

Консультации



На вопросы отвечает **Ольга Валерьевна Козачек**, преподаватель Волгоградского государственного социально-педагогического университета, кандидат психологических наук

? **Всё чаще мы слышим об опасностях, подстерегающих уже даже не подростков, а младших школьников. Сигареты, алкоголь, новые наркотики, разного рода зависимости... Как и когда говорить с сыном об этом? Не опоздать бы...**

Сергей

Ваша обеспокоенность, Сергей, понятна. К сожалению, уже в начальной школе ребята начинают «экспериментировать» с сигаретами. На семейных застольях дети с интересом наблюдают специфику употребления алкоголя. В школе или во дворе может прозвучать предложение попробовать наркотики. В быту наших детей окружает огромное количество опасных веществ. Младшие школьники любопытны. Свой интерес они могут удовлетворять, манипулируя незнакомыми предметами, пробуя окружающий мир «на вкус». Хотя авторитет взрослых ещё высок, тем не менее 7–11-летние ребята склонны подражать поведению сверстников. О большинстве перечисленных проблем ваш сын знает. А если вам кажется, что ещё нет, то не стоит откладывать беседу. Поговорить можно «не специально», а «при

случае» — по поводу увиденной ситуации на улице, переданной информации в СМИ, случая из жизни... Важно совместно с ребёнком определить опасные предметы и вещества (например, шприцы, лекарства, природный газ, стиральный порошок, клей и пр.), обсудить правила обращения с ними, требования к их хранению. Нет необходимости упоминать о том, что эти средства используются с наркотической целью. Конечно, нельзя в подробностях пояснять и технику «употребления» психоактивных веществ. Подобная постановка вопроса может вызвать у детей ненужный интерес и стать своеобразной рекламой вредных привычек. Всегда сохраняется опасность, что информирование может превратиться в «обучение». Внимательно слушайте ребёнка, спрашивайте его о том, что он сам думает по данному вопросу. Это позволит оценить его «опытность» и подобрать оптимальный ответ. Если ребёнок настойчиво задаёт вопросы, стоит честно и просто отвечать ему. Да, есть люди,

которые не ценят своё здоровье. Действительно, они пробуют некоторые вещества и привыкают к ним. Да, зависимость может сформироваться после первого же приёма того или иного вещества... Учите ребёнка конструктивным способам улучшения своего настроения: спорт, интеллектуальная нагрузка, общение, творчество, вкусная и здоровая пища, прогулки, победы в состязаниях, уединение и т.д. Делитесь собственным опытом позитивного отношения к жизни, сохраняйте контакт с взрослеющим школьником. Родители подростков нередко сожалеют, что не наладили доверительных отношений со своим ребёнком чуть раньше, до периода полового созревания. Обсуждайте приемлемые способы отказа от «неприемлемого» предложения (сказать: «спасибо, нет»; назвать причину, по которой ты не хочешь чего-то делать; сменить тему; повторять слово «нет» как «автомат»; не реагировать; не подавать вида, что слышал; уйти прочь и пр.). Проигрывайте ситуации, в которых

«приятель» предлагает «попробовать». Говорите о том, чем отличаются настоящие друзья от ложных. Однако самое большое значение для ребёнка имеет поведение близкого взрослого. Обаятельный, порядочный, добрый, ответственный, успешный, мудрый, ведущий здоровый образ жизни, искренне интересующийся жизнью своего ребёнка отец — самый лучший пример и защита для сына.

? **На занятиях с нами обсуждали, что такое невербальное общение. Говорили, что по выражению лица человека можно судить о его состоянии. А можно ли менять своё состояние (например, сбрасывать излишнее напряжение, повышать своё настроение) при помощи изменения положения тела?**

Аэлита, 17 лет

Да, Аэлита, сознательное управление мышечным тонусом может влиять на наш внутренний мир. Мышечный тонус — один из показателей эмоционального состояния человека. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это, в свою очередь, ещё больше увеличивает нервную нагрузку. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжёлой ситуации, убрать ненужную скованность,

психическую напряжённость, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

? **Как помочь дочери пережить смерть домашнего животного?**

Тамара

Начиная с конца дошкольного возраста, тема смерти — невероятно значима для ребёнка. Младшие школьники понимают конечность жизни и, так же как и взрослые, испытывают чувство утраты, потери. Попытки взрослых отмахнуться от детских переживаний, обесценить их глубину и важность — необоснованны. Ребёнку нужно помочь пережить горе, а не ограждать от негативных переживаний. Хотя потеря «друга меньшего» иногда может сопровождаться проблемами с физическим здоровьем, нарушениями поведения, психологическими трудностями, снижением успеваемости и пр., не стоит чрезмерно критично относиться к ним, чаще всего они временны. В противном случае стоит обратиться за помощью к специалисту. Не пытайтесь утешить ребёнка моментальной покупкой нового домашнего животного. Каждому из нас приходится столкнуться с тем, что есть в жизни такие потери, которые невозможно в полной мере восполнить, а только пережить. Нельзя ругать дочь за слёзы, стыдить и убеждать не плакать. Подобное эмоциональное отреагирование потери — очень важный и конструктивный способ преодо-

