Приложение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ОТ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

1. **Для детей и подростков.**
2. *Как подружиться и дружить*

Наступило лето. Старые друзья разъехались кто куда. И ты, возможно, поехал в лагерь, на дачу или еще в какое-то новое место. А, может быть, в сентябре тебе предстоит пойти в новую школу. Как же в этих ситуациях заводить новых друзей, чтобы это точно получилось?

Во-первых, помни, что волнуются и переживают в новой обстановке и при знакомстве с новыми людьми ВСЕ! Другой вопрос – как при этом человек себя ведет.

Знай, что иногда, сильно волнуясь или пытаясь показаться крутым и уверенным в себе, ты отталкиваешь людей своим поведением.

Какое поведение отталкивает при знакомстве?

1. Ты делаешь равнодушный или неприступный вид. На самом деле тебе очень хочется познакомиться и поболтать вместе со всеми, но ты боишься, поэтому делаешь вид, что тебе это совсем неинтересно. Когда другие видят тебя с таким выражением лица, они именно так и считают, поэтому не подходят сами и не зовут к себе.
2. Ты начинаешь сравнивать. Начав общаться, когда еще не установлены прочные отношения с новыми ребятами, ты, опять же, желая показать себя с лучшей стороны, говоришь: «А вот я был прошлым летом в лагере, там было намного круче футбольное поле!» Что ты этим хочешь сказать? Что ты был в крутом лагере. Что слышат другие? Этот лагерь плохой. Им становится обидно, может быть, и завидно. А обида и зависть не лучшие помощники в начале дружбы. И тебе могут даже ответить: «Ну и иди в тот свой лагерь!»
3. Ты воспринимаешь другого человека как чужого. Неосознанно ты видишь в незнакомом человеке опасность, поэтому начинаешь вести себя как «бука», защищаться, хотя на тебя еще не напали.

Начинай общение с позитивными установками!

Люди чаще всего хотят познакомиться с новым человеком. Интерес всегда преобладает над остальным!

|  |  |
| --- | --- |
| Негативная установка | Позитивная установка |
| Поиск отличий с другими | Поиск сходств с другими |
| Другой представляет опасность | Другой представляет возможность |
| Другой занимает мое место «под солнцем» | Места хватит на всех |
| Другой относится ко мне предвзято | Другой не оценивает меня ежесекундно |

1. *Как лучше начать общение?*
2. Будь самим собой, улыбайся и веди себя просто. Не зря есть выражение «будь проще, и к тебе потянутся».
3. Начни общение с комплимента или вопроса. Всем приятно услышать что-то хорошее или быть полезными, помочь «новичку» (это придает чувство важности и значимости – я знаю, а он не знает, я ему подсказал).

*Например: «Ребята, у вас тут такое поле классное футбольное! Так хочется на нем поиграть!» (комплимент)*

*Или – «Привет! Прикольно у вас тут. А что тут интересненького?» (комплимент + вопрос)*

*Или – «Ребят, а где тут бассейн? Хотел посмотреть. А вы уже купались? Ну и как там?» (вопрос)*

1. Хочешь быть хорошим собеседником, говори с людьми о них.

Что это значит? В начале общения задавай больше вопросов и интересуйся людьми. Больше слушай, чем говори о себе.

Правда, тут есть один момент – не перестарайся в этом. Если ты видишь, что человек охотно рассказывает, спрашивай и слушай. Если человек не готов отвечать на твои вопросы, не лезь с дальнейшими расспросами.

О чем люди рассказывают охотно? О своих успехах, хобби, увлечениях, своем городе/поселке/районе, своих домашних животных и т.п.

Поэтому можно спросить – А ты чем-нибудь занимаешься? А где ты живешь? Расскажи про тот город, я там никогда не был. У тебя есть домашние животные? Какие? И т.п.

О чем не стоит спрашивать? – О здоровье, деньгах, семейных отношениях. Мы не знаем, какая семейная ситуация у человека, поэтому своим невинным вопросом «А у тебя папа кем работает?», мы можем расстроить человека, если у него, например, нет папы.

Или вопросом «А сколько твои джинсы стоят? Или какой они фирмы?» можем тоже создать напряжение, потому что может оказаться, что вещь совсем не фирменная, а человек не хочет об этом говорить и стесняется. Или, наоборот, вещь может оказаться очень дорогой, и человека может смутить твой интерес к ней.

1. Транслируй позицию «МЫ»

Есть отличный секрет! Он называется секрет Маугли.

Помнишь фразу, которая позволила ему подружиться со всеми жителями джунглей?

*«Мы с тобой одной крови! Ты и я!»*

Что это значит? Другой человек скорее начнет общаться с тобой и доверится тебе, если ты будешь транслировать схожесть с ним.

Говори слова типа «*Я тоже люблю загорать.*

*Я так же, как и ты, когда первый раз сел на велосипед, не мог затормозить.*

*Я игру привез. Мы с вами сейчас классно поиграем!*»

1. Будь интересным.

«Легко сказать», — подумаешь ты. На самом деле, не так и сложно, как может показаться.

Просто интересуйся, увлекайся чем-то. Если у тебя есть увлечение, которым ты горишь. Если ты в какой-то теме профессионал и начнешь с увлечением об этом рассказывать, то и другие тоже увлекутся. Особенно если ты знаешь в этой теме какие-то фишки, которые не знают другие – какую-то необычную информацию или особенный приемчик в любом деле.

Однако если ты пока не нашел для себя такое увлечение, в котором ты спец, не переживай!

Предыдущих советов тоже вполне достаточно, чтобы начать дружить в новом коллективе и не оттолкнуть от себя.

Удачного тебе лета!

#### *Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает?*

Сначала нужно разобраться, кто этот «никто». Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, друг или знакомый, учитель или родитель. Конечно, это очень печально, когда тебя никто не хочет слушать, никто не понимает, но часто за этим скрывается другое. Твои ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться, как слушать твои чувства, и они могут испытывать похожие переживания. Но можно начать налаживать отношение, научиться, прежде всего, находить поддержку в себе самом.

