

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (ОТ 10 ДО 17 ЛЕТ)

Советы психолога

1. Откуда берутся «трудные» дети, Или самые типичные ошибки, допускаемые родителями в воспитании детей
2. Как добиться взаимопонимания между родителями и детьми
3. Новая семья (отчим). Как не травмировать ребенка
4. Комплекс «гадкого утенка», как помочь подростку с ним справиться
5. Если подросток бунтует
6. Если ребенок не реагирует на вашу просьбу
7. Если у ребенка развивается мания сравнения
8. Что делать, если подросток не хочет учиться
9. Успех учебы — в выполнении домашнего задания. Как помочь подростку
10. Сдача экзаменов — это психологический стресс. Как помочь подростку с ним справиться
11. Профориентация, или как подготовить подростка к будущей жизни
12. Общение через Интернет — во вред или во благо
13. Влияние компьютерных игр на психику подростка
14. Влияние улицы на подростков
15. Что предпринять, если ваш ребенок увлекся наркотиками
16. Половое воспитание, или Что должен знать подросток о сексе
17. Как предотвратить подростковый суицид
18. Если ребенок что-либо украл

Подростковый возраст — возраст, которого со страхом ожидают практически все родители. Ведь именно этот период издавна именуют взрывоопасным, ранимым, трудным, кризисным, переходным и даже судьбоносным. Это период между детством и юностью, когда приходит влюбленность, но ещё никто не знает, что это такое. Когда меняется фигура, и девочки начинают стесняться своих округлившихся форм, потому что не знают, хорошо это или плохо.

Расставшись с розовым детством и находясь на перепутье, подросток жаждет скорее стать взрослым, пытается порвать с жестким контролем семьи и школы, стремится к самостоятельности, активно ищет себя, причем методом проб и ошибок.

Физическое развитие, половое созревание, происходящие в этом возрасте, подкрепляют чувство взрослости, а ошибки, обусловленные социальной незрелостью, соответствующее к нему отношение взрослых, — постоянно и безжалостно отбрасывают его к детству.

Возрастная драма толкает его к конфликту со взрослыми, уходу от них, к сплочению с себе подобными, ориентированности на их оценки. Эти оценки очень часто противоречат общепринятым нормам поведения и являются проявлениями подросткового негативизма, которые могут привести к не очень хорошим последствиям.

Возраст, когда совершается очень много ошибок, первый сексуальный опыт, который часто приводит к беременности, абортam. Они еще дети и всё еще играют в игры, но только теперь уже всё по-взрослому. Разбивание окон плавно перетекает в хулиганство, воровство, и подросток легко может стать малолетним преступником. Первая сигарета с травкой, первый бокал вина становятся красивым и романтическим началом наркомании и алкоголизма.

Дети со слабой нервной системой, не находя понимания среди близких, выражают свой возрастной кризис суицидальными попытками.

Всё это последствия не только запущенности детей. Трудный ребенок может вырасти и в благополучной полной семье. Родители делают ошибки в общении с детьми и их воспитании, независимо от возраста, материального благосостояния или уровня образования.

1. Откуда берутся «трудные» дети, Или самые типичные ошибки, допускаемые родителями в воспитании детей

Гипопротекция

Воспитание, при котором у ребенка есть повышенная свобода действий. Его поступки не контролируются. Родители ничего не знают о своем ребенке, где и с кем он проводит время, чем увлекается. Родители формально выполняют свои функции, но не вкладывают в воспитание личностного смысла. В результате ребенок вынужден искать необходимые ему ценности и нормы вне семьи. И не всегда эти нормы не противоречат его здоровью, психике и общественному закону.

Гиперпротекция

Воспитание, в основе которого лежит ***повышенное внимание к ребенку и повышенный контроль над ним.*** Родители стремятся полностью контролировать поведение ребенка, заставить его копировать собственную ценностно-нормативную систему. В подобной системе воспитания полностью игнорируется личность ребенка. Вследствие чего происходит резкое падение адаптивных способностей личности: конфликты со сверстниками, беспомощность, потребительская позиция. А у многих подростков такой тип воспитания, наоборот, вызывает бурный протест, ведущий к обострению взаимоотношений с родителями и к различным нарушениям поведения.

«Кумир семьи»

«Мимозное воспитание». Целью родителей становится удовлетворение всех потребностей ребенка, стремление избавить его от любых трудностей. Ребенок в итоге становится эгоцентричным, всегда желает быть в центре внимания, всё желаемое получать с легкостью, без особого труда. При столкновении с реальными жизненными трудностями он не в силах с ними справиться.

Эмоциональное отвержение

Воспитание по типу Золушки. Мать или отец тяготятся ребенком, который постоянно ощущает это, особенно если в семье есть другой ребенок, получающий больше внимания. Такое воспитание способствует развитию повышенной ранимости и чувствительности, обидчивости и скрытности.

Жесткие взаимоотношения

Жестокое отношение с суровыми расправами за мелкие проступки и непослушание вызывает у ребенка страх перед родителями, ожесточение. Из таких детей нередко вырастают жестокие люди.

Воспитание вундеркинда

Родители стремятся дать ребенку как можно ***более широкое образование,*** развить его, чаще всего мнимые

способности. Кроме учебы в школе ребенок занимается музыкой, иностранным языком, спортом. Он постоянно занят, куда-то спешит. В таких случаях ребенок лишается возможности участвовать в детских играх, общаться со сверстниками. У него возникает протест против такого режима. Он стремится избавиться от чрезмерных Нагрузок, выполняя их формально. Такая загруженность способствует развитию повышенной истощаемости нервной системы и тревожности.

Любому ребенку в первую очередь нужна родительская любовь. Уверенность в том, что кто-то любит его от всего сердца, совершенно бескорыстно. Такое могут только родители. И самое главное, в любых отношениях близких людей — доверие.

Доверяйте своему ребенку и говорите с ним с позиции взрослого человека, криком вы никогда ничего не добьетесь. С криком и наказанием вы будете обычными мамой и папой, а вы должны стать ребенку в этом возрасте другом. Другом, с которым он может поделиться своими мыслями, проблемами, волнующими его.

И каждый ребенок может вырасти очень хорошим человеком, если до него будет кому-то дело.

2. Как добиться взаимопонимания между родителями и детьми

Чего хотели бы от родителей подростки? Чаще всего взрослые думают, что ребенок мечтает о большей свободе, о новом компьютере или модной одежде. На самом деле это не так. Во время анонимных опросов большинство подростков признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьез и прислушивались к их словам.

Выслушивая и пытаясь понять своих детей, мы помогаем им осознать важную вещь: этот мир может быть и жестоким, и опасным, но есть люди, на которых можно рассчитывать всегда, при любых обстоятельствах, — это родители.

Исследования социологов показывают, что люди стали гораздо меньше разговаривать дома. Вы возвращаетесь с работы, ужинаете и смотрите телевизор. В лучшем случае бегло обсуждаете события прошедшего дня. На разговоры по душам не остается ни сил, ни времени. И довольно трудно узнать, о чем мечтают и чего боятся наши дети, если мы вообще очень редко с ними говорим. Подросткам особенно нужно родительское внимание и понимание, уважение и тепло. А как еще мы можем выразить свою любовь, если не готовностью выслушать ребёнка в любой момент?

Кроме того, есть и вторая сторона проблемы: если подросток не может откровенно разговаривать с родителями, он пойдет за советом к кому-то еще. И нет никакой гарантии, что полученный совет окажется удачным. Даже если в семье взрослые разговаривают с ребенком, они не всегда готовы к тому, что у подростка есть собственное мнение по жизненно важным вопросам. «Разговором по душам» родители часто называют такой разговор, в котором они рассказывают ребенку о жизненных сложностях, советуют, помогают, направляют. А вот слушать подростка и воспринимать его слова всерьез могут далеко не все. Узнав, что дочь хочет проколоть пупок, а сын решил заниматься экстремальным спортом, мы моментально ужасаемся и возмущаемся, тем самым, выстраивая стену между собой и детьми. Между тем лучше всего в такой ситуации узнать, что стоит за странным на первый взгляд желанием подростка. Девочке необходим пирсинг, потому что она чувствует себя недостаточно привлекательной? Не хочет отставать от подруг? Стремится быть модной? Что вы могли бы сделать, чтобы помочь ей во всем этом и одновременно свести к минимуму возможные сложности? Чтобы найти общий язык с взрослеющим ребенком, нужны время и терпение. Не думайте, что всё наладится мгновенно и само собой. Скорее всего, вам понадобится сделать несколько шагов навстречу, прежде чем ребенок почувствует, что может вам доверять.

