



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»



ФОРМУЛА БЕЗОПАСНОГО ДЕТСТВА

(рекомендации для родителей)



Москва, 2022

Методические рекомендации разработаны в соответствии с пунктом 11 раздела 2 Плана мероприятий на 2021–2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года

Рецензенты:

Реан А. А.

директор Центра социализации, семьи и профилактики асоциального поведения Московского педагогического государственного университета, доктор психологических наук, профессор, академик Российской академии образования

Цветкова Л. А.

исполняющий обязанности вице-президента Российской академии образования, доктор психологических наук, доцент, академик Российской академии образования

Формула безопасного детства. Рекомендации для родителей / Авторы-составители: М. В. Алагуев, О. В. Заева. Под ред. Е. Г. Артамоновой. Дизайн и оформление: И. И. Осипов. — М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. — 56 с.

Методические рекомендации адресованы родителям (законным представителям) несовершеннолетних и направлены на предотвращение вовлечения несовершеннолетних в зависимое (аддиктивное) поведение, профилактику рискованного, деструктивного и аутодеструктивного поведения.

Рекомендации разработаны в целях расширения педагогической компетентности родителей (законных представителей) и содействия формированию благополучных взаимоотношений в семье, обеспечивающих своевременную помощь и поддержку детям и подросткам в период взросления.

В дополнение к рекомендациям для родителей разработаны информационно-наглядные материалы — памятка для подростков «Формула твоей безопасности», которую можно использовать, как для совместного изучения, так и для самостоятельного чтения детьми.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Что важно знать родителям о подростковом возрасте?	5
Потребности подросткового возраста	7
Самоидентификация	8
Самосознание	9
Общение	10
Познание	16
Самовыражение и самореализация	17
Как предотвратить риски подросткового возраста?	21
Что такое рискованное поведение?	22
Почему подростки склонны к риску?	22
Как предупредить рискованное поведение?	24
Что такое аддиктивное поведение?	26
Почему подростки вовлекаются в зависимое поведение?	26
Как предупредить зависимое поведение?	27
Что такое деструктивное поведение?	30
Почему подросткам свойственны деструктивные проявления?	31
Что такое аутодеструктивное поведение?	32
Почему подросткам свойственны аутодеструктивные проявления? ..	34
Как предупредить деструктивное и аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте?	36
Приложение	41
Как распознать тревожное состояние подростка?	41
Упражнение «Самоанализ общения с детьми»	44
Правила эффективного общения с детьми	46
Правила для родителей, создающих правила для детей	47
Как хвалить ребенка? Памятка родителям	48
Полезные ресурсы	49
Полезные ссылки	50
Полезные книги для родителей	52

ВВЕДЕНИЕ

Существует такое представление, что родители взрослеют вместе со своим ребенком. И чем старше он становится, развиваясь и встречаясь с разными жизненными ситуациями, тем более компетентными должны становиться его родители, удерживать в центре своего внимания вопросы рисков и безопасного образа жизни.

Понимание особенностей процессов взросления, поведения и самопроявления подростков — ключ к взаимопониманию и внимательному, доверительному общению в семье. Позвольте детям взрослеть правильно: проявлять себя, удивлять вас, искать себя и свой будущий жизненный путь. Будьте всегда рядом, окажите своевременную помощь и поддержку, и многие трудности обойдут вас стороной!



+

+

+

+

+

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?



Педагогами и психологами подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный от детства к взрослости. Он охватывает период человеческой жизни от 10-11 до 13-15 лет.

Ребенок меняется, как внешне, так и внутренне:

- организм перестраивается: ускоряется физическое развитие, наступает половое созревание;
- изменяется психика: появляется стремление к независимости и самостоятельности, формируется самосознание, чувство собственного достоинства.

Подростки в это время активно предъявляют свои права, что не всегда готовы принять взрослые. Зачастую это приводит к конфликтам в семье, в школе.

Такое поведение подростка определено особенностями возраста и потребностями развития.

Знание родителями возрастных особенностей развития подростка, потребностей необходимо для воспитания, создания условий для его успешной социальной адаптации¹ и социализации².

Особенности подросткового возраста:

1. Физиологические: половое созревание и интенсивное физиологическое развитие формирует у подростка новое представление о себе.
2. Психологические: подросток формируется как личность, он учится анализировать свои мысли, поступки, чувства.
3. Социальные: значительно расширяются социальные связи, значимую роль приобретает общение со сверстниками.

¹ Социальная адаптация — активное приспособление человека к условиям социальной среды (среде жизнедеятельности), благодаря которому создаются наиболее благоприятные условия для самопроявления и естественного усвоения, принятия целей, ценностей, норм и стилей поведения, принятых в обществе.