Попробуй для начала понять, что для тебя значит «чтобы меня понимали». Чего ты конкретно ждешь от людей, какого поведения, каких реакций и поступков, а что, наоборот, для тебя неприемлемо.

#### Сделай следующее упражнение:

Напиши небольшое эссе, продолжив фразу: «Я хочу, чтобы (тут нужно написать конкретное имя того, кто тебя не понимает — например, Вася или Таня) понял, что я… когда…».

Так тебе станет яснее, что именно ты хочешь им объяснить, что хочешь донести до них, какое послание ты им доносишь. Возможно, ты просто хочешь, чтобы они выслушали тебя и не дали оценок и ненужных советов.

Потом — следующее небольшое эссе: «А они, мне кажется, думают, что я…».

Так тебе станет яснее, в чем именно они тебя не понимают. Только не отмахивайся типа «Я и так это все знаю!» Когда напишешь, велики шансы, что твой взгляд действительно изменится.

#### А потом подумай, что именно те, кто тебя не понимает, стараются до тебя донести. И зачем они это делают, и что чувствуют при этом.

И еще подумай и задай себе честный вопрос — ты хочешь понимания или одобрения? Потому что это разные вещи, и наши действия не будут всегда одобрять те, кто рядом. Более того, нас могут выслушать и понять, но не поддержать нашу позицию и действия.

Например, родители могут понимать, что их ребенок хочет бросить школу, потому что большие нагрузки и некоторые предметы даются тяжело, но одобрять такое решение не собираются и будут настаивать, чтобы ребенок все равно справился с этим и прошел все учебные испытания.

Но они всегда выслушают и поддержат, если у тебя сложная ситуация в школе. Например, на желание бросить школу может влиять конфликт с кем-то из класса — или учитель был слишком требователен, или несправедлив. Родители, конечно, будут готовы поддержать и понять, дать совет, возможно, разрешат сделать передышку и отвлечься и восстановить силы, но это не значит, что можно ожидать от них, что они поймут и поддержат протест против школы.

Как бы там ни было, важно, чтобы ты сам понимал себя и мог поддержать себя в трудную минуту… В те моменты, когда тебе кажется, что тебя никто не хочет слушать, и ты не можешь получить поддержку и понимание, попробуй найти ресурс и опору, продолжив 2 фразы:

Я справлюсь с этой ситуаций, потому что у меня есть…

Что бы ни случилось, я всегда смогу …

Добавь к этим фразам свои сильные и важные качества, вспомни конкретный опыт, когда ты сумел справиться с ситуацией, подумай о чем-то хорошем и позитивном! Найти те слова, которые, возможно, станут твоим слоганом и девизом в жизни, подобно фразе «Самый темный час перед рассветом».

1. *Как научиться не ссориться с родителями?*

Нам всем бы хотелось не ссориться с родителями, однако, ссоры случаются у всех. К сожалению, этого не может избежать даже самая дружная семья. В конфликте самое главное суметь грамотно выйти из него и завершить ситуацию позитивно. Поэтому важно не только умение отстаивать свою точку зрения, но и способность встать на позицию другого человека, уважительно относиться к его мнению.

Если случаются ссоры и конфликты с родителями, старайся не проживать это в одиночку. Не ссориться с родителями все равно не получится, постарайся для начала успокоиться.

Сначала лучше взять паузу и успокоиться, сильные эмоции мешают нам быть разумными, и с горяча можно наговорить много обидных слов, за которые потом будет стыдно. Когда будешь готов, просто сядь и поговори с родителями, вместе легче найти пути, по которым можно выйти из конфликтной ситуации. Предложи поговорить, скажи о своих чувствах и переживаниях, и, конечно же, выслушай своих родителей, и вы сможете найти правильный выход из сложившегося положения.

Покажи своими действиями родителям, что ты уже вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов принимать решения и брать на себя ответственность.

Начни с чего-нибудь небольшого. Например, определи занятие по дому, которое будет зоной твоей ответственности, это может быть уборка в своей комнате или дежурство по кухне (именно ты будешь мыть посуду по четным дням) и т.п. Этим ты покажешь, что можешь позаботиться о себе и своих близких, да и родителям будет приятно, поэтому одним поводом для ссор станет меньше, если ты будешь выполнять взятое на себя обязательство.

*Прежде всего, помни, что родители — самые близкие тебе люди.*

Да, порой они бывают надоедливыми, несправедливыми, бесцеремонными (с твоей точки зрения). Но это мама и папа. Поэтому тон, уместный в общении со сверстниками и приятелями, во время ссор с ними (что тоже случается), здесь недопустим.

Согласись, что ты тоже бываешь не прав – равнодушен, иногда ленишься и не желаешь помогать.

Вот ситуация, о которой часто можно услышать от многих родителей: уставшая мама возвращается с работы и видит, что ребенок не выполнил поручения: мусор не вынесен, посуда не вымыта. Естественно, она раздражена, предъявляет претензии. Слово за слово и вспыхивает ссора. Конечно, у каждого найдутся оправдания: уроки в школе, дополнительные занятия. Все мы люди, и все устаем. Но у нас есть определенные обязательства в семье, которые необходимо выполнять, независимо от наших желаний. Если ты объективно не прав, то лучше это признать перед самим собой и родителями, выслушать их замечания и исправить ситуацию сразу или обозначить срок, когда ты это сделаешь. Важно сдержать обещание, иначе недовольство родителей возрастет, и тут уже ссоры не избежать.

Конечно, родители всегда будут смотреть на тебя как на ребенка. Приводимые выше советы лишь помогут тебе укрепить связь, которая всегда будет одной из самых прочных в твоей жизни.

*Учись прощать родителям и всем окружающим людям, их маленькие слабости и больше ценить их достоинства.*

1. *Как помириться с подругой?*

Лучшая подруга – это поддержка и опора в любых жизненных ситуациях, поэтому ссора с подругой выбивает почву под ногами. У нас портится настроение, невозможно успокоиться, пока не произойдет долгожданное примирение. Но для его наступления надо приложить усилия.

