



**ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

пл. им. Ленина, д. 12, г. Воронеж, 394006  
тел. (473) 212-75-25, 239-06-58 (Ф)  
ОГРН 1093668028464, ИНН/КПП 3666159487/366601001

.02.2021 № 80-12/

на \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении 15-20 выпусков  
«Среда безопасности»

Руководителям органов местного  
самоуправления, осуществляющих  
управление в сфере образования

Руководителям образовательных  
организаций, подведомственных  
департаменту образования, науки и  
молодежной политики  
Воронежской области

Уважаемые коллеги!

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области направляет выпуски «Среда безопасности» № 15 - 20 для использования в практической деятельности при проведении профилактических мероприятий с родителями (законными представителями), обучающимися и размещения информационных бюллетеней на сайтах образовательных организаций Воронежской области, на страницах школ сайта «Дневник.ру» (Приложение).

Просим довести данную информацию до руководителей образовательных организаций.

Приложение: на 6 л. в электронном виде.

Первый заместитель  
руководителя департамента

Г.П. Иванова

Чабанова  
212 75 10  
17.02.2021

## Тема номера: «Путеводитель по современным субкультурам»

Современные подростковые субкультуры потрясают старшее поколение своими модными направлениями. И чем только не увлекаются сегодня дети! Может быть, прибываясь к тому или иному современному течению, подрастающее поколение просто не находит себя в сложный период становления личности и хочет каким-то образом выделиться из серой толпы своего окружения.



Главное, что должен усвоить каждый родитель: примыкание подростка к той или иной субкультуре – совершенно нормальное явление.

Все зависит от того, какая именно это субкультура и в какой степени ребенок в нее вовлечен. Течения бывают опасные и безопасные. Нужно вовремя понять, к какому именно движению принадлежит ваш ребенок, чтобы самостоятельно оценить степень опасности. Для этого нужно за ним наблюдать, разговаривать, задавать вопросы, общаться с его друзьями, и ни в

каком случае не запрещать ему выглядеть так, как ему хочется.

**Что же из себя представляют современные субкультуры?**

### *Воркаутеры*

Развивать силу и выносливость, вести здоровый образ жизни и следить за питанием. Красивое накачанное тело – главная цель, к которой стремятся воркаутеры.

Воркаут подразумевает регулярные спортивные занятия, но не в тренажерном зале, а на улице. Отличить их можно не только по красивому телу, но и по тому, как они питаются: воркаутеры стараются питаться дробными маленькими порциями 5-6 раз в день, употреблять много белковой пищи – яйца, рыбу, нежирное мясо, не курят и не употребляют алкоголь.

### *Как выглядят?*

В приоритете – красивое тело, поэтому они следят за весом. Из одежды предпочитают спортивный стиль и выбирают одежду популярных марок – Nike, Reebok, Adidas.

### *Футбольные фанаты*

Футбольные фанаты – это тоже субкультура, причем, из числа достаточно небезопасных и приближенных к криминальным. Идея фанатов проста: надо много знать о своем клубе, посещать матчи, в том числе в других городах, и быть готовым

всегда «защитить честь» команды в групповых драках. Футбольный фанат должен быть сильным и выносливым, как физически, так и морально, поэтому демонстрировать слабые стороны в субкультуре запрещено.

#### *Как выглядят?*

Главная отличительная черта – «роза» (шарф с символикой клуба) и другая клубная атрибутика. Предпочитают короткие стрижки и спортивный стиль одежды. Марка значения не имеет.

#### *Хипстеры*

Хипстеры стараются показать окружающим свое интеллектуальное превосходство: смотрят артхаус (даже если в нем ничего не понимают), читают современную продвинутую литературу, читают чужие блоги и ведут свои, много времени проводят в социальных сетях, где репостят философские цитаты и рассуждают на культурные темы. Пользуются только техникой Apple.

#### *Как выглядят?*

Хипстерам важно, чтобы интеллект доминировал над внешностью, поэтому в одежде они как будто подчеркивают свою небрежность: носят джинсы-скинни, клетчатые рубашки, цветные леггинсы, свитера и растянутые майки, объемные шарфы и очки в массивной оправе.

