



## Рекомендации родителям

### Что такое селф-харм?

Самоповреждающее поведение (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и связанное с невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора. Некоторые описывают селф-харм как способ:

- выразить то, что трудно сформулировать словами;
- сделать реальными некоторые чувства и мысли;
- сделать эмоциональную боль физической;
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
- вернуть ощущение контроля;
- сбежать от травмирующих воспоминаний;
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться;
- наказать себя за неподобающее поведение, чувства или мысли;
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности;
- создать повод для заботы о себе и своем теле;
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их.

### Чем могут помочь родители, которые хотят поддержать, своего ребенка, страдающего от селф-харма

Если Вы узнали, что ребенок причиняет себе вред, возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

- ✓ Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего ребенка, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.
- ✓ Помните, что селф-харм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у ребенка/подростка могут быть суицидальные мысли.

### Что помогает

Вы можете сделать довольно многое для ребенка/подростка, который страдает от селф-харма. Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет ему почувствовать поддержку. Вот несколько аспектов, о которых полезно помнить:

- постарайтесь не осуждать;
- дайте знать, что вы рядом;
- помните, что ребенок гораздо больше, чем его проблема;
- постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий;

- предложите помощь и поддержку;
- напомните ребенку/подростку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются;
- попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

### **Что не помогает**

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные действия, которых стоит избегать.

- ✓ Пытаться помочь силой.
- ✓ Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля.
- ✓ Игнорировать повреждения или слишком сильно фокусироваться на них.
- ✓ Определять селф-харма как "привлечение внимания".

Селф-харм иногда может быть способом добиться внимания. Если это так, помните, что желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность ребенка/подростка говорить прямо о том, что ему нужно.

### **Родители, обязательно заботьтесь и о себе**

Поддерживать ребенка/подростка, страдающего от селф-харма, может оказаться непростым и длинным путем, со своими взлетами и падениями. Забота о себе позволит вам оказывать поддержку на протяжении долгого времени и чувствовать себя хорошо. Полезно учесть следующие вещи:

- Важно четко проговорить, насколько часто и как именно вы готовы помогать.
- Выясните, какие другие виды помощи и поддержки доступны, чтобы иметь возможность их предложить.
- Получите поддержку и необходимую информацию для себя. Вы также можете обратиться за поддержкой к психологу или психотерапевту.

Использованы материалы: «Что такое самоповреждающее поведение?». Брошюра. Перевод и адаптация: Е. Тверская, Т. Мосеева, Н. Крысько. Москва, 2018 г.

Телефон для записи на психологическую консультацию -  
**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**

## Гнев и фрустрация

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

«Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект».

## Грусть и страх

1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть.

Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным. Посмотрите материалы по релаксации в интернете.

## **Потребность контролировать**

1. Писать списки
2. Убраться
3. Раскидать вещи
4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

## **Отрешенность**

1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить)
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ

## **Стыд**

1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается
2. Замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы.
3. Напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой"

## **Ненависть к себе и желание наказать себя**

1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя
2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение
3. Сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя

## Рекомендации для родителей



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

#### **1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!**

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материальное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки человека не оправдывают нападок на него.

**2. РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ГОТОВ ОБСУЖДАТЬ ЭТО.** Любое обсуждение заставит ребенка вновь пережить негативные эмоции, а это значит, что вы должны быть очень деликатны, когда разговариваете с ним.

**3. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СОБЫТИЯ МЕНЕЕ ЗНАЧИМЫМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРОНИЮ; НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И НЕ ОБВИНЯЙТЕ НИКОГО.** Избегайте говорить такие вещи, как: «Это ничего, ты будешь в порядке, ничего страшного!», «Ты больше не ребенок, ты должен с этим справиться!», «Просто держись подальше от хулиганов!» или «Не будь таким плаксой!» Другие дети очень важны для вашего ребенка, и ему важно чувствовать их одобрение.

**4. ТОЛЬКО САМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЦЕНИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ.** То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ребенком как что-то страшное.

**5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ.** Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контролировать все, что происходит в школе, на практике это невозможно. Всегда есть моменты в течение дня, когда сотрудники школы не находятся там, где происходит травля, и не могут засвидетельствовать случай буллинга.

**6. ПОЙМИТЕ СТРАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЕРЕД ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ.** Дети могут ощущать, причем вполне обоснованно, неспособность своих родителей или учителей немедленно и навсегда решить проблему, поскольку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Существует также угроза того, что, открыто говоря о проблеме, они могут быть осуждены своими сверстниками.

**7. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО И ОБЯЗАН НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРАВЛЮ.** Любой ребенок может столкнуться с конфликтом, но буллинг как систематическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.