1. **Проанализируй ссору и попытайся понять, что послужило причиной размолвки с подругой.** Если повод пустяковый, к примеру, у тебя или у нее было плохое настроение из-за проблем в школе или на курсах. Даже если накопившийся негатив обрушился на лучшую подругу, то вы легко помиритесь через пару дней. Сложнее дело обстоит в том случае, если вы разошлись во мнениях, сильно разругались или повздорили. Тогда придется сильно постараться, чтобы уладить противоречия, и на это может уйти не одна неделя.
2. **Дайте друг другу время, чтобы остыть после ссоры.** Когда вы обе на эмоциях, попытка примирения может привести к еще большей ссоре. Поэтому оставь подругу одну, чтобы и она, и ты могли подумать о неприятном инциденте, понять свою вину и осознать, что хотите продолжать дружбу. Но не затягивай – не жди первого шага от нее, сделай его сама, иначе ссора может затянуться надолго. Не акцентируй внимание на том, кто прав, ведь если ты любишь ее, то вина не должна быть определяющим фактором.
3. **Позвони, отправь SMS-сообщение, напиши на электронный адрес или в социальной сети через 2-3 дня после легкой ссоры**. Вы обе успокоитесь к тому времени и захотите возобновить отношения, поэтому будет не важно, кто первый скажет «прости». Если ты можешь заглянуть в гости, то это лучший вариант, потому что радость от примирения при личной встрече будет намного сильнее, чем по телефону и, тем более, по интернету или SMS.

#### **Попроси прощения, если ты виновата в серьезной размолвке.**

Найди нужные слова, чтобы убедить подругу в искреннем раскаянии и желании помириться. Объясни, почему ты поступила неправильно, покажи, что осознаешь свою вину. Разговаривать лучше при личной встрече через несколько дней после ссоры. Если подруга увидит, что ты действительно переживаешь и раскаиваешься, то она с радостью пойдет на примирение, ведь ты ее родной человек.

1. **Если в сильной ссоре виновата твоя лучшая подруга**, то действуй по ситуации: логично предположить, что извиняться должна она, и ты можешь подождать, когда она захочет помириться. Но ты знаешь свою подругу лучше всех, поэтому если ты понимаешь, что гордость не позволит ей сделать первый шаг, попробуй сама первой пойти на встречу, если тебе дороги ваши отношения.
2. *У меня ссорятся мама и папа, что делать?*

Если родители постоянно ссорятся при тебе, не нужно думать, что в твоей семье совсем все плохо. Конечно, при этом страдают все, но конфликтов избежать, по сути, невозможно. Так устроена семейная жизнь.

В большинстве случаев все ссоры сводятся к трем основным причинам.

**Недопонимание**

Оно может возникнуть в любой момент. Это непостоянное явление, и это, скорее всего, пройдет. Просто бывают такие моменты в жизни, которые называются «критическими». Все дело в том, что родители уже очень долгое время живут друг с другом. И сейчас им просто стало немного неинтересно проводить время вместе. При этом часто возникают конфликты из-за мелочей. Такие ссоры могут быть даже каждый день. В этот период ты можешь больше поддерживать родителей и предлагать разнообразить совместное времяпровождение (начать ходить в парк, в фитнес, в игровые комплексы и пр.).

**Усталость**

Папа или мама слишком много работают, поэтому устают. Вот почему у одного из родителей появляется раздражительность, он теряет интерес к происходящему. Такое состояние скоро пройдет. И ты иногда можешь в этом помочь: взять часть домашних обязанностей на себя, помогать с младшим братом или сестрой (например, отводить в садик или забирать оттуда) и т.д..

**Ревность**

Ревность может возникать даже без повода. В таких ссорах ничего особо страшного нет. Родители по этому поводу разводиться вряд ли будут. А вот если ты стал свидетелем конфликта из-за измены, в таком случае нужно просто ждать развития событий: одни люди способны ее простить, другие – нет. Если же родители решили остаться вместе, то опять же больше их поддерживай.

**Если родители ссорятся:**

* Твердо знай свою невиновность
* Ни в коем случае не думай, что причина их ссор – это ты. Даже когда они ругаются из-за того, кто будет следить за тобой в выходные, – это не твоя вина. В этом случае они просто сами не могут распланировать правильно свое время. Твоей вины здесь нет.
* **НЕ ВМЕШИВАЙСЯ**

Не нужно вмешиваться в конфликт родителей, а уж тем более говорить, кто прав, а кто – нет. Ведь в таком случае, ты можешь не только быть отвергнутым (тебе скажут: «Не лезь, куда тебя не просят!»), но и услышать неприятные вещи в свой адрес, которые будут сказаны сгоряча, не обдумано. Займись делом. Чтобы не становиться свидетелем конфликтов, необходимо отвлечь себя. Идеальный вариант – пойти прогуляться или сходить в гости, чтобы совсем не присутствовать при ссоре и не знать ненужных подробностей отношений родителей. НО! Для этого стоит спросить разрешения, иначе «неостывшие» папа или мама могут потом еще и сорваться на тебе. Также можно уйти в свою комнату и заняться делами: поиграть во что-нибудь, посидеть в интернете, порисовать и т.д. Чтобы не слышать их разговора, можно послушать музыку через наушники.

* **ДАЙ РОДИТЕЛЯМ ОСТЫТЬ**

После состоявшейся ссоры между родителями и когда родители ссорятся не стоит подходить к папе или маме с советами, просьбами, своим мнением и т.д. Сейчас этот человек эмоционально не сдержан, поэтому может сорваться и на тебе. Лучше переждать, когда страсти утихнут, и каждый член семьи проанализирует произошедшую ситуацию, сделает свои выводы и успокоится.