#### *Анимешники (отаку)*

##### *Идеология:*

Обожают японское мультипликационное искусство анимэ и комиксы манга. Подростки внутри этой субкультуры не только смотрят анимэ, но и сами рисуют «мультишных» героев, интересуются японской мифологией и

астрологией, ведь они связаны с сюжетами их любимых мультфильмов.

#### *Как выглядят?*

Анимешники мало чем отличаются от «обычных» людей. Иногда носят футболки с мультишными персонажами или значки с японскими иероглифами. Если же поклонники японских мультфильмов и комиксов одеваются, как их герои, красят волосы в невероятные цвета, то это значит, что они перешли на следующую стадию своего субкультурного развития, которая называется косплей – «костюмированная игра».

#### *Геймеры*

Геймеры постоянно играют в компьютерные игры, выпрашивают у родителей деньги, чтобы «прокачать» очередную игрушку. Иногда зарабатывают сами, участвуя в конкурсах для геймеров. Проводят за компьютером большую часть дня. Геймер должен знать на «отлично» все игровые новинки, понимать игровой слэнг. Происходящее по другую сторону экрана не должно отвлекать геймера от игры. Мама, девушка, оценки в школе отодвигаются на второй план. Опасна, так как может перерасти в игровую зависимость. К тому же далеко не все обладают способностью отличать реальность от нереальности.

#### *Как выглядят?*

Уделяют мало внимания внешнему виду, бывают неопрятными. Как правило, спокойно относятся к одежде. Часто носят футболки с тематическими принтами, например, с героями популярных игр.

## Тема номера: «Что делать, если ребенок врет?»

*Детская ложь. Нам, взрослым, она кажется такой бесхитростной и наивной. Но причины того, что ребёнок начинает лгать родителям, безобидными или незначимыми назвать никак нельзя. Ваш малыш фантазирует или он говорит неправду, пытаясь скрыть некоторые свои действия и поступки от вашего бдительного внимания? Не спешите наказывать малыша. Для начала, попытайтесь разобраться в причинах, побуждающих детей прибегать к столь непопулярному способу выхода из некомфортных для них ситуаций.*



### Так почему дети обманывают?

**1. Страх.** Одна из самых распространенных причин, по которой ребенок врет родителям. В этом случае он понимает, что поступил неправильно, и думает, что если он расскажет правду, то его попросту накажут. Кроме страха перед наказанием, ребенок также может обмануть из-за того, что он боится разочаровать или огорчить своих близких. В подобных ситуациях психологи советуют уделить внимание взаимоотношениям в семье, которые наверняка дали серьезную трещину.

**2. Ложь во благо имиджа.** Чаще всего детки начинают обманывать не потому что они поставили перед собой цель что-то скрыть намеренно, а потому что такая

реальность в их глазах кажется им более привлекательной. Как правило, это «работает» перед сверстниками, для которых, собственно, и выдумывается приукрашенная история. К примеру, сестра переселилась жить в Америку, а папа – крупный бизнесмен и зарабатывает по миллиону в день. Такие истории из уст малыша, конечно же, звучат смешно для взрослого человека, а вот для сверстника, который не догадался так преподнести каждого из членов своей семьи, рассказ покажется очень даже правдоподобным.

**3. Ложь как протест.** Достигая самого сложного для родителей возраста - 12-13 лет, ребенок осознает, что ему больше не нужно обо всем рассказывать маме с папой. Он считает себя уже достаточно взрослым и самостоятельным, поэтому решения он отныне вправе принимать самостоятельно. В результате не всегда все заканчивается так, как запланировал себе подросток, и об этом, конечно же, не стоит знать маме и папе.

**4. Ложь как способ обратить на себя внимание взрослых.** Когда ребенок чувствует недостаток внимания со стороны самых близких для него людей, то он переживает стресс. Выходом из ситуации для него становится ложь. Нередко этот обман раскрывается родителями и те, в свою очередь, наказывают малыша. Но он все равно испытывает чувство удовлетворения – на него обратили внимание, а именно этого ему и нужно было.