² Социализация — естественное усвоение социального опыта и становление на этой основе человека как личности.

ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

Подростки стремятся понять себя, свои особенности, сходство с другими людьми и отличие, свою уникальность и неповторимость.

Повышается внимание к себе, появляется взгляд на себя «со стороны» и попытка самоанализа, так вырабатываются критерии оценки себя и окружающих.

На новый уровень выходит **полоролевая идентификация** — отождествление себя с представителями своего пола, повышается внимание к представителям противоположного пола.

Происходит интенсивное освоение мужских и женских ролей через бессознательное наблюдение за взрослыми. Значение имеют не только образцы поведения, но и образцы взаимоотношений мужчин и женщин.

Особое значение приобретает собственная внешность.

Усиливается внимание к своей внешности и внешнему виду: одежде, причёске, фигуре, манере держаться.

Повышенное значение имеет соответствие своего внешнего вида нормам, принятым в группе значимых сверстников.

В поисках своей идентичности подростки невольно копируют манеры телесных выразительных проявлений сверстников, кино- и медиагероев.

Происходит активный поиск собственного образа через анализ образа других.

Все потребности возраста всегда несут в себе потенциал развития, однако недостаток качества и полноты удовлетворения потребностей содержит определенные риски.

★ Потенциал

- **формирование образов мужчины и женщины,** их поведения и взаимодействия из жизненных наблюдений и образцов поведения литературных и киногероев;

- **принятие уникальности своего внешнего вида** как единственно возможного условия существования.

⚡ Риск

- **принятие отрицательных моделей** полоролевого поведения и взаимодействия;
- **проявление недовольства своей внешностью**, желание ее изменить, что иногда выражается в крайних формах, например, татуировки, пирсинг и т.п.;
- **возникновение чувства неполноценности, замкнутости, необщительности** при наличии критики со стороны.

📌 ВАЖНО!

Особенности внешности — не повод для шуток!

Порой даже единичного замечания, неловкой шутки со стороны взрослых (родителей, учителей, тренеров, педагогов) или сверстников относительно внешности достаточно для появления серьезных, психотравмирующих переживаний.

САМОСОЗНАНИЕ

Самосознание — осознание себя как личности, осознание своих чувств, желаний, потребностей, идеалов, достоинств и недостатков.

Представление подростка о себе складывается под влиянием мнений и оценок окружающих.

Правильная оценка себя (самооценка) помогает подростку отнестись к себе критически, сформировать образ себя.

Определение отношения к себе самому неразрывно связано со стремлением к самосовершенствованию.

★ Потенциал

- **обогащение сферы чувств и мыслей** через собственные душевные переживания;
- **отстаивание своего права быть личностью** через опыт целенаправленного обособления от взрослых.

⚡ Риск

- **тяжелые эмоциональные переживания** из-за осознания глубины своего несовершенства;
- **чрезмерное обращение к своим мыслям**, эмоциям и внутренним переживаниям;
- **застенчивость** — появление беспокойства, страха, неловкости в ситуациях, связанных с общением с другими людьми или нахождением рядом с ними.

Наивысшая форма работы самосознания — поиск смысла жизни и своего места в ней.

Инструментом самосознания в подростковом возрасте выступает развитие рефлексии³. Она побуждает к пониманию самого себя, к соответствию собственным требованиям к себе и достижению избранного образца (идеала).

ОБЩЕНИЕ

Потребность в общении со сверстниками играет значительную роль во внутренней жизни подростка, в его переживаниях и мыслях. Общение складывается как в формальной, так и в неформальной среде.

Формальная среда общения — общение в группе, которая создана в соответствии с заранее установленными, общественно

³ Рефлексия (англ. reflection) — способность человека анализировать собственные действия, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, а также с действиями и поступками, мотивами других людей.

фиксируемыми целями, положениями, инструкциями, уставами. Для подростков такой группой является ученический коллектив.

Неформальная среда общения — общение в группе, возникшей спонтанно на основе личных симпатий или антипатий для достижения совместно значимой цели. Для подростка такой средой является общение в группе сверстников.

Общение в коллективе (формальная среда) необходимо для самоутверждения в качестве представителя общества, гражданина.

Общение в группе сверстников (неформальная среда) необходимо для проявления своей индивидуальности в мире стихийно формирующихся симпатий и антипатий, выборов и предпочтений.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ

Важно принадлежать к группе

- Подросткам свойственно спонтанно объединяться в группы, внутри которых они общаются по стихийно складывающимся правилам.
- Общение в среде себе подобных крайне важно для подростка. Он испытывает потребность быть принятым, одобряемым сверстниками, ищет расположение окружающих, испытывает страх быть изгнанным, поэтому избегает проявлять расхождение своих взглядов с мнением группы.