ления горя для маленького человека. Длительность переживаний зависит от возраста (чем старше, тем дольше), от степени привязанности к домашнему питомцу и индивидуальных особенностей ребёнка. Если дочь готова говорить о событии, поддержите, выслушайте её.

По возможности включите её в деятельность, которая потребует множества усилий и полной самоотдачи. Нет единого рецепта помощи вашему ребёнку, но ваше терпение, доброжелательное внимание, искренняя поддержка и сопереживание обязательно ей помогут.

? **Сын — младший школьник получил плохую оценку, затёр её стирательной резинкой и спрятал дневник... Когда на дневник я случайно наткнулась, была в шоке... Как реагировать? Ругать за двойку? Ругать за обман?**

Ирина П.

Шок, обида, гнев, раздражение, досада, тревога, печаль... Вот небольшой перечень переживаний, которые могут возникнуть у обманутого взрослого. «Опять двойка!»: как реагировать в подобной ситуации? Для начала успокоиться и взвесить ситуацию. Что произошло? Во-первых, ребёнок получил невысокую оценку. Во-вторых, он её скрыл от вас. Безусловно, в сложившейся ситуации важнее не плохая оценка (её может получить кто угодно, по какой угодно причине и её можно исправить), а ложь, недоверие, отсутствие взаимопонимания, потеря психологического контакта

в детско-родительских отношениях. Любая ложь, неправда, полуправда ребёнка имеет причины, она сигнал для родителя. Очевидно, что ваш сын расстроен ситуацией, он боится вашей реакции, он ожидает наказания и ему точно не безразлично, что по данному поводу думаете вы. Как поступать не стоит? Точно не нужно ругаться, плакать, читать нотации («Я же говорила, что надо было повторить...», «Сколько можно трепать мои нервы!»). Нельзя оскорблять и унижать достоинство молодого человека, получившего «неуд» («Идиот!», «Бестолочь», «Это ж надо умудриться, «двойку» по литературному чтению схлопотать!»). Недопустимо сравнивать его с другими («У всех дети как дети...», «Вот Никита...»). Не стоит безразлично относиться к произошедшему (нашли дневник, тихо положили на место и забыли: «Подумаешь, двойка по математике, Пушкин тоже плохо считал...»).

Итак, у вашего сына в школе проблемы. Какие? Это предстоит выяснить. Он не понимает учебный материал, он не овладел необходимыми учебными действиями, у него проблемы во взаимоотношении с педагогом или сверстниками, он не может овладеть способами саморегуляции, у него страдает развитие тех или иных познавательных процессов, снижена учебная мотивация, а может быть он просто плохо себя чувствовал? Вы спокойны. Вы готовы вместе искать причину. Вы готовы его понять. Вы готовы его поддержать. Это самое важное.

? **Дочка-восьмиклассница хочет сделать себе ассиметричную причёску с выбритыми элементами. На мой взгляд, это недостаточно женственно. Про мнение мужа вообще молчу... Он сразу стал пить успокоительное, после того как наорался... Как отнестись к решению ребёнка?**

Г.Л.

Время родительского авторитаризма прошло. Кричать в таком случае, жёстко запрещать что-либо, ставить ультиматумы («пострижётся так, домой не приходи...») со стороны родителей неразумно. Речь идёт уже не просто о «ребёнке», а о «взрослеющей девушке». Выбор причёски в таком возрасте становится очень личным делом, в которое не всегда позволительно вмешиваться родителям. Подростковый период — время экспериментов, поиска своей индивидуальности, а также способ отразить свою принадлежность к той или иной группе сверстников. «Опыты» с волосами хорошо заметны окружающим, но имеют меньшее количество последствий, нежели другие эксперименты с собственной жизнью. Она не делает себе татуировку, не прокалывает тело, не рождает внебрачного ребёнка и не употребляет наркотики... Она просто выбирает себе причёску. Она ещё только хочет кардинально преобразиться, вы в курсе её намерений, у вас есть возможность обсуждать с ней её выбор, поддержать, посоветовать, найти действительно хорошего мастера, который

профессионально воплотит её мечты. Обсуждение длины волос в данном случае — лишь повод укрепить отношения со своим ребёнком, но ребёнком взрослеющим. А вот по поводу причин её потребности в изменении внешности стоит поразмышлять...