**8. РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ВСЕ ИЛИ ЧТО ОН МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ.** Дети могут чувствовать, что они виноваты в некоторых ситуациях, что они бесполезны или что сокрытие правды спасет их от осуждения другими детьми или родителями.

**9. КАК РОДИТЕЛЬ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, ЧТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ ОТНОСЯТСЯ С УВАЖЕНИЕМ В ОТВЕТ.** Вы также имеете право требовать, чтобы школьный персонал сотрудничал с родителями для обеспечения безопасности, и вы можете попросить их проконтролировать, чтобы дети относились ко всем уважительно.

### **ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.):

**1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, КАК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ.** Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

**2. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМЫ.** Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

**3. ПООБЕЩАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, ЕСЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЕ.** Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что.

**4. ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ.** Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за его спиной для решения этого вопроса.

**5. СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ.** Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из них вносит свой вклад.

**6. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ.** Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна

помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолог в школе или консультационном центре).

## **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК - ЗАЧИНЩИК ТРАВЛИ.**

### **1. АГРЕССОР НЕ ПЛОХОЙ РЕБЕНОК, И ВЫ НЕ ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ.**

Хулиган нуждается в помощи, но причиненный им ущерб должен быть ему объяснен. Если вы считаете, что вам нужен совет о том, как поддерживать вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться к специалисту (например, школьному психологу).

**2. ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА, ОН ДОЛЖЕН ЧЕТКО ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМО.** Хулиганское поведение не бывает приемлемым никогда и должно прекратиться — даже если навыки, знания или поведение хулигана с другими людьми чрезвычайно хороши или даже выдающиеся.

**3. ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ВЗРОСЛЕНИЯ.** Из-за этого дети, ставшие жертвами, не становятся сильнее и не развиваются лучше. Напротив, буллинг может нанести необратимый урон жертве. Агрессоры, которых не остановили, в свою очередь, не уважают других людей или нарушают закон уже во взрослом возрасте.

**4. АГРЕССОРОМ ЧАСТО ДВИЖЕТ ОПАСЕНИЕ, ЧТО ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ В КЛАССЕ ИЛИ ГРУППЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТАБИЛЬНЫМ.** Они считают, что издевательства или другие виды травли помогают им сохранить свое положение среди других учеников или получить их одобрение. Зависимость от мнения окружающих характерна для молодого возраста и неизбежна, особенно среди подростков. Агрессор может вести себя так, чтобы отвлечь внимание от своих возможных «недостатков», таких, как неуверенность, страх, чувство бесполезности или неспособность справиться со сложными ситуациями.

**5. ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА НЕ ИЗМЕНИТСЯ, ПОКА ЕГО ПОДДЕРЖИВАЮТ СВИДЕТЕЛИ ИЛИ ЛЮДИ, ЧЬЕ МНЕНИЕ ВАЖНО ДЛЯ НЕГО.** Это означает, что одного осуждения буллинга недостаточно — необходимо также работать со школой для совместного поиска решений.

**6. ОСУЖДЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ И УНИЖАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИМЕЕТ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ.** Следует иметь в виду, что, когда ребенок определяет, что «правильно», а что «неправильно», он исходит из реальности, которую видит и переживает каждый день, а не из того, что ему говорят. Поэтому, когда люди дома говорят одно, но ведут себя по-другому, дети склонны исходить из поведения, которое они наблюдают. Например, ребенок, который получает телесные наказания дома, может прийти к выводу, что бить других разрешено. В этом случае родитель, говорящий ребенку, что бить других — неправильно, выглядит для ребенка неискренним.

## **ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка и можете предположить, что он ведет себя по отношению к другим детям как хулиган (отправляет

унижающие других сообщения, часто выражает презрение к однокласснику, говорит злобные вещи про конкретного ребенка и т. д.:

**1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАК ВЫ МОГЛИ БЫ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС СО СВОИМ РЕБЕНКОМ.** Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя вам это может быть трудно, сохраняйте спокойствие, действия на эмоциях могут привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

**2. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ.** Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолога в школе или консультационном центре). Не стыдно признаться, что вы боитесь или не знаете, как подойти к вопросу. Гораздо хуже не обращать внимания на ситуацию.

**3. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО, ОБСУДИТЕ ЭТОТ ВОПРОС ВМЕСТЕ И НА РАВНЫХ.** Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь понять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опишет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объяснить свое поведение.

**4. ЗАДУМАЙТЕСЬ О ТОМ, ИМЕЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ И ПРИЗНАНИИ (ХОББИ, СПОРТ И Т. Д.)** Буллинг может быть связан с потребностью ребенка во внимании и признании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над другими детьми.