Очень хорошо, если ребенок поймет, что может прийти к родителям с любой проблемой вне зависимости от того, прав он или виноват, гордится своими поступками или стыдится. Подростку важно знать, что он нужен таким, какой он есть.

Разговаривая с ребенком, не делайте предположений. Вам кажется, что вы знаете собственного ребенка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются и взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке все того же румяного малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребенка так, как будто вы видите его в первый раз.

Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации. Если ребенок делится с вами своими проблемами, и в юности с вами случалось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.

Смотрите в глаза. Не отвлекайтесь на другие дела. Внимательно слушайте то, что вам рассказывают. Следите за выражением лица, языком тела. Иногда движения говорят гораздо больше, чем слова.

Позвольте ребенку командовать. В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребенку. Позвольте подростку иногда самому спланировать ваш совместный досуг.

Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное — продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

Почаще задавайте различные вопросы своему ребенку. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.

Свято храните все секреты ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

Попробуйте говорить на нейтральной территории. Если дома вам не удастся спокойно разговаривать, сходите с ребенком в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.

Никогда не отказывайте ребенку в помощи. Если ребенок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.

Старайтесь всегда поощрять откровенность. Если ребенок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не наказывайте строго.

Не судите. Это значит не только не ругать, но и не спешить одобрять. Вместо: «Ты поступил правильно» спросите: «Ты доволен тем, чего добился?» Такой вопрос позволит ребенку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.

Старайтесь создавать вместе с ребенком семейные традиции. Каждый вечер во время ужина или чаепития каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днем.

Уважайте личное пространство. Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

Ребенок прежде всего. Будьте готовы отложить все другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.

Не старайтесь вмешиваться. Если ребенок рассказывает о своих проблемах, не бросайтесь действовать и выручать его из беды. Молено предложить свою помощь, но настаивать не стоит. Лучше поговорите о шагах, которые может предпринять сам подросток.

Не срывайтесь. Какие бы ужасные вещи вам ни пришлось услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, никогда больше не захочется откровенничать.

Не перебивайте. Терпеливо выслушивайте всё, что ребенок хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

Высказывайте свое мнение тактично. «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоём месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребенку — отказаться от советов. И если подросток отвечает «нет», это нужно принять и оставить разговор на потом.

3. Новая семья (отчим). Как не травмировать ребенка

Останусь одна ради ребенка... Женщины, которые выбирают этот путь, руководствуются в первую очередь всепоглощающим чувством вины. Даже в тех случаях, когда причиной развода становится отвратительное поведение мужчины, женщинам свойственно упрекать себя: за неправильный выбор, за неспособность сохранить семью. Дети очень быстро распознают это чувство дискомфорта у мам и начинают его нещадно эксплуатировать, упрекать, что они, бедные, растут без папы. В этом случае мамы бросаются из одной крайности в другую: от строгости к вседозволенности, от разумных ограничений к неограниченным привилегиям. Самопожертвование не нужно никому в семье: тот, кто жертвует собой ради другого, потом спрашивает за эту жертву очень дорогую цену: ожидает аналогичной жертвы, или осыпает упреками, или впадает в депрессию, от которой тошно не только ему, но и всем вокруг...

Некоторые женщины, наоборот, расставшись с мужем, панически боятся одиночества и концентрируются только на том, чтобы выйти замуж повторно. Эти женщины приводят жениха и безапелляционно представляют своему ребенку как отчима. Реакция детей, возможные протесты, психологическая травма остаются на потом. В этом случае вся семья сражается с последствиями стремительно принятого решения. Изредка все складывается хорошо и все счастливы.

Всё больше женщин подходят к вопросу создания новой семьи без излишней драматизации. Они верно понимают, что счастливая мама сможет щедро поделиться со своим ребенком и радостью, и теплом, и нежностью. В повторный брак женщины вступают не только более взрослыми и опытными. Все в их жизни уже иначе. Женщина ищет не только сексуального партнера и приятеля по интересам, а хочет надежности и стабильности для себя и для ребенка.

Ребенка следует готовить к будущему событию как можно спокойнее. Будьте дружелюбны и внимательны к ребенку, но в то же время тверды. Он непременно расстроится. Во-первых, это крах его мечты, что вы с его папой воссоединитесь (а этой мечтой одержимы практически все дети разведенных родителей). Во-вторых, новый дядя —

серьезный соперник вашему ребенку: теперь вы станете делить свое внимание между ними и не будете принадлежать ему безраздельно. В-третьих, большие перемены и страх неизвестности, как правило, выбивают людей (а детей особенно) из колеи, внушают им чувство страха и незащищенности.

Скажите ребенку, что любите его, и непременно будете по-прежнему ходить с ним в парк, играть с ним... Объясните, что взрослые люди часто хотят жить в семье, где есть мужчина, женщина и ребенок. Что его отношения с папой после прихода нового дяди не изменятся и что правила в семье останутся те же — уважение друг к другу, дружелюбие, выполнение своих обязанностей.

Не корите своего ребенка за его реакции. Дайте ему возможность плакать, протестовать, ругаться. Сочувствуйте ему: «Это трудно — принять нового человека. Это нелегко — полюбить нового человека, поверить ему и научиться с ним дружить». Докажите, что у вас хватает на него и сил, и энергии, и нежности, и любви.

Советы

- Познакомьте ребенка с вашим избранником минимум за два-три месяца до свадьбы.
- Требуйте от ребенка, чтобы он относился к вашему избраннику так же уважительно, как ко всем остальным взрослым.
- Не настаивайте, чтобы ребенок называл нового дядю папой.
- Избегайте оставлять ребенка с отчимом надолго на первых порах — обоим нужно постепенно привыкнуть друг к другу.
- Проводите с ребенком время наедине ежедневно! Он должен твердо знать, что вы не предали его ради нового человека.
- Не торопитесь рассказывать ребенку про то, что скоро у вас будет еще один малыш. Важно, чтобы ваш ребенок имел возможность адаптироваться к отчиму, а потом уже к появлению брата или сестры.
- Говорите о биологическом отце в присутствии ребенка только добрые и приятные вещи.
- Не сравнивайте биологического отца ребенка и отчима.
- Старайтесь искоренять у себя чувство вины самостоятельно или с помощью специалиста-психолога.

Чаще всего, у отчима и пасынка складываются достаточно сложные отношения. В возрасте 10-12 лет мальчики крайне негативно воспринимают любое давление со стороны взрослых. Они могут дерзить, оскорблять учителей, родителей, близких. Еще менее терпеливы они в отношениях с «чужим человеком», ведь именно так подросток воспринимает отчима.

То, что сын простил бы отцу, он никогда не простит чужому мужчине. Отчиму очень трудно построить гармоничные отношения с пасынком. Трудности могут быть связаны с тем, что отчим не может использовать большинство воспитательных приемов, которые иногда может использовать отец. Пасынок никогда не простит окрика, наказаний. Если это произойдет, то мальчик сначала отстранится и озлобится, а потом, когда повзрослеет, попытается отомстить своему обидчику как за реальные, так и за мнимые обиды. Но и не воспитывать ребенка тоже нельзя, ведь в таком случае он вырастет просто неуправляемым.

Для того чтобы успешно решить проблемы общения с пасынком, мужчина должен вести себя как открытый, доброжелательный и серьезный человек. Нужно наладить с мальчиком дружеские отношения, в которых взрослый будет признанным лидером. Только тогда подросток разрешит чужому человеку вмешиваться в его жизнь и будет считаться с его мнением.