* **НЕ ВСТАВАЙ НИ НА ЧЬЮ СТОРОНУ**

Чтобы еще больше не посеять негативную атмосферу в вашей семье, тебе не стоит вставать на чью-то сторону. Запомни: в любой ссоре виноваты оба. Тем более ты в полной мере не знаешь всей ситуации, их рассуждений, договоренностей и пр. Пусть они разбираются сами, а ты останешься любящим ребенком, который одинаково уважает и маму, и папу.

* **РАССКАЖИ О СВОИХ ЧУВСТВАХ**

Иногда это очень сильно влияет на то, как часто родители в будущем ссорятся. Родители могут почувствовать себя неловко, если узнают о том, что ты чувствуешь. Однако говорить здесь что-то нужно очень осторожно! Для того чтобы рассказать родителям о своих чувствах, для начала их нужно собрать вместе: это может произойти за ужином или просмотром телевизора. Родители в это время должны быть успокоенными (то есть через достаточное количество времени после того, как произошел конфликт). Далее в спокойной форме ты можешь сказать маме и папе, что тебе тяжело видеть, как они ругаются, ты бы не хотел, чтобы в вашей семье это происходило и т.д. Наверняка они не только почувствуют себя виноватыми, но и увидят в тебе взрослого человека, что заслуживает особого уважения.

* **ОКАЖИ ПОДДЕРЖКУ**

Скажи каждому члену семьи, что ты уже не маленький, и уже многое понимаешь, а также, что все можно решить мирным путем. Поделись тем, как ты рад, что у тебя есть такая семья! Такие слова, возможно, дадут начало развитию новых отношений между папой и мамой.

* **ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Если тебе очень трудно наблюдать ссоры родителей, ты можешь обратиться за помощью к другому взрослому человеку. Это может быть бабушка, тетя или даже учительница. Он может понять тебя и помочь.

Помни, **телефон доверия для детей, подростков и их родителей** всегда готов помочь анонимно и бесплатно.

1. *Что делать, если родители близки к разводу или уже собираются разводиться? Как принять их решение?*

Развод - это тяжелая эмоциональная ситуация для всей семьи, и, конечно же, дети очень переживают из-за этого.

С какими вопросами и переживаниями обращаются твои ровесники на детский телефон доверия, если их родители находятся в ситуации развода?

* Ощущение растерянности из-за невозможности повлиять на ситуацию
* Чувство вины. Кажется, что родители разводятся из-за тебя или это как-то связано с тобой
* Страх потерять семью, кого-то из родителей или обоих
* Ощущение одиночества из-за того, что родители заняты разводом, и у них не остается времени на тебя
* Тревога, обида, злость на родителей, за то, что ты оказался в этой ситуации и не знаешь, что делать, боишься и не знаешь, как выразить все то, что накипело из-за этой ситуации
* Сложные чувства и обида на одного из родителей
* Страх за будущее из-за непонимания, как будет жить твоя семья после развода, и как ты будешь общаться с родителями дальше, с кем останешься жить.

#### Что делать если твои родители постоянно ссорятся?

1. Придерживайся нейтральной позиции, даже если кто-то из родителей будет пытаться настраивать тебя против другого в порыве эмоций. Они делают это не специально, просто каждому нужна поддержка в трудную минуту, и они не всегда понимают, как это отражается на тебе.

Если чувствуешь, что тебя вовлекают в ссору или просят занять чью-либо сторону, скажи родителям следующее: «Мама/папа, я понимаю, что тебе нужна поддержка, но я не могу занять чью-то сторону, потому что вы одинаково важны для меня. Не заставляй меня делать выбор, это очень тяжело, и я переживаю не меньше вас обоих».

1. Постарайся сохранять спокойствие, насколько это возможно, просто знай, что этот трудный период жизни вашей семьи обязательно закончится. Если справляться со своими эмоциями одному будет тяжело, ты всегда можешь обраться за помощью к психологу детского телефона доверия и поделиться своими переживаниями, рассказать о своей ситуации.
2. Делись своими переживаниями, открыто говори о том, что ты чувствуешь. Например: «Мне очень трудно видеть, как вы ссоритесь друг с другом; я не знаю, что мне делать, когда кто-то из вас начинает кричать, мне очень тяжело из-за того, что вы стали плохо относиться друг к другу, я боюсь, что вы решите развестись».

Озвучивай родителям все, что тебя беспокоит, но делай это в конструктивной форме. Называй свои чувства, а не демонстрируй их через обиду на родителей, отказ от общения с родителями, включение в конфликт.

Важно сказать прямо родителям, что тебе обидно, что они перестали обращать на тебя внимание, а не демонстративно избегать общения с ними или наказывать их своим сложным поведением в школе, отстранением и попыткой нарушить установленные правила и договоренности в семье.

1. Оставь ответственность за происходящее родителям. Они взрослые люди и могут сами нести ответственность за свои отношения и решения. Даже если они примут решение развестись, это будет их выбор и их история отношений. Ведь ты всегда защищаешь свое личное пространство и свои отношения с друзьями и девушкой\парнем и считаешь, что это сугубо твое дело, так и сейчас попробуй посмотреть на эту ситуацию со стороны и принять то, что они как взрослые люди должны пережить и разобраться в этом самостоятельно.

Возможно, у тебя самого уже был опыт расставания с парнем или девушкой, и ты знаешь, что в какой-то момент приходит понимание, что ты не хочешь быть с кем-то вместе по совершенно разным причинам. Так и у твоих родителей, несмотря на то, что когда-то они приняли решение стать парой, сейчас возникло понимание, что дальше им будет лучше расстаться и не мучить друг друга. Возможно, только один из них принял такое решение, а второй переживает боль, разочарование и обиду, и ему нужна твоя поддержка и забота.

#### Что делать, если решение о разводе принято?

1. Помни, что в этом нет твоей вины, и твои попытки помочь им сохранить отношения все равно не повлияют на их выбор. Отношения между мамой и папой – это их зона ответственности и только они могут в этом разобраться.
2. Знай, все эмоции, которые ты испытываешь сейчас – это нормально и через это проходили многие твои сверстники. Ты всегда можешь узнать, как это было у них, что они чувствовали, и что помогло им справиться и пережить это!