Ориентация на лидера группы

- Лидер – сверстник, которого отличает способность влиять на окружающих, их мнение, вести за собой (хотя бывает, что такая способность им самим не распознается).
- В общении с лидером другие подростки без внутреннего сопротивления принимают его стремления за свои.

Подчинение правилам группы

- Стиль отношений в подростковой группе характеризуется большой интенсивностью группового давления.

- Установки лидера поддерживаются остальными членами группы и определяют манеру поведения внутри сообщества. Зачастую даже те, кто ощущает противоречие между «общим делом» и своими этическими, эстетическими и нравственными установками, редко бывают в состоянии преодолеть гнет такого давления.

Дружба

- Дружба и «служение» ей становятся одной из значимых ценностей в общении подростков. Именно через дружбу усваиваются черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п.
- Дружба дает возможность глубже познать другого и самого себя, так как отношения строятся на доверии.

Однако именно в этом возрасте человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, предательство.

★ **Потенциал**

- **самоутверждение** в качестве представителя общества, гражданина в формальной среде общения, **проявление индивидуальности** в неформальной группе;
- **приобретение опыта межличностного общения в разных коллективах**, как формальных, так и неформальных, **усвоение норм и правил группового общения**, формирование представлений о товарищеской солидарности и взаимовыручке.

⚡ **Риск**

- **полное подчинение правилам группы:** страх быть изгнанным из неформальной группы может заставить избегать явного расхождения с общественным мнением, подчиняться правилам группы, даже если они противоречат внутренним установкам;

- **подмена повседневных взаимосвязей на неформальную среду общения:**

при возникновении трудностей в среде формального общения (школа, кружки, секции и пр.), несовершеннолетний может придавать среде неформального общения гораздо больше значения, чем она того заслуживает;

- **вовлечение в деструктивные неформальные молодежные объединения.**

ОБЩЕНИЕ СО ЗНАЧИМЫМ ВЗРОСЛЫМ

Важность группового общения для социального развития подростка не вызывает сомнения. Однако не стоит забывать и о потребности в доверительном общении со значимым взрослым, о ценности общения в семье, даже не смотря на активную позицию отчуждения, автономность, свойственную подростковому возрасту.

Подростки охотно следуют за старшими, которые проявляют к ним искренний интерес, открывают им ранее неизвестное содержание предметов и явлений, объясняют смысл межличностных отношений, знакомят с нормативами «взрослого» поведения.

★ Потенциал

- **расширение жизненного опыта**

⚡ Риск

- **выбор отрицательной модели взрослого авторитета для подражания**

ОБЩЕНИЕ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Современную подростковую субкультуру невозможно представить без информационно-компьютерных технологий, и они оказывают на нее существенное влияние. «Жизнь» в виртуальном пространстве является уже необходимым условием социального развития подростка.

Интернет выступает особым культурным пространством, способствующим удовлетворению множества потребностей подростков, с огромными возможностями для взаимодействия.

Виртуальная реальность формирует новые моральные установки, трансформирует ценностные ориентации и базовые потребности, обеспечивает новыми механизмами приобретения социального опыта.

Общение как ведущая деятельность подросткового возраста реализуется в новых условиях:

- Компьютеры и мобильные телефоны прочно вошли в повседневную жизнь.
- Интенсивное ежедневное общение со сверстниками и взрослыми реализуется через использование ресурсов интернета, общение в социальных сетях, компьютерные игры, переписку в мессенджерах.

Особенности виртуального общения:

Свободное самоопределение. В виртуальной среде подросток может быть кем угодно и выглядеть как угодно, быть существом любого пола.

Анонимность общения. В сети предоставляется свобода самопрезентации — возможность создавать впечатление о себе по своему выбору.

Отсутствие границ. В интернет-пространстве можно общаться с любым человеком из любой точки мира.

У подростков появляется необходимость **конструирования виртуальной личности** для общения в виртуальном пространстве.

- Личная страница в социальной сети — отражение внутреннего мира подростка, его мыслей, эмоций, сомнений, личностных смыслов.
- Несмотря на свободную идентификацию в сети, в последнее время наблюдается переход от вымышленных имен — «ников», к идентичности в соцсетях.

Однако не стоит забывать, что слабый контроль и свободный доступ к любой информации и общению с любыми людьми несет в себе угрозу психическому и физическому здоровью.

★ Потенциал

- **свободная самопрезентация**, возможность примерить различные роли, приобрести многогранный опыт.