4. Комплекс «гадкого утенка», как помочь подростку с ним справиться

Часто приходится слышать примерно следующее: *«Моя дочка росла прелестным ребенком. В 12 лет ее внешность стала резко портиться: откуда-то вылез нос, всё лицо в прыщах... Она стала стесняться себя. Заявляет: «Зачем ты родила меня такой уродиной?»*

Я очень сочувствую дочке: трудно из первой красавицы превратиться в гадкого утенка. Стараюсь поддержать ее, говорю, что она скоро перерастет этот неприятный возраст и снова станет, красавицей. Я обещаю, что если она не похорошеет, то мы с папой прооперируем ее в 18 лет. Я говорю ей, что внешность не так важна, как личностные качества человека. Но ничего не помогает. Что делать? Как помочь?»

Для сегодняшних подростков, которые растут среди засилья гламурных красавиц и атлетически сложенных идиолов, внешность — зачастую основной «капитал». Дети, подражая взрослым, создают в воображении завышенный эталон красоты и с присущим их возрасту максимализмом считают, что всё, что этому идеалу не соответствует, уродливо.

Ну а собственные недостатки кажутся подросткам катастрофическими! Их не успокаивают заверения, что это

пройдет. Ведь страдают они сейчас! Не нужно утешать ребенка и тем, что пластическая хирургия творит чудеса. Обещая хирургическое вмешательство, вы соглашаетесь с утверждением дочки, что она уродлива и ей нужна операция. Будучи самым близким человеком, вы подтверждаете ее самые худшие страхи. Точно так же вредно отмахиваться от забот подростка общими фразами вроде: «Внешность не главное». Как же правильно реагировать? Свести участие к роли заинтересованного, участливого слушателя. Следующий уровень помощи — позволить подростку увидеть себя более привлекательным. Вдумчивые родители ни при каких обстоятельствах не станут указывать на недостатки внешности подростка. Они, напротив, станут концентрировать внимание на позитивных качествах.

Кстати, распространенная атака на родителей: «Зачем ты родила меня такой уродиной?» — не просто вопль о помощи. Попутно это еще и желание взвалить на вас чувство вины, ведь виноватыми родителями легче управлять. Единственный верный ответ на эту тираду таков: «Я счастлива, что родила тебя. Ты лучшее, что у меня есть». И перечислите детально все хорошие черты ребенка — внутренние и внешние.

Наполните будни ребенка заботой о тех, кто в ней нуждается: растениях, животных, престарелых соседях. Эти конструктивные занятия помогут подростку почувствовать себя нужным, переключить внимание с веса или длины его носа на что-то важное и интересное.

Помогите детям справиться с комплексом.

- Обсуждая с ребенком фильмы, говорите о мастерстве актеров, а не об их внешности.
- Читая журналы, расскажите о работе фотографов, которые маскируют все несовершенства моделей. Дети должны знать, что внешность каждого человека имеет свои изъяны.
- Научите детей относиться к людям, которые чем-то не похожи на вас, без недоверия или брезгливости. Самое важное в обучении — личный пример.
- Разговаривая при ребенке о знакомых, делайте упор на их позитивные человеческие качества, а не на внешние данные.
- Старайтесь не делать негативных замечаний по поводу чьей-либо внешности (своей, знакомых и ребенка в том числе).

5. Если подросток бунтует

Прежде всего, помните, что в переходном возрасте он бунтует не против вас лично. И все неприятные качества подросткового периода — заносчивость, негативизм, агрессивность, желание спорить со всеми и обо всем — это, прежде всего, попытки обрести индивидуальность.

Не воспринимайте его протесты на свой счет и не реагируйте на них как на личную обиду. Потому что главная ваша задача не терять контакт, несмотря ни на что.

Постарайтесь отделить важные моменты, которые требуют вашего вмешательства, от мелочей, на которые можно спокойно закрыть глаза. К последним, например, смело можно отнести его экстравагантную манеру одеваться и полное отсутствие прически.

Период и так достаточно сложен, и нет смысла воевать на всех фронтах одновременно.

6. Если ребенок не реагирует на вашу просьбу

Если это происходит не как правило, а так, что иногда реагирует, иногда нет, то причина может быть вполне уважительной. Например:

- он увлечен игрой или телепередачей и действительно не слышит;
- устал после занятий и притворяется, что не слышит, потому что не в силах выполнить то, о чем вы просите;
- думает о том, что с ним случилось в школе или во дворе, сосредоточен на своих переживаниях, и ему просто не до ваших просьб.

В любом случае нет смысла сердиться и обижаться, зато есть смысл подумать:

- соответствует ли ваше требование возрасту и способностям ребенка («Никогда не вертись за столом», обращенное к непоседливому дошкольнику, разумеется, заведомо обречено на провал);
- не выглядит ли ваше требование в глазах ребенка абсолютно необоснованным. («Не ешь мороженого, а то заболеешь и пропустишь школу!» Отказаться от школы, естественно, предпочтительнее, чем от такой вкусной вещи, как клубничное или шоколадное мороженое.)

Кроме того, решите, можете ли вы:

- не настаивать на немедленном выполнении, а предоставить выбор: ты можешь это сделать не сейчас, а потом, не до, а после;

- не настаивать на точном исполнении, а предоставить альтернативу. То есть не «Обязательно надень плащ!», а «Ты хочешь надеть плащ или куртку?»

И самое главное, проанализируйте, не состоит ли ваше общение с ребенком из одних бесконечных просьб и требований, есть ли у вас время и желание поговорить с ним просто так, ничего не требуя и ни на чем не настаивая.

7. Если у ребенка развивается мания сравнения

Сравнивать себя с другими ребенок начинает очень рано. Но иногда это умение (кстати, полезное в нормальных дозах) может по-настоящему отравлять жизнь, превращаясь почти в манию. «Да-а, у Петровой вон какие кроссовки, а у меня...» Еще хуже, когда начинают сравнивать успехи в учебе, потом, повзрослев, поклонников и даже родителей.

Не способствуйте развитию этого пристрастия своей привычкой постоянно ставить кого-либо в пример; «Посмотри, как учится Сидоров, как он хорошо себя ведет, как аккуратно одевается...» Сидоров — это Сидоров, а у вашего ребенка и фамилия другая, и способности, и характер. Он вообще другой. Следите за тем, чтобы привычка к завистливому сопоставлению не стала излюбленным занятием подростка.

Объясните своему ребенку, что стремление сопоставлять несопоставимое пользы не приносит вообще, зато изрядно портит характер и отравляет жизнь отрицательными эмоциями.

Что установка «Я им докажу, что я не хуже!», возможно, и помогала добиться успеха, но лишь считанным единицам — остальные по дороге к чужим вершинам, как правило, теряли себя.

Научите ребенка мудрому правилу: стремиться нужно к тому, что нужно лично тебе, а не к тому, чем обладают другие.

8. Что делать, если подросток не хочет учиться

Причина 1. Самая простая: достигнув подросткового возраста, дети вдруг задаются вопросом: *для чего это нужно?* Да, не удивляйтесь. Ведь аргументы, бывшие вескими для нас, до нынешних ребят попросту не доходят. Еще 15-20 лет назад чувство «долга перед страной, перед будущими поколениями, перед комсомолом» было вполне реальным. Сегодня - нет! Ваше поучение о том, что они должны учиться, для подросших детей — пустой звук. Мало того, вызывает сомнение и утверждение: «Только если будешь хорошо учиться, достойно устроишься в Жизни». Во-первых, они видят «прекрасно устроенных» в жизни явно не самых лучших в прошлом учеников. Во-вторых, ребенок как до, так и после 14 лет, зачастую не очень способен к прогностическому мышлению. Задумываться сегодня о том, что будет с ним через пять-шесть лет, да еще как-то подчинять этому сегодняшние поступки — непосильный труд для разума.

Маленький совет, Ежедневно, при каждом удобном случае, нужно рассказывать и показывать своему повзрослевшему чаду, что образование делает жизнь интересней и полнее, помогает понять мир и многое в нем. И не стесняйтесь приводить доступные, понятные, интересные примеры.

Причина 2. *Отсутствие интереса к учебе.* Кстати говоря, этим грешат обычно как раз способные, одаренные дети. Им просто неинтересно, и никакие ваши убеждения, мольбы и угрозы не помогут. Масла в огонь добавляют «непедагогичные» учителя и совершенно неинтересные и скучные уроки. Хотя это вовсе необязательно, потому что в любой школе есть отличные педагоги, уроки которых по-настоящему заинтересовывают детей. Еще сильнее снижает интерес к учебе ярлык «негодяй» — то есть плохая репутация, сложившаяся у ребёнка в школе (из-за чрезмерной разговорчивости, подвижности, шумности, весёлости и т. д.). В этом случае подросток оказывается крайним практически в любой проделке или конфликтной ситуации. В результате, он. Даже имея легкий и добродушный характер, постепенно настраивается «против» школы.