## Как понять, что малыш обманывает?



Распознать, что ребенок врет, не так уж и сложно – главное, внимательно присмотреться к тому, как он это говорит и что при этом делает. Несколько признаков детской лжи:

- Когда ребенок обманывает, он никогда не будет смотреть вам в глаза. Если хотите его «раскусить», то попросите не отводить от вас взгляда – поверьте, на первой же фразе вы поймете, что ребенок врет.

- Когда малыш обманывает, даже осознанно, он все равно чувствует неуверенность и дискомфорт. Поэтому он переминается с ноги на ногу и постоянно чешет себя то по голове, то по руке или по глазам, лбу, шее.

- Если кроха в процессе своего рассказа/ответа на вопрос родителя постоянно запинается, то это звоночек для вас, что он, скорее всего, говорит вам не всю правду.

- Сомневаетесь в том, что услышали от своего чада правду? Попросите его повторить все сказанное им – если ответ был придуман спонтанно, вряд ли он успел запомнить последовательность в своей истории.

### Что делать родителям, если их ребенок постоянно врет?

Как же научить ребенка, что нельзя врать? Можно ли как-то бороться с его постоянным обманом? На эти вопросы есть следующие советы:

**1. Наказывать ребенка за ложь нельзя.** Это может привести к тому, что в его подсознании крепко закрепится взаимосвязь

«узнают правду, значит, будут на меня кричать», что собственно и станет его подталкивать к постоянному вранью. Постарайтесь объяснить своему крошке, что врать – плохо, ведь намного лучше быть честным и открытым с родителями (важно делать это спокойно и без крика).

**2. Не нужно сводить воспитание к постоянным запретам.** Сами рассудите, если все ему запрещать, то он непременно найдет лазейку к желаемому через ложь.

**3. Ни в коем случае не зацикливайтесь только на положительных эмоциях крошки.** Даже если он выражает по какой-то причине негативные эмоции (плохая оценка, ссора с другом), то они тоже должны восприниматься вами как норма. Если ребенок будет видеть, что его плохое настроение как-то вас расстраивает или даже злит, то он будет скрывать его от вас, тем более не расскажет правду о том, что у него случилось.

**4. Постарайтесь научить малыша ликвидировать результаты проступков.** Закрепите с ним такое правило: если ты что-то разбил или сломал, не нужно об этом лгать, лучше убери то, что разбил, или почини то, что сломал. В любой ситуации лучше всего признаться в содеянном – тебя не будут ругать или наказывать, если ты скажешь правду!

**5. Хвалите ребенка за его честность.** Согласитесь, лучше лишний раз сказать ему «Молодчинка!» за честное признание, чем постоянно наказывать за проступки.

И самое главное – осознайте, что врать все мы начинаем не от того, что хотим скрыть что-либо. Это умение заложено в нас от природы, и лишь нам под силу «укротить» его. А детки, в силу своего малого возраста, пока не умеют этого делать, и без вашего правильного воспитания и чуткого присмотра их наивные фантазии быстро перерастут в постоянную ложь.

**Тема номера: «Всегда на связи: как найти баланс между родительским контролем и детской свободой»**

Не успели мы привыкнуть к маленьким детям с планшетами в руках, как в нашу повседневность уже вошли новые устройства, которые позволяют родителям следить за своими детьми. Такой постоянный контроль может полностью изменить детско-родительские отношения, но так ли он необходим?

Еще не так давно основным способом контроля был звонок на домашний телефон, позже – на мобильный, с вопросом: «Ты где?» Теперь есть устройства, позволяющие узнать ответ на этот вопрос, не обращаясь к ребенку напрямую. Детские умные часы с функцией геолокации дают родителям полную информацию о месте пребывания ребенка без его согласия.

*Под надзором*

Стандартный набор функций таких гаджетов, помимо GPS-трекера, – телефонный звонок, кнопка SOS (передача координат местонахождения пользователя и голосового сообщения на телефонные номера родителей) и даже прослушка (возможность установить одноканальное аудиосоединение с часами и услышать все, что происходит вокруг ребенка без его ведома и согласия). Одни модели снабжены дополнительными функциями фото- и видеосъемки, калькулятором, шагомером и играми, на других отсутствует функция прослушки.