Если тебе грустно, страшно, обидно – не держи эти переживания в себе, говори об этом открыто, и ты можешь позвонить в любой момент на детский телефон доверия, когда поймешь, что стало трудно и нужно с кем-то, кто поймет и услышит тебя безооценочно и конфиденциально.

1. Задавай вопросы. Всех людей больше всего пугает неизвестность. Чем больше ты будешь знать о ситуации, тем легче тебе будет ее принять.

Спроси родителей о том, что будет происходить дальше: как вы теперь будете жить? Где будет жить мама или папа, с кем из родителей будешь жить ты, как теперь вы будете видеться с тем родителем, кто переедет в другую квартиру/дом, и другие вопросы, которые тебя беспокоят.

Если ты хочешь, чтобы твое мнение о том, с кем будешь жить ты, было учтено, скажи об этом.

1. Постарайся принять решение родителей о разводе. В этой ситуации ты не сможешь ничего изменить, попытки давить на родителей, уговаривать, не помогут исправить ситуацию, а лишь больше расстроят всех. Поверь, решение о разводе было тяжелым для твоих родителей, и если оно принято, значит это действительно единственный возможный выбор. Отнесись к нему с уважением, как бы тебе ни было тяжело.
2. Помни, что родители разводятся друг с другом, а не с тобой. От того, что они перестанут быть мужем и женой, они не перестанут быть твоими мамой и папой.

Возможно, сначала вам будет не просто. Всем нужно время, чтобы перестроиться на новый уклад жизни, но постепенно вы научитесь жить в новой ситуации.

1. Если в какой-то момент тебе понадобится помощь и поддержка, ты всегда можешь позвонить бесплатно и анонимно на детский телефон доверия по номеру 8-800-2000-122.

Знай, что ты не одинок/а, многие твои ровесники прошли через развод родителей, но сумели пережить эту непростую ситуацию и сохранить теплые отношения с обоими родителями и смогли адаптироваться к новой ситуации. Психологи детского телефона доверия помогут тебе найти ресурсы, чтобы справиться с этой ситуацией и принять такие кардинальные изменения в твоей жизни.

Жизнь после развода родителей есть, и она может дать тебе новый опыт и понимание, как справляться с трудностями и что ценить и беречь отношения нужно каждый день!

Любая боль со временем проходит, а на ее место приходит радость и покой. Если тебе сейчас тяжело, прочитай эту притчу о царе Соломоне и его кольце. Быть может, ты найдешь в ней те самые, нужные сейчас слова поддержки.

*Жил был мудрый царь Соломон. Но, несмотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: «Помоги мне — очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо — на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда тебе постигнет сильный гнев или радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!».*

*Шло время, Соломон последовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот — еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ…»*

1. *Что делать, если родители заставляют поступать в институт, который мне не нравится?*

Если родители заставляют поступать в ВУЗ, есть несколько путей коммуникации с ними. Эта проблема не простая и разбираться с ней нужно постепенно.

Родители – это самые главные люди для каждого человека. Они заботятся о своих детях, защищают, учат, дают советы, помогают, обеспечивают быт. По мере того, как человек взрослеет, влияние родителей на его жизнь уменьшается, а его личный вклад и ответственность за свою жизнь возрастает.

*Процесс передачи ответственности от родителей к ребенку может протекать очень болезненно.*

Некоторые уже повзрослевшие дети не готовы брать на себя ответственность и всячески сопротивляются, когда родители им ее отдают, а бывает, что родители не готовы к тому, чтобы эту ответственность ребенку отдать, как бы он ни хотел ее взять себе.

Ситуация, когда родители хотят повлиять на решение ребенка о выборе будущей профессии или учебного заведения, — яркий пример того, что родители не готовы снять с себя ответственность за судьбу ребенка и разрешить ему самому ею распоряжаться. Возможно, это покажется тебе странным, но они делают это не из вредности или назло, а из-за любви к тебе.

#### Они искренне переживают за тебя, за то, как сложится твоя жизнь, и проявляют, таким образом, свою заботу о тебе.

Поэтому в первую очередь думай об этом. Это тот самый позитивный момент, который скрывается за твоей сложной ситуацией. Это знание может помочь тебе, когда ты будешь говорить со своими родителями, и удержит тебя от ненужных обид, злости и других негативных чувств.

Теперь нужно разобраться, а можно ли тебе доверить этот важный выбор? Возможно, родители опасаются за тебя не напрасно.

Ответь себе честно на вопрос, действительно ли ты уверен в том, кем хочешь стать в будущем, в каком ВУЗе учиться, или ты идешь туда же, куда и твой лучший друг, просто за компанию. Или тот ВУЗ, который советуют тебе родители, не нравится тебе только потому, что мама с папой хотят, чтобы ты там учился. Очень важно быть честным с самим собой. Ведь этот выбор определит, каким будет твое будущее, как минимум, на следующие пять лет, а может быть, и на всю жизнь.

Если ты твердо намерен отстаивать свою точку зрения, то к разговору с родителями нужно серьезно подготовиться. Ведь главное правило переговоров: если не нравится идея, предложи свою. Это и по-взрослому и продуктивно.

#### Тебе нужно показать своим родителям, что твой выбор осознанный, и ты готов нести за него ответственность.

Во-первых, нужно собрать информацию о той профессии, которую ты выбрал и ВУЗе, где бы ты хотел учиться. Для этого воспользуйся интернетом или посети образовательную выставку.

Во-вторых, (это подойдет и тем, кто уже определился с будущей профессией и тем, кто еще сомневается в своем выборе) сходи на профориентацию. Пройди специальные тесты, которые покажут, в каких профессиональных сферах ты сможешь проявить себя в наибольшей степени, где больше вероятности добиться успеха. Таким образом, у тебя будет независимое мнение экспертов. Будет здорово, если ты скажешь об этом родителям и предложишь сходить вместе с тобой. Так ты покажешь, что для тебя важно их мнение и поддержка, и что ты рассматриваешь ситуацию со всех сторон и принимаешь взвешенное решение.