Маленький совет. Если подросток действительно одарен и ему неинтересно, потому что школьная программа для него «простовата», подыщите школу или программу более адекватную для его возможностей. Не бойтесь загрузить, если видите, что можно. Вернется интерес к учебе - повысится успеваемость. И срочно стирайте ярлыки. Поговорите с учителем о вашем ребенке: может, он слишком категоричен в «создании» неприглядного образа?

Причина 3. *Конфликты в школе.* В средних классах это встречается особенно часто. Во-первых, когда взрослеющий ребенок хочет быть лидером, но не имеет сил или способностей вести за собой других. Во-вторых, если подросток попадает между двумя компаниями одноклассников и не может определиться, «куда ему нужно», конфликтует с обеими сторонами, оказываясь в результате в проигрыше. В-третьих, если переходит в другой класс или школу (что нынче бывает довольно часто в средней и старшей школе), где отношения уже сложились — друзей у него нет, а первым он начать общение не решается. Подростку некомфортно в «чужом» классе и, естественно, он

не может хорошо учиться, не хочет идти в школу.

Маленький совет. Первым делом проанализируйте причины конфликтов вашего ребенка с одноклассниками. Поговорите с ним по душам, не обвиняя, не унижая и не ругая (даже если он в чем-то неправ). Помните: нарушенные взаимоотношения в школе - это всегда беда, а не вина вашего ребенка. Потому больше думайте о том, как ему помочь, а не о том, в чем его можно обвинить. Ищите способ изменить ситуацию к лучшему. Оказывайте ребенку всемерную поддержку в семье. В конце концов, если потребуется, обратитесь к специалисту за индивидуальной или групповой психотерапией.

Как помочь ребенку?

Не стоит говорить подростку о том, что он должен учиться в любом случае, не смотря на все чувства, которые он по этому поводу испытывает. И не надо успокаивать, мол, ну не любишь ты школу, ничего страшного: вон Иван Иваныч как ненавидел школу, а все же добился в жизни кое-чего. Расскажите лучше о тех, кто благодаря любви к учебе многого добился.

- Никогда не сравнивайте своего сына (или дочку) со сверстником, который учится лучше, особенно если он испытывает к этому ребенку антипатию (это может быть сосед, одноклассник или дочь (сын) вашей подруги). Никогда не акцентируйте внимание своего ребенка на успехах другого, его хорошей учебе, помощи маме и уважении к старшим.

- Больше хвалите и меньше указывайте на недостатки своего подростка. Не стоит обзывать его лентяем, безмозглым и безруким. И не «пугайте», что все эти качества «останутся с ним навсегда, потому что он совсем не работает над собой» — он все равно не поверит, но очень обидится, замкнется.

- Никогда не ругайте в присутствии ребенка его учителей и школу в целом. Ни с домашними, ни с подругой по телефону! Все-таки вы для него — авторитет. Послушает и сделает неутешительные выводы, дескать, точно — и школа плохая, и учителя никуда не годятся. Это только усугубит его нежелание учиться, к тому же может стать причиной излишней грубости по отношению к учителям. Кого вы тогда будете винить? Его? Постарайтесь при ребенке всегда положительно отзываться о школе и об учителях, не помешает и похвала — и подросток под вашим влиянием будет более позитивно воспринимать школу, учебу, преподавателей.

- Не запугивайте, не давите на то, какая ужасная судьба ребенка, если он не будет хорошо учиться. Примеры криминальных и асоциальных элементов — категорически неуместны. Как и ваши высказывания, что успехам в жизни вы обязаны тому, что десять лет кряду смотрели в рот учительнице. Не причитайте (если (вдруг) вы сами считаете себя неудачниками), что всё это потому, что недостаточно хорошо учились в школе, и вот сын (дочка) повторяет вашу судьбу. Подростку в трудном возрасте нужна всяческая поддержка, а не пессимизм не всегда счастливых в жизни взрослых.

9. Успех учебы — в выполнении домашнего задания. Как помочь подростку

Многие родители довольно легкомысленно относятся к тому, как их чадо выполняет домашние задания. Если в первых классах вы просиживали часы, склоняясь вместе с ним над тетрадками, то теперь, когда сын или дочь подросли... Зачем кривить душой? Скажите честно — потеряли интерес, оправдываясь фразами: «Зачем его проверять? Взрослый уже, пусть сам думает», «Ой, у них сейчас такое задают! Я ничего в этом не смыслю», «Домашнее задание? Ну, наверное, он его делает...»

А зря! Как показывают исследования, выполнение «домашек» способствует не только обучению, но и развитию навыков, без которых не обойтись не только в школе, но и в жизни:

- организованность;
- готовность к решению проблем;
- внимание, память;
- умение сформулировать задачу и настойчивость;
- Дисциплинированность.

Очевидная польза от выполнения домашних заданий проявляется у старшеклассников, особенно когда они посвящают этому минимум шесть — десять часов в неделю. Это же относится и к ученикам средних классов (младший подростковый возраст). При этом занижение требований НЕ стимулирует детей учиться лучше. У учеников же младшей школы (когда мы уделяем домашним заданиям максимум внимания) выполнение «домашек»... незначительно влияет на успеваемость! Вот так. Хотя, конечно, это не значит, что надо игнорировать задание на дом в младших классах — положительный эффект все же проявляется в будущем. Автор книги о воспитании детей, преподаватель Гарвардского университета Жаклин Бемпечат считает, что выполнение домашних заданий помогает со временем развить настойчивость, прилежание и способность терпеливо ожидать результата, а еще является необходимым условием

успешной учебы в школе.

Как помочь подростку?

- Организуйте рабочее место для выполнения домашних заданий. Это обязательное условие.
- Узнавайте требования учителей. Периодически, в течение года, беседуйте с классным руководителем (куратором), чтобы понимать требования к домашним заданиям.
- Прививайте своему повзрослевшему, но еще очень «ветреному» ребенку навыки планирования. Подскажите, как составлять план выполнения заданий в порядке приоритетности. Сейчас ему это совсем не мешает.
- Предложите делить «домашку» на части. Это особенно помогает тем, кому трудно сконцентрироваться на задании и кого пугает объём заданного. Пусть делает сначала по одному фрагменту задания, постепенно увеличивая размеры фрагментов. Помогает!
- Проявляйте участие, предлагайте свою помощь.
- Предлагайте помощь только в случае необходимости. Чтобы не перестараться и не сделать задачки за своего ученика. Если видите, что ему трудно, помогите, терпеливо показывая, как выполнить задачку на аналогичном, но никак не на заданном примере. Понаблюдайте, как он сделает это сам.
- Если он чего-то не понимает, объясните. Не получается, обращайтесь за помощью к тому, кто знает. Не отмахивайтесь, говоря, мол: так надо, и всё. Так он сразу потеряет интерес к заданию, ведь учиться интересно, когда можешь ответить на вопрос: почему так?
- Регламентируйте время просмотра телевизора и игры на компьютере. Ведь бывает так: сейчас вы настроены категорично и строго-настроено запрещаете подходить к телевизору или компьютеру, пока не сделает «домашку». А через час приходит подруга, и вы уже практически отсылаете его к экрану (чтоб не отвлекал) и часа три не вспоминаете об этом. Это большая ошибка, приносящая вред всему процессу воспитания. В следующий раз, когда вы будете страшать ребенка вредным компьютером и телевизором и запрещать их в пользу «домашки», подросток, в лучшем случае, огрызнется или рассмеется, а то и поскандалит. Помните, для ребенка старше десяти лет телевизор может быть доступен не более трех часов в день, с обязательными перерывами после каждого часа, а компьютер — не более двух часов ежедневно, с обязательными перерывами каждые полчаса.