*Влияние контроля на поведение детей*

Технологии контроля перемещений и детские мониторы в сочетании с родительской тревожностью укрепляют наше желание постоянно наблюдать за детьми, знать о них как можно больше. До появления умных часов родители не могли проследить, каким маршрутом идет их ребенок из школы домой, а теперь школьная система СМС-оповещения может сообщать, что ребенок покинул детское

учреждение, умные часы рисуют маршрут ребенка в смартфоне родителей, и они узнают, что он идет 2 часа там, где можно дойти за 15 минут. Возможно, эти 2 часа нужны ему, чтобы рассмотреть витрины магазинов, городские афиши, помечтать, поговорить с друзьями – словом, пожить своей детской жизнью.

Родители – пользователи смарт-часов и приложений-трекеров – часто рассказывают на форумах истории о том, как, обнаружив «отклонения от маршрута», они указали на эту странность ребенку, и тот стал приходить на 1,5 часа раньше. Осознав все тонкости своего нового положения, дети (даже если они сами хотели такие гаджеты) начинают вести себя как «подконтрольные». Это роднит их с людьми, выполняющими условия домашнего ареста, которые никогда не знают точно, в какой момент времени за ними наблюдают.



*Приватность как условие психического здоровья*

С точки зрения психологии личности приватность как баланс закрытости и открытости информации о человеке – один из важных аспектов психического здоровья. В исследованиях детства прослеживается идея ценности приватности детского мира, которая рассматривается как ключевой фактор в развитии личности ребенка. Она формируется через самостоятельность в отношениях с родителями, сверстниками и другими

взрослыми. Причем способность выстраивать и регулировать личные границы в отношениях с окружающими развивается только в том случае, если с раннего детства ребенок встречает уважение к своему личному пространству.

В то же время возможность побыть в одиночестве и свободно передвигаться специалисты в области детства считают одним из самых сильных факторов, влияющих на социальное, познавательное и эмоциональное развитие детей. Самостоятельное блуждание по городским тротуарам, стихийные дворовые игры, пустая болтовня со случайно встреченным приятелем – все те занятия, которыми не нужно заниматься по плану, – это именно та активность, благодаря которой ребенок учится устанавливать социальные связи и взаимодействовать с окружающей его средой.

Что же в итоге? Постоянный контроль и звонки в случае «шага влево – шага вправо» губят детскую самостоятельность. Зачем чему-то учиться и принимать решения, если все на свете и так контролируют мама и папа? Гиперопека не дает опыта, а за неопытного и беспомощного ребенка мы беспокоимся еще больше – получается замкнутый круг родительского контроля и бесконечной детской инфантильности.

#### *Забота о безопасности и здравый смысл*

Рекламные тексты «умных» устройств для детей часто обращаются к теме извечных родительских страхов. В этих текстах родителям «продают» возможность контролировать поведение ребенка и тем самым якобы обеспечить его безопасность. Но если мы знаем, где находится ребенок, это еще не обеспечивает его безопасность, а слежка еще не означает возможности контролировать его поступки.

На самом деле ребенок в опасности не только тогда, когда он может потеряться или нарваться на преступника. Никакие гаджеты и приложения не помогут, если ребенок, к примеру, не смотрит по сторонам перед тем, как перейти дорогу, или не приучен обходить канализационные люки с ненадежными крышками. Ему нужно самому заботиться о безопасности, но научиться этому он сможет, только если будет многое делать сам, без родительского надзора. Поэтому родителям предстоит найти компромисс, при котором они не будут хвататься за сердце по поводу и без, а ребенок не будет чувствовать себя поднадзорным и лишенным всякой свободы.