? **Сейчас в средствах массовой информации постоянно сообщают о подростках, которые «сводят счёты с жизнью». Становится страшно за своего ребёнка! Как не допустить беды?**

Эльвира Л.

Специалисты утверждают, что предупреждение детских и подростковых, юношеских самоубийств заключается не в избегании конфликтных ситуаций (это невозможно), а в создании такого психологического климата, при котором дети не чувствовали бы себя одинокими, непризнанными и неполноценными. Как отмечают психологи, в девяти случаях из десяти покушения на самоубийство детей и подростков — не желание покончить счёты с жизнью, а крик о помощи. Настоящего стремления умереть у ребёнка, чаще всего, нет. Смерть представляется им крайне неотчётливо, как длительный сон, отдых от невзгод, возможность наказать обидчика... О суицидальных желаниях подростки часто говорят и предупреждают заранее. 80% попыток совершается дома, в дневное или вечернее время, когда кто-то может вмешаться. Многие из них откровенно демонстративны, адресованы кому-то

конкретному, иногда можно даже говорить о суицидальном шантаже. Тем не менее всё это чрезвычайно серьёзно и требует чуткости и внимания не только родителей, но и всех тех, кто по роду своей деятельности соприкасается с детьми и подростками из семей с различными формами неблагополучия. Следует обратить внимание на разговоры, шутки ребёнка по теме смерти и суицида, сны с гибелью людей, интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, самообвинение, скудные планы на будущее, письма и разговоры прощального характера. Взрослых должны беспокоить резкие изменения в поведении ребёнка — плач, тяга к прослушиванию грустной музыки, изменение режима дня, аппетита, жизненной активности, несоблюдение правил личной гигиены, употребление психоактивных веществ и др. В этот период близким важно выслушивать ребёнка — задавать вопросы и внимательно слушать ответы. Стоит чутко относиться к его словам и действиям, не давать ему повода думать, что его не воспринимают всерьёз. Можно подчёркивать временный характер проблем, с которыми сталкивается любой человек. Действия взрослого должны быть направлены на повышение и укрепление самооценки ребёнка, построение доверительных

отношений с ним, создание условий для эмоционального реагирования переживаний, информирование о возможностях получения помощи. В случаях, когда есть сомнения в собственных силах, стоит обратиться за помощью к специалистам.

? Куда смотреть, когда отвечаешь возле доски?

Лиза, 13 лет

Лиза, ваш вопрос невероятно важен. Умение грамотно поддерживать зрительный контакт с аудиторией влияет на восприятие слушателями самого выступающего и содержания его доклада. Нередко ваши сверстники, да и совсем взрослые опытные люди, жалуются, что не знают «куда деть глаза» в той или иной ситуации общения. Чего делать не стоит? Не стоит «бубнить» отвечая на вопрос, «уткнувшись носом» в листок (тетрадь, учебник). Это вызывает у слушателей ложное ощущение некомпетентности выступающего. Понаблюдайте за докладами политиков. Чьё невербальное поведение вам больше всего по душе? Быть может, у них есть чему поучиться? Нежелательно во время ответа всё время смотреть на доску, повернувшись к педагогу и одноклассникам спиной. Вас не услышат, не поймут и быстро

потеряют интерес к теме выступления. Не стоит неотрывно смотреть в лицо учителю. В живой природе подобный взгляд — признак агрессии. Нецелесообразно окидывать педагога медленным взглядом «с ног до головы». В мужском варианте — это интимный взгляд, а в женском — критичный. Вы же не хотите создать у педагога ложное впечатление о ваших намерениях? Как можно смотреть? Медленно перемещайте взгляд по аудитории, например, слева на право, задерживая взгляд на педагоге. Если вам интересно знать, то согласно многочисленным социально-психологическим исследованиям, выше всего оценивают оратора те слушатели, на которых он смотрел. Если вы говорите в данный момент с учителем, то сконцентрируйте взгляд в районе его лба или носа. Вам страшно? Одноклассники посмеиваются и поддразнивают? Начните поддерживать визуальный контакт в классе с теми, кто наиболее доброжелателен (например, кивает головой, улыбается). Во время выступления смотрите на вашу самую лучшую подругу, и тревога пройдёт. Умение выступать развивается только опытным путём. Глубоко вздохните, окиньте взглядом тех, кто собрался, улыбнитесь, и... удача улыбнётся вам! **НО**