10. Сдача экзаменов — это психологический стресс. Как помочь подростку с ним справиться

Экзаменационный период учебного года — это особая пора и для школьников, и для родителей. И если для выпускников школы май — последний месяц перед итоговой аттестацией, то для всех остальных учеников этот учебный месяц — время сдачи так называемых переводных экзаменов, или экзаменов по профильным предметам. Успешное завершение учебного года зависит от многих факторов, в том числе и от правильно организованной помощи со стороны родителей.

Дети, которым безразличен результат обучения, — исключение из правил. Конечно, ожидания и повод для переживаний у каждого свои: для кого-то «4» — настоящее горе, для кого-то «3» — праздник, тем не менее, практически все ученики испытывают в это время большое физическое и психологическое напряжение.

Родители знают своего ребенка лучше других и могут оказать эффективную помощь в подготовке к экзаменам. Самое главное — оставить на этот период любые назидательные и нравоучительные беседы и сосредоточиться на поддержке и реальной помощи детям. Забудьте неуместные и бесполезные, а иногда и вредные фразы: «Я же тебе говорила раньше», «Я еще зимой предупреждала», «Ты вот нас не слушал» и т. д. Не впадайте в крайности в оценках происходящего и ожидаемых результатов. Давайте ребенку возможность выговориться о своих тревогах и волнении, займите позицию слушателя, не стремящегося прокомментировать каждое суждение ребенка, далее если оно вам кажется спорным. «Я в тебя верю», «В нужный момент ты вспомнишь», «Мы понимаем тебя и сочувствуем» — ребенок нуждается в вашей дружеской поддержке и сопереживании.

Детям тревожным полезно рассказать историю об удачной сдаче экзаменов из собственного опыта. Следите при этом за их реакцией. Если вас не хотят слушать или это сейчас неинтересно, не стоит настаивать. В состоянии психологического напряжения результат вашего рассказа будет противоположным цели и может вызвать раздражительность или усугубит нервозность. Если слушают увлеченно — рассказывайте подробно, не спеша, описывая собственные ощущения.

Ребенку мнительному поможет обрести уверенность в себе какой-то добрый знак, увиденный вами. Возможно, вам приснился вещий сон или птичка постучала в окошко, принесла добрую весть. У вас есть счастливый пяточок, который приносил удачу еще вам в школьные годы, он обязательно принесет удачу и наследникам.

У школьников, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим оптимального решения учебных

задач. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам. Кто-то лучше запоминает и усваивает утром — пусть максимально загруженным будет утро; привык сидеть за учебниками поздно вечером — пусть время работы будет традиционным. Следите за тем, чтобы обязательно чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки на свежем воздухе.

Нужно учитывать и специфику предметов, по которым ребенку предстоит сдать экзамены. Готовясь к устным экзаменам, целесообразно систематизировать и повторить весь изученный курс, а подготовиться за короткий период например, к письменному экзамену по русскому языку нереально, есть смысл сосредоточиться на отдельных разделах программы.

Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них — определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача — праздник не только для ребенка, но и для семьи. Не воспринимайте отличный результат как должный и единственно возможный, порадитесь вместе с ребенком, устройте праздничный ужин. Неудовлетворительный результат — это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык «неспособный» на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний — это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением — этому обязательно нужно учить и учиться.

Рекомендации родителям:

- структурируйте дни подготовки к экзаменам: разбейте весь учебный материал на равные части и контролируйте ежедневное выполнение задания;
- не ругайте детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, заботливые родители найдут недостающие источники, пока дети работают с доступными им;
- питание должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой, полезны шоколад и сухофрукты;
- исключите на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности, стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы.

11. Профориентация, или как подготовить подростка к будущей жизни

К сожалению, часто наши разговоры с детьми об их будущем сводятся к тому, что когда-то тоскливо называлось профориентация, сегодня это едва ли имеет смысл. Актуальность той или иной профессии на рынке труда меняется так быстро, что вряд ли удастся максимально точно просчитать будущий успех вашего чада. Важнее другое - способность адаптироваться к различным условиям и мало предсказуемым переменам, готовность к ним. Ведь давно известно, что по отношению к деятельности все люди делятся на две категории. Одни ищут причины - почему не получается? И чаще — вне себя, любимого. Другие ищут способы, чтобы получилось.

Пожалуй, самое ценное, что может получить ребенок в семье — умение ориентироваться в этой жизни, управлять ситуацией и держать удар, и, как все ценности, они труднодостижимы. Научить жизнестойкости невозможно, от жизни отгораживая. Слишком часто мы пропускаем тот замечательный период раннего подросткового возраста, когда наши дети не в меру, кажется, любопытны, суют свой нос во все наши серьезные проблемы, пристают к нам, опять усталым и раздраженным, со своими пустяковыми. Пропускаем и обидно теряем возможность быть с ними рядом, на равных, научить принимать решения и брать ответственность на себя. В 15 лет они могут уже и сами этого не хотеть. Или не уметь. Ничего еще, конечно, не поздно. Просто будет сложнее. И одними «беседами по профориентации», зачастую, не обойтись. Возможно, придется пересмотреть весь стиль отношений с вашим ребенком. Он должен стать полноправным членом семьи, участвовать в решении любых ее проблем. «Сходи, дорогой, в ЖЭК, я так каждый раз нервничаю, у тебя получится лучше...» Думаю, любая женщина сумеет внушить мужчине (даже пятнадцатилетнему), как необходимы семье его спокойная сила и решительность. Походы в ЖЭК, банк, различные мастерские, выбор воскресного отдыха и расклад семейного бюджета — все это неплохой тренинг для общительности и социальной адаптации. Можно, конечно, учить плавать, бросая сразу на глубину. Грести руками, скорее всего, научится, но оправятся ли от шока нервы? А что касается профессии, думаем, главное — не давить, не навязывать своих готовых решений. Откуда, кстати, нам знать, насколько они правильны? Можно посоветовать приобрести несколько полезных навыков, без которых все равно сейчас не обойтись, — компьютер, язык... Можно вместе подумать, какая профессия больше подойдет его характеру — целый день на людях или тихо, с бумажкой, в уголке. Не определится с вузом — пусть поработает: семье нужны деньги, а тебе опыт. На диване

свой путь не найдешь. Главное, чтобы ребенок знал: вы уважаете его выбор, вы готовы принять его без упреков и ссылок на «правильных» сверстников. А остальное, вопрос времени.

12. Общение через Интернет — во вред или во благо

Основной вид деятельности в подростковом возрасте — общение. И вот ребенок, для которого жизненно важно общаться, знакомиться с новыми ребятами, получает доступ к Интернету, где есть множество подростковых чатов и форумов. Чем они привлекают подростков? Кризис подросткового возраста проявляется еще тем, что ребенок часто чувствует себя одиноким и непонятым. Тебе 13, ты пошел в рост, лицо обсыпало прыщами, не знаешь, куда руки-ноги девать, и стесняешься этого ужасно. А в Интернете можно вести себя свободно, и никто не знает, кто ты, как выглядишь. Можно надеть на себя любую маску, выбрать роль, представиться, кем угодно, выдумать о себе любую историю.

В этом есть положительный момент. Это своеобразная социальная игра — надевание на себя определенной маски. Могу представиться красоткой, могу — «синим чулком», могу — разбитным парнем, спортсменом... Рано или поздно у ребенка, общающегося в Интернете, образуется круг постоянных друзей, с которыми приятно и интересно общаться. И тогда происходит интересная вещь - в общении с этими друзьями подросток со временем начинает говорить о себе правду, обсуждать серьезные, жизненно важные вещи.

Но есть в таком общении и негативный момент — да, образуется приятный круг виртуальных друзей, с которыми можно что-то обсудить. А потом ребенок приходит в школу, где ну вообще не с кем поговорить! Нет общих интересов, нужно подстраиваться, вести себя не так, как ты хочешь. Подросток предпочитает вообще отказаться от реального общения, полностью уходит в комфортную виртуальную среду.

Как определить границу между «нормальным общением в Сети» и интернет-зависимостью? Каждый случай индивидуален. Однако существуют основные симптомы, сформулированные американским психологом Кимберли Янг, которая является ведущим специалистом в мире по проблемам интернет-зависимости. По ее наблюдениям, этой зависимостью страдают примерно 1-5% пользователей Всемирной паутины, и определить ее можно по таким признакам:

- состояние эйфории от пребывания в Интернете;
- отказ от пищи и сна ради виртуального общения;
- многочасовое просиживание в Интернете;
- ухудшение памяти и внимания;
- попытки несколько раз в день проверять свою электронную почту;
- полное равнодушие к родным, близким и друзьям, их реальным проблемам;
- раздражение из-за того, что кто-то или что-то не дает возможности пользоваться Интернетом.