Можно оставить себе контроль за тем, где сейчас находится ребенок (особенно лет до 12) и возможность экстренной связи, но довериться ребенку в других вещах. Например:

❖ вы дарите ему трекер-часы, но разрешаете самому собирать портфель и вместе выработываете маршрут (или несколько) до школы и обратно;

❖ вы договариваетесь, что включаете отслеживание местоположения, но не прослушку и разрешаете после школы некоторое время гулять с друзьями;

❖ вы просите на вечеринке найти минуту и позвонить, чтобы рассказать, как дела, и быть дома в оговоренное время – иначе оставляете за собой право в также заранее оговоренное время включить удаленное прослушивание, чтобы убедиться, все ли в порядке;

❖ вы учите ребенка нажимать на тревожную кнопку, но разрешаете остаться на ночь в гостях; вы четко оговариваете время, когда будете созваниваться в течение дня, – например, после окончания уроков и перед выездом из кино или из гостей домой;

❖ вы состоите в друзьях в соцсети, но не знаете пароля от его аккаунта и не читаете переписку;

❖ вы отслеживаете обновления в соцсетях, но не ругаете за не всегда приличный юмор и перепосты шуток про то, как не хочется идти в школу. Иначе он заведет новую страницу с этими шуточками, но только вы о ней уже не будете знать.



Чем старше ребенок, тем больше можно ему доверять. Вряд ли найдутся здравомыслящие родители, которые захотят (и смогут) закрыть интернет от подростка или повесить маячок на выпускника. Чтобы к этому времени ребенок мог вести себя разумно и ответственно, лучше начать воспитывать в нем эту ответственность заранее, еще в начальной школе.

*Источники:*

1. <https://xn--80aidamjr3akke.xn--plai/> -  
Официальный сайт «Расти детей».

**Тема номера: «Как помочь ребенку справиться с одиночеством»**

*Одинокими бывают не только взрослые, но и дети. При этом одиночество иногда приводит к тяжелым последствиям; оно мешает учиться и развиваться. Каковы причины и признаки детского одиночества? Чем родители могут помочь ребенку, которому не хватает общения, близости, дружбы?*

Одиночество – негативное психическое состояние, в котором человек страдает либо от недостатка социальных связей, либо от их низкого качества. Это гнетущее ощущение того, что тебе не с кем поговорить, что нет никого, кто смог бы понять твои мысли, намерения, чувства и надежды.

**Социальное и эмоциональное одиночество**

Социальное и эмоциональное одиночество – качественно разные переживания. В детстве они часто соединяются. Если маленький ребенок социально одинок (например, у него нет приятелей в песочнице и знакомых сверстников), он обычно одинок и эмоционально, у него нет того лучшего друга, который хотел бы играть именно с ним.



**Признаки социального одиночества**

- Чувство, что ты – «чужой» или недостаточно «свой» человек в компании.
- Чувство, что тебя не принимают.
- Опыт, показывающий, что никто не хочет с тобой общаться.
- Чувство, что ты редко кому нравишься, – если вообще кому-то симпатичен.

- Опыт одиночества, связанный с тем, что ты хочешь, чтобы тебя чаще приглашали участвовать в каких-то делах, – но этого не происходит.

**Роль родителей**

**Передается ли одиночество по наследству?**

Да, передается, но не совсем так, как цвет глаз или волос. Например, дети одиноких родителей больше рискуют стать в школьные годы социально или эмоционально одинокими.

В возрастной группе первоклассников ученые исследовали влияние взаимодействия в семье на социальное поведение детей. Они выяснили, что совместные активные игры и веселое времяпрепровождение как с матерями, так и с отцами положительно сказывались на отношениях детей (будь то мальчики или девочки) со сверстниками.

В семьях, где родители применяли меры принуждения, дети хуже овладевали социальными навыками и им было сложнее сойтись с другими ребятами. Они стремились к доминированию и пытались завоевать друзей с помощью тех же принудительных и диктаторских методов, которые были свойственны их родителям.

**Как формируются социальные навыки**

В «наследовании» школьниками одиночества решающую роль играет социальная компетенция – навыки и модели поведения, которые проявляются в совместных занятиях, эмпатии, способности контролировать свою импульсивность и действовать, не мешая другим и не вызывая раздражения.

Первостепенное значение для освоения социальных навыков имеет опыт раннего взаимодействия дома. Родители необщительных мальчиков и девочек могут активно помогать ребенку подружиться с другими детьми.



Например, приглашая в гости одноклассников, отпуская ребенка в гости к живущим в отдалении приятелям и подталкивая сына или дочь к участию в мероприятиях, где бывают дети со схожими интересами.