**5. КАК МОЖНО СКОРЕЕ СВЯЖИТЕСЬ С УЧИТЕЛЕМ И/ИЛИ ДРУГИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ШКОЛЫ.** Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в такой ситуации.

**6. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.** Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту, работающему в консультационном центре.

Использованы материалы: РЕАН А.А., НОВИКОВА М.А., КОНОВАЛОВ И.А., МОЛЧАНОВА Д.В. Руководство для родителей про буллинг: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВОВЛЕЧЕН? Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА, Москва, 2019 г.



## Как выжить рядом с подростком: 10 советов психолога родителям

*Главные правила сосуществования и общения с подростком объясняет Мария Гончаренко, психотерапевт, представитель психоаналитически ориентированной психотерапии, автор тренингов для подростков «Преодоление».*



### 1. Забудьте о воспитании, подумайте о себе

Большинство родителей, которые обращаются к психотерапевтам, делают одну и ту же ошибку: считают, что подросток — «поломанный» ребенок, которого нужно «подправить», и он будет, как раньше, милым и послушным.

Поймите, воспитывать человека в этом возрасте уже поздно. Повлиять - да, воспитать - нет. Важнее ужиться и договориться о будущем, поэтому попробуйте ответить на простой вопрос: «А что нужно вам самим? Какой жизни рядом с подростком вы хотите?»

Формально тот, кому не исполнилось 18 лет - еще не взрослый. Однако человек ведет себя как капризный и безответственный ребенок, пока его считают ребенком.

Стройте отношения с подростком так же, как с любым родственником или соседом. Например, формулировка «Не хами! Ты же был вежливым мальчиком. Не хочу, чтобы ты вырос грубияном» - неправильная. Так говорят с ребенком. А к взрослому следует обращаться: «Не груби! Я не потерплю, чтобы со мной так разговаривали».

### 2. Не говорите постоянно о том, что чувствуете

Не рассчитывайте на модную технику «Я-высказывание», когда вы говорите о том, что чувствуете в ответ на чьи-то поступки. Это прекрасно работает для детей и взрослых. Но не для подростков, у которых достаточно собственных переживаний. Они просто не услышат.

Если тинейджер находится на стадии обесценивания взрослых, вы рискуете получить следующее: «Мне плевать, что ты там чувствуешь». Подождите лет 10, тогда сможете рассказать сыну или дочери все, что вытерпели. Желательно, с юмором.

А пока не стоит говорить: «Ты не пришел в полночь домой, а я места себе не находила». Лучше: «Ты приходишь поздно и не даешь мне спать. Меня это не устраивает».



### 3. Не драматизируйте

Родители подростков нередко сами похожи на подростков: слишком взволнованы и все воспринимают в черно-белом цвете. Эмоциональность тинейджеров заразительна.

У старшеклассницы мысли: «У меня слишком длинный нос - я уродина». А у ее мамы: «Дочь считает себя уродиной, значит, попробует наркотики или пойдет на суицид».

Истерики, конфликты, смелые надежды и разочарования - реалии подростковой жизни. Их переживали все. А глобальные проблемы - скорее исключение из правил. Поэтому не драматизируйте. Если эмоции переполняют, подключайте ум и успокаивайтесь так, как умеете: от дыхательных техник до капель валерианы.

#### **4. Не выясняйте, кто главный**

Любящие родители могут настаивать на том, что 16-летний человек - еще ребенок. Но подсознание не обманешь. Оно подсказывает, что на вашей территории появился еще один взрослый. И если не член команды, то конкурент. Поэтому развернется настоящая битва за власть и ресурсы. А вам будет казаться, что вы воспитываете ребенка.

В ход пойдут уязвляющие выражения: «Это мой дом, и ты будешь жить, как я сказал», «Здесь нет ничего твоего, все куплено на мои деньги» и «Права голоса не имеешь, пока не начал зарабатывать». Однако подумайте, нужно ли вам такое «оружие» в этой борьбе?

Отказ от конкуренции - это не отказ от руководства. Родители находятся наверху семейной иерархии, поскольку берут на себя ответственность. И поэтому устанавливают правила. Но если вы постоянно доказываете это на словах (особенно запрещенными приемами) значит что-то пошло не так: верховенствует ребенок, или вы живете без правил.

#### **5. Направьте женскую конкуренцию в правильное русло**

У матери и дочери часто примешивается еще и женская конкуренция за звание «кто на свете всех милее». Дочь выигрывает в силу возраста, и редко кто из взрослых признается даже себе, что завидует молодости. Поэтому женщины вытесняют эти чувства мыслями вроде «она ужасно выглядит».