Родительский контроль в таких случаях не помешает. Если вы хотите узнать о том, с кем общается ваш ребенок — можно почитать его личную почту, но тут необходимо быть предельно аккуратными. Хотя чтение почты — не лучший вариант: подросток должен иметь право на личную жизнь, личное пространство. Но если вас настолько сильно беспокоят контакты ребенка, то читать его почту нужно так, чтобы сам подросток никогда об этом не узнал. Лучшим выходом будет попросить его: «Покажи мне свой чат, свой любимый форум. Я не буду особо совать туда нос, мне просто интересно — что это такое?» Это опять-таки еще один способ наладить контакт с ребенком, найти тему для разговора с ним: «Забавный у вас игровой форум, а вот в чате разговоры какие-то глупые. Может, я просто чего-то не понимаю? А расскажи-ка мне, что ты сам в этом находишь?»

Помочь ребенку найти свой круг общения. Вы ведь знаете, чем он увлекается? Отыщите кружок, клуб по интересам, секцию, в которую ему было бы интересно ходить. И когда у подростка появятся реальные друзья, ему незачем будет с головой уходить в Сеть. Зачем ему этот нереальный мир, если в реальном интересно?

13. Влияние компьютерных игр на психику подростка

Компьютерные игры, в принципе, можно назвать такой своеобразной психотерапией. Кто-то уходит от проблем, просто погружаясь в мечты, а кто-то садится к экрану компьютера — это ведь гораздо проще. Хорошо, если любимое развлечение подростка — «бродилки», исторические игры, стратегии. Ну, а если он выбирает игрушки по принципу «пострелять и поубивать»?

Сегодня самые покупаемые игры — именно «стрелялки». Они особенно привлекательны для подростков по двум причинам. Во-первых, помогают «спустить пар», сбросить лишнюю агрессию. А во-вторых, в этих играх подросток идентифицирует себя с героем игры «Герой — это я!».

Он маленький, его кто-то обидел, побил, он обижен на весь мир. И вот, сядя за компьютер, он представляет себя

огромным, сильным: «Постреляю всех!»

Вот сейчас говорят: ой, дети увлекаются жестокими кровавыми игрушками! Вряд ли жесткими запретительными мерами мы чего-то добьемся. Если так рассуждать — что ж, давайте тогда и фильмы-боевики запретим. Давайте уберем Сеть, уберем все компьютеры. Но это невозможно!

Но контроль действительно необходим. Прежде всего, обратите внимание на то, сколько времени ваше чадо уделяет компьютерным играм. Существует много советов и рекомендаций — мол, ребенку нельзя сидеть за монитором дольше получаса. Но давайте смотреть правде в глаза: жестко придерживаться этих рекомендаций нереально. Нужно искать компромиссы: скажем, ребенок играет два часа, но раз в неделю, в выходные. Так вот, если ваш подросток спокойно относится к играм, если этих двух часов в неделю ему достаточно, то все в порядке. Если игра — не основное занятие, а просто одно из развлечений (на улице солнце — пошел гулять, дождь — уселся за компьютер), то волноваться нечего.

Часто спрашивают, в каком возрасте ребенку лучше купить личный компьютер? Психологи считают, что по-настоящему он необходим только класса с 5-6-го, когда школьнику начинают задавать творческие работы, рефераты; словом, когда компьютер с выходом в Интернет становится реально необходимой вещью для учебы. А для младших школьников достаточно и уроков информатики.

Если в семье есть проблемы, постоянные конфликты, ребенку проще удрать в Сеть и забыть обо всем. «Уходят» также дети, испытывающие постоянный родительский прессинг: «Ты должен!» Нехватка эмоционального контакта, тех самых родительских объятий и поцелуев — тоже одна из причин ухода подростка в виртуальный мир. Хоть запишите в блокноте: 10 раз обнять, пять раз поцеловать, пять раз погладить по голове.

Задумайтесь: почему в одной семье эти проблемы есть, а в другой нет? Наверное, дело тут вовсе не в наличии дома железного ящика, набитого микросхемами. Конечно, гораздо проще кричать об «ужасных компьютерах», когда вы не знаете, чем ваш ребенок занимается, чем он дышит. Куда как проще сваливать собственные воспитательные просчеты на «железный мозг». А на самом деле нужно искать причину — почему всем развлечениям он предпочитает компьютерные игры? Если у ребенка что-то неблагополучно, он все равно найдет, куда уйти — в Интернет-зависимость, пьянство, плохую компанию... Поэтому ищите причину.

14. Влияние улицы на подростков

Когда дети рвутся уйти на улицу от пьющего отца или скандальной, еще хуже, «гулящей» матери, — это понятно. Но почему даже любящий сын любящих родителей в пятнадцать лет улицу предпочитает дому?

В подростковом возрасте у ребят, особенно у мальчиков, возникает очень сильная потребность противопоставить себя родителям, психологически отделиться от них. Ведь в перспективе перед подростком стоит очень сложная задача — стать самостоятельным человеком. Отдельным. Другим.

Когда ребенок достигает возраста 13-15 лет, этот процесс только начинается. И начинается он, как правило, вот таким болезненным способом — ребенок говорит: «Я не хочу жить, как вы, потому что вы скучные, или бедные, или, наоборот, богатые, но бездуховные. Я пошел!» И хлопает дверь...

В тот момент, когда потребность отделиться от родителей, от семьи только «дебютирует», мальчики, как правило, просто идут к другу, слоняются по магазинам, глаза на товары в витринах, или сидят в компьютерных салонах. Девочки гораздо реже уходят в никуда: когда хлопает дверью девочка, то в большинстве случаев она уже знает, куда пойдет. Скорее всего, у нее уже появилась какая-то «своя» жизнь, о которой дома могут даже не догадываться.

Родители же, естественно, в этот момент переживают целый букет чувств: боль, обида, страх за любимого ребенка и слабая-слабая надежда, что всё обойдется. К такому повороту событий лучше быть готовым, потому что обида и страх — они сейчас, а «обойдется» проблема еще лет через семь!

Для обеих сторон — и для родителей, и для подростка — очень важно понять, что происходит в той среде, куда уходит «бывший ребенок». Чем «аукнется» новая компания, что оставит она в качестве «наследства», что из приобретенного в ней будет использовано в будущей, взрослой жизни и как.

Если компания, которую подросток предпочел домашнему уюту, объединяется только любовью и интересом к какой-то футбольной команде, к какому-то типу музыки — «этот музон о'кей!», — она выполняет функцию «группы поддержки». А вот когда молодой человек, «поварившись» в бурлящем котле музыкальной тусовки, становится профессиональным рок-музыкантом, тогда он состоялся как молодой взрослый. Хотя, возможно, мама хотела для него и другого жизненного поприща.

Но в любом случае компания, тусовка очень нужны подростку. Иначе у него может возникнуть ощущение, что, отрываясь от дома, от родителей, он летит в космос и кувырдается там в одиночку.

Еще проблема в том, что интересы подростка и его родителей противоположны: подросток хочет уйти из дома, а родители — удержать. И обе стороны можно понять.

Папы и мамы, вы должны твердо усвоить: рано или поздно настанет такой день, когда ваш сын не придет домой ночевать. И это совершенно нормально. Как бы мудро вы себя ни вели — этот день обязательно придет. Чаще всего мамы девочек опасаются, что дочка «загуляла», или, как говаривали в старину, «пошла по плохой дорожке». Сразу разыгрывается воображение: не дай бог, забеременеет или — еще хуже — «подцепит» что-нибудь венерическое. Какой позор! И реже всего приходит таким мамам в голову простая мысль, что дочь засиделась в гостях у подруги и ее поздний приход домой — всего лишь «послание» матери: «Я уже взрослая!»