⚡ Риск

- **социальная безответственность**, подростки не боятся общаться «как хочется», зачастую испытывая уверенность в отсутствии последствий своих слов и действий;
- **обеднение реальных социальных связей**, и как крайнее проявление — нарушение и даже разрыв отношений с реальными людьми;
- **зависимость** от онлайн-игр, общения в социальных сетях и др.;
- **доступ к запрещенным материалам**, в том числе деструктивного содержания, влияющим на психологическое здоровье подростка и его безопасность;
- **риск включения в деструктивные группы**: запрещенные организации, суицидальные группы, деструктивные культы, криминальные субкультуры и пр.

❗ ВАЖНО!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПРО ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ?*

Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.

Невозможность общения наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.

Проблемные отношения со сверстниками в подростковом возрасте приводят к неврозам, нарушениям поведения, склонности к правонарушениям.

Ориентация на общение только в семье и со взрослыми в будущем приводит к проблемам во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных ситуациях.

Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоречивостью норм, принятых в группе сверстников, и требований взрослых.

* Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 272 с.

ПОЗНАНИЕ

Приоритетно познание отходит на второй план, но занимает значимое место в жизни подростка-школьника. Потребность подростка в познании находит свою реализацию в учебной деятельности.

Социальные особенности познания

Ценность знаний для личности подростка. Активное познание, расширение кругозора, развитие мыслительных способностей — имеют особое значение для развития личности подростка.

Признание в ученическом коллективе. Эрудированный подросток пользуется авторитетом у сверстников, что мотивирует его приумножать свои знания.

Ориентация на опыт значимого взрослого. Именно в подростковом возрасте важны усилия взрослых для расширения житейских, художественных и научных знаний подростков.

★ Потенциал

- **профессиональное самоопределение:** появляются размышления о жизненной перспективе, профессии и своего места в будущем;
- **самостоятельный поиск** художественных и научных знаний: подросток начинает посещать музеи, выставки, концерты, театры.

⚡ Риск

- **искажение предмета познания,** повышенный интерес к информации, несущей психологическую угрозу личности.



САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Реализация и воплощение подростком своих возможностей и способностей в реальной жизни — процесс постоянный.

Самовыражение — выражение особенностей внутреннего мира через внешние проявления: действия, слова, поступки. Однако, подросток, расширяя опыт **самовыражения**, не всегда анализирует и адекватно воспринимает результаты собственной деятельности.

Способы самовыражения:

- **самостоятельное творчество** — творческая деятельность: танец, музыка, рисунок и т.п.; увлечения; хобби;
- **социальная активность** — участие в общественной жизни, различных общественно значимых мероприятиях, подростковых движениях, акциях и т.п.;
- **пассивная исполнительность или безразличие, протесты и капризы** — самовыражение, оказывающее неконструктивное влияние на развитие подростка. Зависит от особенностей личности и, как правило, возникает вследствие ошибок и недостатков воспитания.

Самореализация — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей.

- В подростковом возрасте впервые появляется опыт осознанного раскрытия и использования своих возможностей.
- Крайне важна свобода выбора будущего развития.
- Условием развития самореализации является анализ своих мыслей, поступков, эмоций и переживаний.

★ Потенциал

- **воспитание уверенности в себе**, наталкиваясь на сопротивление со стороны окружающей среды;
- **формирование представления о своем уникальном жизненном пути**, убежденности в необходимости его реализации;
- **осознание права на ошибку**, неудачу, понимание ценности отрицательного опыта для личностного развития;
- **возникновение навыка ставить перед собой цели и достигать их.**

⚡ Риск

- **появление демонстративности поведения**, которое является признаком незрелости самовыражения личности;
- **качественные изменения личности**, выражающиеся в «большом самолюбии», «комплексе неполноценности», **в случае нереализованного, подавленного самовыражения.**

ВЫВОД

Подростковый возраст выполняет множество задач, которые позволяют подростку перейти из мира детства во взрослую жизнь:

- Появляется автономность, самостоятельность, сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать интересы и чувства других людей.
- Формируется способность строить общение с окружающими через активное участие в различных видах общественно полезной деятельности (учеба, спорт, творчество, труд), и через любое повседневное взаимодействие (сверстники, родители, учителя, взрослые, дети).
- Появляется способность ориентироваться в личностных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе и обществе.
- Потребность в среде неформального общения со сверстниками имеет неоспоримое значение для подросткового возраста, однако не стоит забывать о потребности в общении со значимым взрослым, особенно об общении в семье.

Практически каждое проявление связано с автономностью, самопроявлением и желанием «найти себя», зачастую через противопоставление семье и обществу.

Самое важное — это наша родительская заботливая попытка обратить внимание на проявления подросткового поведения.

❗ ВАЖНО!

Вспомните некоторые примеры поведения подростков, которые вызывают у вас негативные эмоции. Попробуйте самостоятельно определить, с какими потребностями подросткового возраста связаны ваши примеры.