### **Расспрашивать и беспокоиться, но в меру**

Переживать и расспрашивать – наше родительское право. Если мы вспомним себя в этом возрасте, лучше было доставлять родителям беспокойство и отвечать на вопросы, чем быть предоставленными самим себе.

Ребенок не ощущает себя в безопасности, если о нем никто не беспокоится, если никто его не расспрашивает и не волнуется по поводу того, что он делает и где он, с кем проводит время и хорошо ли ему живется. Но иногда забота может стать чрезмерной – при слишком строгих ограничениях собственные возможности ребенка образовывать и поддерживать социальные связи будут минимальными.

Никакой четкой границы здесь нет, каждый ребенок нуждается в контроле и свободе ровно в той степени, которая ему необходима, но если в 12 лет ему нельзя уходить со двора одному или зайти после школы в гости к другу, может получиться так, что он не заведет ни друзей, ни приятелей.

### **Варианты конструктивных действий**

1. Поговорите с сыном или дочерью о происходящем, не забывая о деликатности! Продумайте заранее, в какой ситуации и когда можно начать этот разговор. Попросите подростка описать свои чувства и пожелания. Не стоит забывать, что у него, скорее всего, есть и позитивный опыт дружеских отношений.

2. Подбодрите подростка. Помогите ему увидеть свои сильные стороны и поддержите его уверенность в себе, хвалите, реагируйте на его действия позитивно.

3. Порепетируйте вместе сценку знакомства. Придумайте сообща действенные способы завязать разговор.

4. Поразмышляйте вместе над тем, есть ли в школе, во дворе, в знакомых семьях, родственников или в кружках, куда ходит ваш ребенок, похожие на него подростки, с которыми можно было бы подружиться.

Получится ли у вас всей семьей завести новых знакомых, например, в семейном лагере, на концерте или на каких-то мероприятиях?

5. Подумайте вместе с ребенком над тем, где можно завязать новые знакомства. Это нередко происходит в кружках и клубах по интересам, на различных мероприятиях и на сетевых форумах.

6. Узнайте, можно ли через школу найти для сына или дочери группу или клуб по увлечениям.

Вопреки ожиданиям большинства, подростки, пусть тайно и в глубине души, любят, когда их делами интересуются. Просто вопросы надо задавать уважительно, не слишком навязчиво и такие, чтобы можно было либо ответить коротко, либо вступить в серьезный разговор.

### **Список вопросов, которые подростки хотят услышать**

Подростки сами составили списки вопросов, которые родители, интересующиеся социальной жизнью своих детей, должны задавать своим сыновьям и дочерям.

- Какая у тебя компания?
- С кем ты гуляешь и какие у тебя друзья?
- Чем вы занимаетесь и где тебе нравится бывать?
- Как твои друзья относятся к другим людям?
- Дразнят ли тебя в этой компании?
- Чем твои друзья планируют заниматься в будущем? А что они делают сейчас?

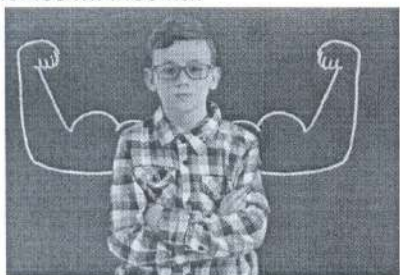
И что бы ваш ребенок вам ни сказал в ответ, он будет доволен вашим интересом к его жизни и самочувствию. Ведь родители – одни-единственные.

Источник:

1. <https://растимдетей.рф/articles/kak-pomoch-rebenku-spravitsya-s-odinochestvom> – Официальный сайт «Растим детей».

## Тема номера: «Как развивать у ребенка умение справляться с трудностями»

*Почему одни дети, став взрослыми, добиваются успеха, а другие не могут реализовать свои способности? Как научить ребенка преодолевать препятствия и добиваться высоких результатов? Для этого ребенок должен обладать психологической резильентностью. И родители могут многое сделать для того, чтобы развить у ребенка это свойство личности.*



### Характер важнее оценок

Психологическая резильентность – способность человека преодолевать трудности и развиваться, несмотря на сложные условия жизни. Это свойство характера под разными названиями с похожим смыслом (стойкость, негибкость, сила духа) известно столько же, сколько само человечество. Но только во второй половине XX века его стали изучать психологи.