Для того чтобы сюжет развивался мирно и не был чреват дальнейшим развитием конфликта, родителям предлагается умерить свой законный родительский гнев и подумать — а что важнее: разрядиться сразу — тем более что очень хочется — или все-таки не ломать до основания и без того обострившиеся отношения с юным потомством? Впоследствии шаг назад сделать будет куда труднее — ведь дети чуть что говорят: «Ненавижу родителей» — и упрямо себя в этом убеждают.

Самым главным и для старшего, и для младшего поколения в подобной ситуации будет установление обоюдно приемлемого мира, на фоне которого уже можно принимать решения. Обоим поколениям надо сразу понять: полной благодати и согласия в таком случае быть не может. Эта ситуация конфликтна, как говорится, по определению. Главная проблема — в том, чтобы выйти из конфликта достойно. Так, чтобы родители почувствовали себя родителями более взрослого ребенка, и сын или дочь ощутили себя более взрослыми, строя при этом с родителями новые отношения, которые, прежде всего, должны быть основаны на уважении.

15. Что предпринять, если ваш ребенок увлекся наркотиками

Наркотики — это поиск чего-то. И первое время у молодых людей действительно создается впечатление, что они «уже нашли»: прошибли облака и попали головой в рай! Как «зайцем» в троллейбусе можно проехать, так «зайцем» можно попасть в рай — это очень сильное ощущение! Тем более что первое время подросток и вправду получает «кайф», но потом... его изгоняют из рая и как настоящего «зайца» штрафуют, наказывают — со временем «кайф» блекнет и проходит. Его можно снова «поймать», но только обходится это с каждым разом все дороже и дороже.

Наступает время, и человек уже просто не может жить без наркотика — не потому, что от него «кайф» (это давно забыто), а чтобы проснуться, встать с кровати и идти. Человек просто не может жить и функционировать без наркотика. Появляется непреодолимая зависимость на физиологическом уровне, ведь наркотики включаются в процесс обмена веществ.

Мозг здорового человека разумно, соответственно ситуации, вырабатывает такие вещества, как энкефалины и эндорфины для того, чтобы при необходимости приободрить и зарядить организм. Если подросток употребляет наркотики, он тоже получит удовольствие, радость — сильные и яркие ощущения, но искусственно. Если же вдруг наркоман перестает поставлять эти искусственно возбуждающие мозг вещества, жизнь начинает казаться ему скучной, неинтересной, мрачной, черной и никудышной.

Чаще всего бьют тревогу и обращаются в реабилитационный центр мамы, которые, как правило, первыми замечают, что их дитя использует наркотик. У ребенка еще и мысли не возникает о том, чтобы прекратить употреблять их, а мама уже бьет тревогу, просит: «Помогите!»

Что нужно делать друзьям, родным для успешного лечения? Самое главное, что надо знать: нельзя помочь человеку насильно!

Вот лишь один красноречивый пример.

Однажды мама наркозависимого парня решила вылечить сына, отправив его в долгосрочное плавание. Договорилась со своим братом-моряком, устроила любимого сына на корабль и была уверена, что там он за полтора года отвыкнет от наркотиков.

Но сын, как только пришвартовались в порту, побежал покупать дозу. И всё время, пока был на корабле, он мечтал только об одном: о том времени, когда опять сможет вернуться к наркотикам.

Или, например, очень состоятельная пара построила для сына-наркомана клетку в частном доме, надеясь, что такое заточение поможет сыну отвыкнуть от наркотика.

Не поможет! Нужно убедить, уговорить, доказать, но ни в коем случае не заставить.

В этой ситуации очень трудно, практически невозможно давать конкретные советы, но один, самый главный, есть: подросток должен САМ захотеть лечиться, захотеть избавиться от наркозависимости!

Факторы риска:

Внутрисемейный

- Зависимость возникает у детей, которых не уважают взрослые — родные и близкие, являющиеся для них авторитетом.
- Постепенное отчуждение ребенка происходит, если в семье нет атмосферы взаимного доверия и любви, а родители берут на себя только функцию контролера. Подросток ищет возможность быть нужным и признанным в новой компании. В какой? Дело десятое... Главное — найти пусть даже искусственное, примитивное понимание все равно где.
- Наркозависимыми становятся в подавляющем большинстве недолюбленные дети — и совершенно не важно, семья бедная или богатая. Малышу, ребенку, подростку нужны чувства в семье, а не «постирано», «поглажено», «накормлен», «не мешай».

Личностный

- Если ребенок не понимает, что такое «хорошо» и что такое «плохо», у него не сформированы морально-этические принципы, отсутствует шкала ценностей, то его не мучают угрызения совести, что делает невозможным раскаяние за плохие поступки.
- Нередко подросток специально (а сложный возраст усугубляет такой порыв) поступает наперекор общепринятым нормам, рассчитывая на эпатаж. При этом он сам не способен предложить конструктивное решение возникшего проблемного вопроса.
- Если ребенок не умеет добиваться поставленной цели, стремится получить от жизни всё и сразу, «здесь и сейчас!» — это сигнал, что необходимо учить подростка «держаться удар», настойчиво идти к своей цели.

Социальный (подростковая среда)

- Иногда у детей ярко выражены желания использовать «взрослые возможности», перекладывая ответственность на родителей, друзей, лидеров компании. Это неумение брать на себя ответственность за собственный выбор, поступки («ну, так получилось», «не знаю даже почему», «как-то случайно», «я не виноват»).
- Непризнанность в подростковой среде, в своей компании, в случае незрелости «я», автоматически порождает низкую самооценку. Отсутствие близких друзей и непопулярность у лиц противоположного пола — повод для комплекса неполноценности и внутреннего конфликта. Это приводит к тому, что подросток для самоутверждения начинает принимать наркотик: «Ведь он так повышает собственную самооценку!» Подросток рад этому ощущению «я всё могу».
- Подражая взрослым, дети не в состоянии спрогнозировать последствия своего выбора. У них не сформирован метод логического мышления, что не позволяет анализировать ситуацию во всей ее полноте. «Здесь и сейчас» — им понятно, а «когда-то потом» — вообще не существует.

В жизни ребенка, каким бы разборчивым в знакомствах он ни был, иногда рядом возникает «доброжелатель», предлагающий «кайфонуть». Задача родителей — научить детей разбираться в том, что предлагают окружающие, попытаться проанализировать и предвидеть вытекающие последствия.

Родители должны входить в положение, понимать и учить, учитывая ранимость, обидчивость, эмоциональную неустойчивость подростка, неспособность детей к адекватному выражению своих чувств и контролю над ними. Иначе безрассудное стремление к удовольствию, поиску острых ощущений станет выше навыков самоконтроля. Надо научить детей искать помощь в стрессовой ситуации и находить ее, спрашивая, если понадобится, совет у специалиста или человека, которому он доверяет. Иначе очень трудно не поддаваться соблазну прибегнуть к «самому легкому» утешению — наркотикам.

16. Половое воспитание, или Что должен знать подросток о сексе

Как вести себя с подростками в период полового созревания?

Родители должны проявить особый такт, помогая детям в период полового созревания поверить в свою привлекательность, в собственные силы. Здоровее и проще, когда с девочкой о половом созревании говорит мама, а с мальчиком — папа. Такой разговор становится более интимным и доверительным.

Мама поможет девочке почувствовать себя более уверенно, гордиться переменами, за которыми девочка наблюдает со смешанными чувствами. Поможет справиться с приближением менструаций, даст совет при выборе первого бюстгалтера. Подготовительная беседа снимет покров тайны с перемен, о которых девочки шепчутся по углам да смущенно хихикают. Папа поможет сыну подготовиться к появлению поллюций и рассеет его страхи, что с ним происходит что-то непристойное или гадкое. Папа подтвердит, что он тоже видел эротические сны, что присутствие в этих снах самых неподходящих для секса персонажей — дело обычное. Папа поможет мальчику выработать

уважительный тон в беседах о девочках, покажет пример, какими словами приличные люди обычно обсуждают свои эмоциональные и сексуальные переживания.

Есть ли разница в половом развитии мальчиков и девочек-одногодки?