Напиши эссе на тему «Я хочу учиться в этом ВУЗе, потому что…» или «Я хочу стать «выбранная тобой профессия», потому что…». Здесь тебе очень поможет проделанная ранее работа по сбору информации и результаты профориентации.

Попроси родителей написать такое же эссе, но на тему «Мы хотим, чтобы ты учился в этом ВУЗе, потому что». Потом обменяйтесь своими эссе, прочитайте их и проанализируйте, возможно, каждый из вас увидит те доводы, которые помогут посмотреть на ситуацию с новой стороны. Потом вы сможете обсудить этот вопрос еще раз и найти продуктивное решение. Конечно, нет никакой гарантии, что родители займут твою сторону сразу, а может случиться и так, что ты изменишь свою точку зрения.

#### Каким бы ни был итоговый результат, важно, что проделав все эти действия, ты сможешь:

* Лучше осознать, чего ты действительно хочешь, и что будет для тебя лучшим решением.
* Занять позицию взрослого человека, ответственно подходящего к решению проблемы.
* Попытаешься создать ситуацию позитивного общения с родителями. (В общении результат всегда зависит от двух сторон, но ты точно будешь выглядеть достойно, ведь ты предпринял попытку договориться).
* Будь тверд в своем намерении, но проявляй уважение к позиции своих родителей. Помни, что в сложной ситуации ты всегда можешь обратиться за помощью.

1. О психологической подготовке к сдаче выпускных экзаменов.

Если говорить о психологической готовности к сдаче экзаменов, то тебе очень сильно пригодится умение быстро переключаться с одной темы на другую, хорошая организация деятельности, высокая работоспособность, устойчивое внимание и умение управлять собой. Как ты оцениваешь наличие этих качеств у себя?

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности.

Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части «С» отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Заранее познакомься с правилами проведения ЕГЭ и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

#### **Рекомендации по заучиванию материала.**

Главное — распределение повторений во времени:

* надо разделить темы подготовки по дням;
* повторять надо сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа;
* полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмыслять ошибки и обращать внимание на более трудные места;
* повторение будет эффективным, если проговаривать материал своими словами близко к тексту. Подглядывать в текст лучше только когда вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут;
* чтобы запомнить информацию надолго, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

#### Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Одним людям во время стресса все время хочется что-то жевать, а другие, наоборот, вообще теряют аппетит. Ты относишься к первым или ко вторым? Мое обращение, в первую очередь, к девушкам – не надо переживать из-за повышенного аппетита, в эту пору и от плюшек не толстеют! Все калории сгорают в печке волнения! А для стимулирования работы мозга побалуй себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Если будешь всю ночь «вставлять в глаза спички» и пытаться понять, о чем эта книга, в которую смотришь, а видишь, сам знаешь что, поверь, в этом не будет никакого смысла. Только измучаешь себя излишней тревогой и утомлением. Лучше провести ночь не за столом, а в любимой кроватке, утром проснуться в добром расположении духа, без мешков под глазами, вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

**На самом экзамене**

Итак, ты на месте. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

**МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

#### ДЫХАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

#### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПРЕДМЕТЕ

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положи его перед собой. В течение четырех минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

#### ИГРА «СТРЯХИВАНИЕ»

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с тебя, как с гуся вода. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

#### ПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай следующее — вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

**ПОДЫШАЛ, УСПОКОИЛСЯ? ВОТ И ХОРОШО!**

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

#### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ!

Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка или, в случае возникновения трудностей, с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

#### СОСРЕДОТОЧЬСЯ!

После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

#### НАЧНИ С ЛЕГКОГО!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

#### ПРОПУСКАЙ!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

#### НАБИРАЙ БАЛЛЫ!

Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые знаешь наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

#### ЧИТАЙ ЗАДАНИЕ ДО КОНЦА!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

#### ДУМАЙ ТОЛЬКО О ТЕКУЩЕМ ЗАДАНИИ!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

#### ИСКЛЮЧАЙ!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти–семи (что гораздо труднее).

#### ЗАПЛАНИРУЙ ДВА КРУГА!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

#### УГАДЫВАЙ!

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

#### ПРОВЕРЯЙ!

Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**ПОМНИ:**

* ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
* ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

**БУДЬ УВЕРЕН: КАЖДОМУ, КТО УЧИЛСЯ В ШКОЛЕ, ПО СИЛАМ СДАТЬ ЕГЭ. ВСЕ ЗАДАНИЯ СОСТАВЛЕНЫ НА ОСНОВЕ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. ПОДГОТОВИВШИСЬ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ, ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СДАШЬ ЭКЗАМЕН.**

И знаешь, ЕГЭ — лишь ОДНО ИЗ жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Все в твоих руках! Удачи тебе!

1. **Для родителей**
2. Что такое самостоятельность?

Самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Часто подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Задача родителя научиться делиться своей ответственностью с подростком, помочь ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.

*Обычно самостоятельным называют человека, который сам умеет:*

* имеет хорошие навыки самоорганизации;
* определять границы своих возможностей и просить необходимую помощь;
* ставить цели в различных жизненных сферах и добиваться их;
* справляться с трудностями и принимать решения в важных ситуациях;
* более дисциплинирован;
* имеет достаточно стабильное представление о себе.

Одной из наиболее характерных особенностей подростка, связанной с ростом его самосознания, является ярко выраженное стремление к самостоятельности, стремление показать свою «взрослость», наличие своеобразного «чувства взрослости».