### Структура жизнестойкости

Пионерами изучения психологической жизнестойкости можно назвать американских исследователей Сьюзан Кобейса и Сальваторе Мадди – первая ввела в научный оборот сам термин «резильентность», а второй в своих работах выявил три основных компонента, или психологических установки, из которых складывается это качество.

### Вовлеченность

Чем активнее мы взаимодействуем с окружающим миром, тем больше шансов, что он принесет нам что-то хорошее, – резильентные люди убеждены в этом. Даже в неприятных и трудных ситуациях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, поддерживать контакты с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем.

### Контроль

Резильентные люди считают, что всегда можно постараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается контролю или управлению, они меняют свое отношение к ней, переоценивают происходящее и с большей легкостью принимают ситуацию такой, какая она есть.

### Принятие риска

Принимающий риск человек убежден, что стрессы и перемены – естественная и неотъемлемая часть жизни, что любая, даже негативная ситуация – как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Жизнестойкий человек, напротив, готов действовать даже без гарантии успеха, принимая неопределенность спокойно.

### В каких условиях развивается жизнестойкость

Как растение развивается только при наличии света и воды, так и жизнестойкость требует для своего развития определенных условий. Создать их по силам всем родителям, а вот поддерживать – уже вопрос привычки и даже образа жизни всей семьи. Чтобы дети выросли жизнестойкими, им необходимо чувствовать поддержку и защиту и в то же время иметь возможность выбирать свои занятия, действовать самостоятельно, опираться на собственное мнение. Формированию резильентности способствуют:

- подчеркивание значимости семьи и родственных связей;
- создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, где у него есть хотя бы один значимый взрослый, который о нем заботится;
- помощь в развитии самоуважения, поощрение интересов и увлечений;
- поощрение самостоятельности ребенка, его веры в себя и в свою способность действовать самостоятельно;
- возможность выбирать;

- четкие, понятные правила и требование их соблюдения;

- возможность открыто выразить свои чувства; помощь в преобразовании негативных эмоций в позитивные;

- возможность обратиться за помощью в случае необходимости.

#### **Как развить резильентность в детях**

Речь не о каких-то специальных упражнениях или волшебных аффирмациях (хотя повесить на стену вдохновляющие фразы тоже может быть полезно). Речь скорее о принципах воспитания, отношении к трудностям и образе жизни в целом, которое родители передают своим детям.

#### **Давать им возможность самим решать их проблемы**

Способность к развитию резильентности заложена в каждом ребенке, задача же родителей – дать им навыки преодоления трудностей и быть рядом. При этом Эми Морин подчеркивает: худшее, что могут сделать родители, – пытаться решать проблемы вместо детей. Такое поведение не позволяет ребенку научиться действовать самостоятельно. Иными словами, жизнестойкие дети вырастают у родителей, которые показывают, что усилия, а иногда и тяжелая работа – необходимая часть жизни.

#### **Учить их справляться с отказом**

Слово «нет» иногда выбивает из колеи даже взрослого, что уж говорить о ребенке. Поэтому в детстве надо научиться правильно реагировать на отказ. Например, усвоить, что это не конец света, что после отказа можно жить дальше. Конечно, если ребенка не выбрали играть в школьном спектакле или не взяли в спортивную команду, у родителей всегда есть соблазн позвонить классному руководителю, тренеру или как-то еще повлиять на ситуацию. Но именно этот отказ может стать возможностью преподать ребенку жизненный урок: неудача – один из этапов любого пути.

#### **Поощрять ощущение контроля над собственной жизнью**

Обсуждая свои неудачи, дети склонны обвинять в них других людей. Например, не сдав контрольную, они могут сказать, что учитель недостаточно понятно объяснил материал. Маме и папе может быть удобнее согласиться с ребенком, поддержать его позицию жертвы. Но даже если учитель действительно плохо объяснил материал, такое поведение опасно.

В противном случае у них может сформироваться так называемая «выученная беспомощность».