Есть, и очень существенная. Хотя они и одного возраста, занимаются в одном классе и всё у них, помимо телосложения, казалось бы, должно быть одинаковым. В подростковый период, который начинается с двенадцати лет, возникает резкое различие в сексуальном развитии. У мальчика оно происходит стремительно и достигает максимального уровня с самого начала. У него появляется неосознанная тяга к физической близости с представительницей противоположного пола, чтобы освободиться от сексуального напряжения, тяготящего и не дающего покоя, отвлекающего от всех других дел. С какими-либо эмоциями это желание пока что никак не связано. Подросток готов «хоть кого». Своего рода эпицентром чувствительности ярко выраженных ощущений становится член и прежде всего его головка, способные к эрекции от одной только мысли, а не только прикосновения собственной руки.

У девочек же в этом возрасте — от двенадцати до шестнадцати лет — сексуальное пробуждение происходит медленно и постепенно. У них еще к тому же не развита чувствительность кожи в тех местах, которые принято называть эрогенными зонами, а именно на груди и половых органах. Поэтому они не испытывают, как их сверстники-мальчики, потребности в физических чувственных ощущениях от прикосновений. У них пробуждение сексуальности проявляется в стремлении к чисто эмоциональной любви — в симпатии, внимании, заботе, нежности.

Что делать, если подросток нашел порнографический журнал (кассету)?

Если в доме есть подобные вещи, то, конечно, их нужно лучше прятать. Но если журнал всё же найден, наверное, стоит сказать, что вы не заинтересовались этим журналом, потому что там сексуальные отношения изображены карикатурно и неприятно. Просто вы забыли избавиться от журнала (кассеты).

«Недавно мы с мужем случайно обнаружили в домашнем компьютере порнографические картинки и фильмы, которые наш 17-летний сын, видимо, скачал из интернета или же получил от приятелей. Мы были в шоке, поскольку порнография была очень откровенная. Понимаем, что возраст ребенка располагает к подобным увлечениям, но мы в свое время такого не видели! Что теперь делать? Говорить ли сыну, что его файлы обнаружены? Если да, то в какой форме, чтобы не обидеть его и чтобы он не замкнулся в себе... И как себя вести в дальнейшем? Мне просто стыдно, что мой сын видел и знает ТАКОЕ».

В возрасте 16-18 лет современные дети видят в кино, по телевидению и в интернете столько сексуальных взаимодействий, сколько не видели их бабушки и дедушки за всю свою жизнь. Неудивительно, что осведомленность сына в этом вопросе гораздо больше вашей. Запомните несколько вещей. Юношеская сексуальность носит ярко выраженный «экспериментальный» характер. Это вовсе не значит, что все увиденное подросток будет использовать в своей сексуальной жизни, но знать об этом вполне для него приемлемо. В сознании подростков удивительным образом совмещается чистое, романтическое отношение к любви и тяга к «грязному» сексу. Часто платоническое чувство любви юноша испытывает к одной девушке, но заниматься сексом предпочитает с другой. Не волнуйтесь: несмотря на то, что ваш «сын видел и знает такое», ему доступны высокие отношения, и он понимает разницу между любовью и сексом. Просто сейчас больше интересуется вторым. Пусть вас не смущают эти картинки и фильмы.

Если вы достаточно долго понаблюдаете за общением своего сына с ровесниками, то узнаете, что подростки не только смотрят, но и обсуждают увиденное, используют некоторые услышанные фразы в общении. Взрослых коробят грубые высказывания сексуального характера, однако возможность вербализировать свои переживания сильно снижает сексуальную напряженность, а она так велика, что даже разговор о тычинках и пестиках для подростков несет ярко выраженный сексуальный характер, он вызывает приступы смеха. Это всего лишь разрядка! Не придавайте этому большого значения. Не говорите сыну, что его файлы обнаружены, это нарушает личное пространство подростка и может привести к отчуждению и ухудшению ваших отношений. Однако вам необходимо дать ему понять, что вы понимаете увлечение юноши эротикой и, хотя и не разделяете этого увлечения, не считаете его криминальным. Снимите пелену запретности с сексуального вопроса, возможно, ребенку лучше обсудить многие вопросы с вами, а не с друзьями.

Советы родителям:

- Смотрите вместе с подростком фильмы о любви, скажем, о Ромео и Джульетте. Предложите ему хорошие романы о первой любви.
- Обсуждайте с сыном или дочерью просмотренные фильмы и прочитанные книги о первой любви. При этом дайте говорить подростку и старайтесь только слушать его.
- Уважайте чувство подростка. Не смейтесь над ним и не говорите, что он еще слишком юный, чтобы любить по-настоящему.
- Не критикуйте избранника (избранницу) вашего ребенка.

- Тотальный контроль только усугубляет желание насолить старшим и вести себя более вызывающе.
- Говорите с подростками о любви, о вопросах пола открыто, спокойно и уважительно. Говорите о беременности и родительском труде, об ответственности друг перед другом.
- Учите ребенка говорить: «Мне неприятно. Я к этому не готов».
- Не позволяйте ребенку сделать влюбленность своей главной работой — приучите его к тому, что школа, кружки и домашние обязанности остаются незыблемыми.

17. Как предотвратить подростковый суицид

По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

Покушающиеся на свою жизнь дети, как правило, из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия; родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, которая сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой родственников или предков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Девушкам может показаться, что они беременны.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Что же происходит с родителями, если собственный ребёнок не может их дозваться? Отчего они так глухи?

Сознание собственной правоты и непогрешимости делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Упрекая его, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутить на тему самоубийства;
- проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, утрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимал раньше попытки суицида и:

- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критически настроен по отношению к себе. Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.
 - Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
 - Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
 - Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
 - Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
 - Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал

верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

18. Если ребенок что-либо украл

Специалисты утверждают: термины «кража», «воровство» вообще не применимы к дошкольникам, потому что мир реальный и мир их фантазии неразделимы. Осознать свой дурной поступок они еще не в состоянии.

О детях, достигших старшего школьного возраста и укравших чужое, тоже не стоит говорить как о законченных преступниках. Все гораздо сложнее.

Большинство подростков хотя бы 2-3 раза, но совершают противоправные поступки. Во многих странах до половины магазинных краж, хищений велосипедов и денег из уличных автоматов совершается детьми, что, впрочем, совсем не мешает им со временем повзрослеть и стать добропорядочными и законопослушными гражданами.

Это мы с вами опять опоздали, проглядели. Разбрасывали где попало свои кошельки, соблазняя детей всемогущими бумажками. А когда они со слезами на глазах упрашивали нас купить им плеер или кофточку с капюшоном, мы отмахивались. Говорили, что денег нет. Вот ведь что интересно: когда в Доме денег действительно нет, дети об этом знают и выпрашивают редко и самое необходимое. Но если деньги есть — дети не могут об этом не догадываться, и потому ждут от нас хотя бы честного ответа, не получив который, находят выход сами.

Заподозрив ребенка в краже, всеми правдами и неправдами вызовите его на откровенность, чтобы узнать истину, его истину. Верьте каждому слову, мало-мальски разумному оправданию. Родителям ничего иного не остается, как верить и верой своей спасать детей от необдуманных поступков.

Не угрожайте ребенку в случае отказа признать вину. Ваша явная агрессия сразу же заведет его в тупик. Лучше спросить напрямик, брал ли он что-нибудь, чужое, чем стараться силой заставить его признать свое поражение и то, что он «вор».

Хорошенько подумайте, прежде чем приступать к решительным действиям. Наверное, наказывать надо. Но только если вы уверены, что и ребенок считает это наказание справедливым. Может, ваша строгость навсегда избавит его от дурных наклонностей, а может, и не избавит, а только спровоцирует массу иных, не менее вредных поступков. Пережив наказание, ребенок, скорее всего, научится ловчить, скрытничать, обманывать, боясь лишь одного — быть разоблаченным. Но разве только страх наказания удерживает детей от желания взять чужое?

Пожалейте его, и ему сразу станет стыдно. Помогите исправить то, что он совершил. Как можно бережнее и тактичнее отнеситесь и к нему, и к его поступку. Храните в тайне, если нужно, всю эту неприятную историю даже от ближайших родственников, если ребенок вас об этом просит. Ни с кем во всеуслышание не обсуждайте детали происшедшего. Ребенок не должен привыкнуть к содеянному, как к чему-то обыденному, известному всем и потому уже вполне приемлемому. Не ужас наказания, а страх повторения — вот что должно отныне поселиться в его душе.