы вызовете милицию. Вместо этого **стоит обратиться** к педагогу-психологу в школе, классному руководителю, специалистам ТЦСОН или социально-педагогического центра с опытом работы с детьми, которые **имеют проблемы в поведении**, конфликт с законом или склонность с нему.



Перед обращением надо будет **подготовить ребенка** к посещению психолога, **объяснив ему**, чем занимаются психологи и чем они отличаются от психиатров. **Здесь надо подчеркнуть**, что к психологам обращаются здоровые люди, которые столкнулись со сложностями в жизни (в отличие от психиатров, которые лечат людей с психическими заболеваниями). **Психолог помогает** человеку разобраться в ситуации и выбрать **наилучший путь решения проблем**. При этом психолог не решает проблему за человека и не навязывает решений — у ребенка **всегда остается право выбора**.

Также можно сказать ребенку:

«Давай вместе пойдем к психологу, я буду рядом и поддержу тебя».



Где найти такого психолога?

В каждой школе, кроме малокомплектных, работает социально-педагогическая и психологическая служба, **можно обратиться за помощью** к школьному психологу.

Также **действует сеть** социально-педагогических центров, где высококвалифицированные педагоги-психологи и социальные педагоги **помогают разобраться в сложной ситуации**, оказывают психологическую и социально-педагогическую помощь.

Помимо этого, **можно обратиться** в городской, районные социально-педагогические центры.



Беларусь
юнісеф 
для каждого ребенка