Для того чтобы повзрослеть, ему необходимо научиться справляться с ответственностью за себя и последствия своих действий, поэтому освободите ребенка от Вашей чрезмерной опеки и дайте ему столько ответственности, сколько он в состоянии взять на себя. Многие родители не могут видеть, как их чадо совершает ошибки, поэтому стремятся все решать за него, что приводит к инфантильности и полной беспомощности во взрослой жизни, где каждый день нужно принимать решения и самостоятельно за них отвечать. Подросток нуждается в Вашем признании, понимании и доверии: дайте ему возможность ошибаться и самому исправлять свои ошибки.

В то же время не стоит сразу снимать свой контроль и поручать подростку множество разных обязанностей: нагрузку ответственности, как нагрузку в спорте, нужно давать очень постепенно и порционно, чтобы это имело полезный результат. Обсудите с подростком, что он может начать выполнять сам и выберите для начала что-то одно. Здорово, если это будет что-то полезное для всей семьи, чтобы ребенок мог почувствовать свою значимость и полезность.

Подросток, как и малыш 2-3 лет, проверяет правила на прочность, но уже не для того, чтобы выяснить границы дозволенного, а чтобы сформировать собственный морально-этических кодекс.

Таким образом, к концу этого этапа развития при благоприятном течении ребенок становится уже почти взрослым, способным:

* предпринимать самостоятельные действия в рамках предоставленного пространства и возможностей (отчасти, это может уже делать годовалый ребенок);
* понимать границы дозволенного (что возникает в период кризиса трех лет) и выбирать следовать им или же идти другим путем, пусть и порицаемым (что формируется к подростковому возрасту);
* умеет совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей и поддержание порядка (всему этому можно научить малыша пока он еще дошкольник);
* руководствуется в регулировании своего поведения нормами и правилами, принятыми им самим, которые могут, как совпадать с взглядом взрослых, так и идти с ними вразрез (это мы получаем как раз в ходе подросткового возраста).

5 причин, почему подросток не самостоятелен:

* Страх сделать ошибку и превратиться в насмешку в глазах друзей, родственников.
* Боязнь последствий, ведь в подростке еще живут детские правила: поступил неправильно – будешь наказан.
* Страх неизведанного: неправильно принятое решение может круто изменить жизнь, уйдут друзья, поменяется привычный уклад.
* Нехватка опыта – возможно главная причина: подросток попросту не понимает сути проблемы выбора и не в состоянии ее решить сам.
* Лень – производное от слабой жизненной мотивации: подростку незачем делать выбор, он привык, что все сделают за него.

 Чтобы в будущем подросток старался все, что может сделать сам и получал от этого удовольствие, важно:

* Во-первых, помочь подростку в формировании умений ставить перед собой цель;
* Надо организовать такое дело (дела), которое позволит добиться ребенку хоть небольшого успеха, что прибавит веры в его силы, увеличит их;
* Родителям необходимо научить подростка самостоятельно делать выбор и брать ответственность на себя, активно делегировать и определить его персональную зону ответственности в семье;
* Поддерживать успехи и первые самостоятельные шаги, делая акцент на положительной мотивации, а не на возможных санкциях и ограничениях прав.

1. Это надо знать!
2. С самого детства начинайте формировать у ребенка культуру безопасного поведения в целом, ведь то, как мы ведем себя в интернете, часто отражает наше поведение в обществе. Уделите внимание и потренируйте на практике важные для подростков навыки безопасного поведения интернете: смс активации услуг, как безопасно совершать покупки в интернете, как отличить мошенников и провокаторов в смс и электронных рассылках, как распознать фишинговые сайты и т.д. вам в помощь проект Роскомнадзора «Персональные данные. дети» http://персональныеданные.дети
3. Для защиты детей от нежелательного контента в сети Интернет создано много сервисов, в том числе проект [«Дети онлайн»](http://detionline.com/). Эксперты проекта помогают детям и консультируют взрослых в ситуациях, связанных с безопасностью несовершеннолетних при использовании интернета.
4. Важно узнать ближе реальное окружение вашего ребенка и способствовать тому, чтобы он как можно больше проводил время с друзьями в живом общении.
5. Больше поддерживайте вашего ребенка, узнавайте как у него дела не только в вопросах учебы, но в отношениях с ровесниками и учителями, насколько он выдерживает школьный стресс и нагрузки. Берегите Ваши отношения от конфликтов и давления, сохраняйте баланс честности требований и привилегий, похвалы за достижения и критики за проступки и не сделанные обещания. Подростки особо чувствительны к теме справедливости и прежде всего они не выносят двойных стандартов, когда для того, чтобы «убраться дома и посидеть с сестренкой они уже взрослые», а для «прогулок вечером с друзьями, девушкой, парнем и дискотеки еще совсем малы». Они всегда отличат Ваш искренний интерес и заботу от контроля и попытки переложить взрослые заботы на них. Они готовы поддерживать правила, если вы принимаете их совместно и заранее и соблюдаете обоюдно.
6. Как можно больше займите свободное время ребенка событийным и значимым для него досугом и возможностью выбора и влияния на то, что будет делать не только он, но и вся семья! Найдите творческую и позитивную альтернативу опасным и экстремальным играм в виде подземных квестов, пейтболла, активного спорта, необычных путешествий, в совместных кулинарных поединках, в походах в любимые магазины, выставки и арт-пространства.
7. Как мы с вами знаем, подростки будут делать не то, что мы им говорим, а то, что делаем мы сами и что неосознанно транслируем своим поведением. Если родители все вечера и выходные проводят в социальных сетях, то и ребенок будет повторять за ними. Именно поэтому важно показывать личным примером позитивный настрой и умение справляться с трудными ситуациями, не переставая при этом ценить жизнь во всем ее многообразии. Часто именно от вас он получает формулу, как пережить трудности, продолжать верить в себя и превращать испытания в урок и опыт.
8. Говорите «по душам» с ребенком просто так и даже, когда возможно он задает вопрос и обсуждает ситуацию якобы какого — то друга или знакомого, порой таким скрытым опосредованным способом они говорят о себе и своей проблеме. Им важно чувствовать право на ошибку и что если они поделятся чем-то особо личным, они не будут наказаны и ограничены в свободе и общении с ровесниками.