Если вы - мама, и вас раздражает имидж девушки-подростка, хорошо подумайте: если бы встретили такую особу на улице, улыбнулись бы или нахмурились? А в юности - как бы отнеслись к такой однокласснице?

Осознанная конкуренция может принести пользу. Она позволит матери отстраненно оценить дочь как женщину. Мудрая мама поможет превратить минусы в плюсы. А плюсы научит подавать с достоинством. К тому же попытки девушки-подростка выглядеть «круче» матери примет с любовью и уважением.

Опасно совсем избегать разговоров о внешности. Если обмен женской информацией у дочери с мамой не налажен, девушка больше рискует заболеть анорексией или довести себя до нервных срывов, ориентируясь на сверстников.

#### **6. Говорить о сексе и алкоголе?**

Сексуальное просвещение и беседы об алкоголе и наркотиках нужны максимум в младшем подростковом возрасте. Тинейджеру вообще не до разговоров - его терзают эмоции и гормональные бури. Представьте, что у вас подскочило давление или вы выпили лишнего. В таком состоянии вы будете не думать, а действовать в соответствии с вашими

ценностями и решениями, которые принимали ранее. Так и подросток проявит то отношение к сексу и различным химическим веществам, которое у него сложилось ранее.

Не успели? Тогда говорите поступками, а не словами. Например, дома должен действовать запрет на курение для всех членов семьи. А если употреблять алкоголь у вас принято только по праздникам, то введите санкции за нарушение этого правила.

Однако вы должны быть готовы к разговорам о новом опыте подростка. Если он делится с вами сомнениями и неудачами, это признак доверия.

### **7. Будьте экскурсоводом по жизни**

Угрозы и диктат не действуют на подростков. Они пытаются сделать все наоборот. Худшее решение - обидеться, отстраниться и позволить бесконтрольно набивать шишки. Или, наоборот, потакать и пытаться заслужить дружбу тинейджера.

Представьте, что вы экскурсовод, который рассказывает, что где находится и куда приводит. Предупреждайте о последствиях, а не ворчите. Делитесь своим опытом. Показывайте больше ситуаций и примеров. Не поучайте, а объясняйте свою точку зрения. С вашей стороны не должно быть запрещенных тем. Подросток должен знать, что с вами можно говорить обо всем: эвтаназии, абортах или судьбе вымирающих племен Амазонки.

Если вас что-то беспокоит в жизни подростка, а он отказывается об этом говорить, не приставайте с вопросами, а расскажите историю. Но без теоретизирования и нотаций. Например, вместо вопроса «Как много пива ты выпиваешь?» расскажите о вашем однокурснике, который опозорился на свидании из-за похмелья. Рассказывайте, пока не услышите: «Да понял я уже намеки! Нет у меня проблем с алкоголем, успокойся».

### **8. Права добавляются к ответственности**

Если подросток хочет расширения прав - это супер. Но вместе с ними увеличивается и зона ответственности. То есть если «ребеночек» требует купить «игрушку» (гаджет или что-то другое) стоимостью в вашу месячную зарплату, он обязан принять участие в ведении семейного бюджета и проникнуться затратами.

Если тинейджер не зарабатывает, он может вкладывать свой труд. За определенные работы наградой является сам результат, а наказанием - его отсутствие. Например, если сын или дочь постоянно забывают купить продукты, вы можете «забыть» приготовить еду. Работа ни в коем случае не должна превратиться в «рабские повинности». Подросток имеет право отказаться или принять на себя двойную нагрузку. Но и семья, соответственно, тратит минимум или максимум средств на то, что хочет подросток. И все это без лишних слов, упреков и уговоров.

### **9. Позвольте себя критиковать**

Не стремитесь быть идеальными родителями: каким бы счастливым ни было детство, каждый клиент психоаналитика вспомнит немало промахов папы и мамы. Поэтому дайте ребенку покритиковать себя вдоволь, иначе он не сможет отделиться от родительских установок и начать самостоятельно мыслить.

Однако отличайте критику от хамства. Пусть тинейджер говорит, что хочет, но не грубит родителям. Требуйте вежливости, не бойтесь этим ожесточить. Подросток научится критиковать в приемлемой форме, это поможет во взрослой жизни.

В этот период выяснится, что все, что вы делали - не так, как надо, и даже во вред. А сами вы безнадежно отстали от жизни. Самое главное - не впадайте в чувство вины. Правду о себе как об отце или матери вы узнаете лет через 10-20. А пока требуйте конструктивных предложений, к обвинениям не прислушивайтесь.

Использованы материалы: <https://osvitoria.media/ru/opinions/kak-vyzhyt-ryadom-s-podrostkom-10-sovetov-psyhologa-rodytelyam/>