Именно близкий и доверительный контакт поможет вам не только сохранить поддерживающий контроль за\над событиями в жизни вашего ребенка, но и убережет его от негативного влияния сверстников и потребности искать поддержку у сомнительных персонажей в интернете. Готовность вашего ребенка в трудную минуту прийти именно к вам за советом и просто с желанием поделиться личным не сравниться ни с какими депрессивно настроенными сообществами и группами в интернете.

Ваш близкий эмоциональный контакт сильнее и важнее чем любой контент в интернете.

1. «Способность воспринимать конструктивную критику или отзывы - ключевое качество для того, чтобы развиваться и быть стойким».

Как этого добиться?

* Исследования подтверждают – люди, которые верят в свою способность учиться на ошибках, действительно учатся на них. Осознание своих возможностей – первый шаг к использованию таких возможностей. Например, если у вас украли деньги из незакрытой сумки в метро или толпе, то скажите себе: «Это будет для меня уроком. Теперь я знаю, что нельзя держать сумку открытой и разговаривать по телефону в общественном месте в час пик».
* Введите в качестве постоянных семейных практик анализ не только ошибок и неприятностей ребенка, но и всех в семье. Пусть для каждого из вас любая трудная ситуация будет восприниматься как задача, которую нужно решить и сделать выводы.
* Вы можете попросить подростка по шаблону записать условия задачи – т.е. обстоятельства ситуации, решение – план действий и шагов: как воспринимать эту ситуацию, что нужно сделать и чего не нужно делать, как это сделать и как убедиться в положительном исходе. Как и в математике, иногда есть несколько вариантов решения задачи.
* Предложите ребенку вести творческий журнал ошибок и успехов. Иногда полезно записывать когда, где и как он совершил ошибку. Также и он, и вы получите бесценную информацию о шаблонах его своего поведения, которое сложно разглядеть в напряженный момент. Позднее перечитывайте эти записи и рассматривайте варианты альтернативного развития событий, хвалите и поддерживайте ребенка, отмечайте его прогресс и развитие его личных качеств, благодаря которым он случился**.**

Ошибка как возможность!

Рассматривайте ошибки как возможности. В головном мозге имеются механизмы, помогающие понять, когда мы что-то делаем не так. Мозг сигнализирует об ошибке. Совершение ошибок помогает нам более пристально сконцентрироваться на выполняемом действии и показать наилучший результат.

Как этого добиться?

* Одним из самых эффективных приемов в обучении детей и подростков — обучение на ошибках, когда ребятам дается возможность разобрать кейс и найти неверный ответ и допущенные ошибки, исправить их и таким образом хорошо запомнить, как правильно. Применяйте этот же подход в обсуждении ситуации и научите ребенка смотреть на трудные ситуации как уроки и задачи, решение которой нужно.
* Расскажите ребенку об ошибках и неудачах известных и всеми уважаемых людей, которые привели их в итоге к успеху и великим достижениям. Приведите конкретные примеры и факты, покажите ссылки в Интернете или посмотрите фильм о них, основанный на реальных событиях из их жизни. Обсудите после просмотра вместе с ребенком их стратегию мышления и поведения, что им помогло «поднять и идти дальше».
* Помогите ребенку поставить измеряемую и достижимую цель «стать лучше» в чем-то конкретно, а не «быть умницей\молодцом». Например, подтянуть оценки по русскому языку на 4 (в ближайшие 2 месяца), научиться говорить «нет» ребятам в школе, кто часто принуждает делать то, что не хочется (в ближайший месяц) и т.д. Цель «быть умницей» порождает для ребенка нереальные ожидания и стресс. Выбрав вариант «быть умницей», ребенок убеждает себя, что нужно преуспеть, чтобы быть хорошим человеком и оправдать ожидания родителей, не потерять их любовь и быть нужным им. Цель «стать лучше» позволяет сосредоточиться на работе над собой и совершенствоваться постепенно и без стресса, а погоня за совершенством чревата «комплексом отличника».
* Тренируйте критическое мышление подростка через анализ ситуаций в кино, в книгах, в жизни ваших знакомых. Задавайте ему вопросы: «Как тебе кажется, какие ошибки совершил герой, что в его поведении было неэффективным?», «Что можно сделать лучше?», «Как следует поступить?», «Если бы ты был на его месте, чтобы сделал ты, чтобы не допустить этого».

Дети с высокой самооценкой гораздо лучше справляются со своими ошибками и после психологического падения встают, отряхивают колени и говорят: «Да, я потерпел поражение. И что мне теперь нужно сделать в следующий раз? Что конкретно мне нужно изменить?». Они осознают, что допустили ошибку, и признают ее как факт. Но самое главное - такие дети разрабатывают стратегию, чтобы исправить свою ошибку и не повторять ее снова.

Дети с низкой самооценкойчаще всего они используют этот опыт для того, чтобы девальвировать свою ценность: «Видите, я говорил вам, что не могу ничего сделать правильно!», – так они реагируют на итог своей неудавшейся попытки. Вместо того чтобы рассматривать ошибки как возможность учиться, такие дети интерпретируют свой опыт как причину все бросить и «никогда не делать это снова». Конечно, такой подход не способствует повышению самооценки, он способствует лишь самообесцениванию и тем самым образуется порочный круг.

По какому из этих двух сценариев будет жить ваш ребенок, во многом зависит от вас. Но есть ошибки и обстоятельства, которые нас серьезно психологически ломают, и их трудно пережить без профессиональной помощи психологов и есть риски, что ребенок только при поддержке родителей и друзей с этим не справится. Ведь отпечаток на душе может быть настолько сильным и острым, что это навсегда отразиться на самооценке ребенка и уровне его открытости и доверия к миру и людям.

Поэтому в помощь вам и вашей семье всегда готов прийти детский телефон доверия 8 800 2000 122.

Мы помогаем вашему ребенку справиться с проблемами и стать сильнее. А вам оставаться спокойным в трудную минуту.