#### **Учить определять свои чувства, называть их и управлять ими**

Когда дети могут определить и выразить словами собственные эмоции, им легче с ними справиться. И наоборот: те дети, которые не умеют говорить о своих чувствах, как правило, переносят на других ответственность за то, что чувствуют. Так вырастают взрослые, не умеющие справляться с гневом, печалью и другими негативными состояниями.

«Я знаю родителей, которые создали своего рода „успокаивающий набор“ для своего ребенка, – говорит Эми Морин. – Это может быть книжка-раскраска и упаковка пластилина. И когда он расстроен из-за неудачи, занятия с этим нехитрым набором возвращают его в состояние равновесия. Такой способ также помогает детям учиться самим нести ответственность за свои чувства, а с возрастом они сами модифицируют свой „набор“ – например, заводят хобби».

#### **Уметь признавать и исправлять свои ошибки**

Идеальных родителей не существует, все мы время от времени ошибаемся, когда растим детей. Можно мучиться чувством вины за то, что мы накричали на ребенка или не выполнили свое обещание, а можно признавать свои ошибки и пытаться их исправить. Как раз такой родительский пример показывает, что ошибки – это часть жизни, что их не нужно бояться или скрывать, что они не могут нам помешать двигаться дальше.

#### **Оценивать усилия, а не способности**

Когда девочки в чем-то преуспевают, им чаще говорят: «Ты добилась успеха, потому что много старалась». Мальчики же в такой ситуации чаще слышат что-то вроде: «У тебя получилось, потому что ты умный». Приводя эти данные, Эми Морин подчеркивает: если результаты, которые показывает ребенок, связывать только с его врожденными способностями, в долговременной перспективе это чревато проблемами. Ребенок, который знает, что результат зависит прежде всего от приложенных к задаче усилий, вырастет более устойчивым к неудачам.

Источник:

1. <https://растимдетей.рф/articles/kak-razvivat-u-rebenka-umenie-spravlyatsya-s-trudnostyami> – Официальный сайт «Растим детей».



## Тема номера: «Как разоблачить искусного манипулятора?»

Манипуляция – замаскированное навязывание своей воли — используется повсюду – в рекламе, в общении, в словах продавцов товаров и услуг. Самая неприятная – когда человек хочет добиться корыстных целей за твой счет, прикрываясь добрыми намерениями. Такую манипуляцию трудно распознать, и часто мы поступаем совсем не так, как хотелось, потому что манипулятор давит, лишая нас возможности защитить свои границы и потребности.



8-800-2000-122

бесплатно, анонимно

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков, родителей

Психологи детского телефона доверия 8 800 2000 122 подготовили несколько правил, по которым можно не только распознавать негативную манипуляцию в свой адрес, но и остановить ее:

### 1. Двойственность твоего состояния

Если от общения с человеком ты одновременно испытываешь и позитивные, и негативные эмоции, то это СИГНАЛ, что, СКОРЕЕ ВСЕГО, ТОБОЙ МАНИПУЛИРУЮТ.

Например, приятель говорит с неоднозначной интонацией:

«Ты у нас – герой, вот и сделай это!», и тебе не понятно, он тебя похвалил или оскорбил?

И не понятно, кем ты тогда будешь, если этого не сделаешь?

Обрати внимание: если появляется внутреннее сопротивление, когда тебя к чему-то склоняют или уговаривают сделать, то это – верный признак манипуляции из-за твоей неготовности сказать «НЕТ». Не позволяй манипулятору создать для тебя иллюзию выбора.

### 2. Три основные «слабые струны»

Манипуляцию можно сравнить с игрой на музыкальном инструменте – манипулятор как музыкант перебирает слабые струны души человека. К счастью, большинство манипуляторов – «балалаечники», поэтому достаточно хорошо знать ТРИ ГЛАВНЫЕ СТРУНЫ, на которых они играют, чтобы не поддаваться:

#### *Амбиции, самолюбие человека*

Каждый человек обладает чувством собственного достоинства, каждому важно гордиться собой. Чрезмерные амбиции становятся хорошей приманкой для манипулятора. Вспомни басню И. А. Крылова «Ворона и лисица». Не будем напоминать, как льстила лисица вороне ради сыра.

Давайте вспомним результат: «Вороньина с похвал вскружилась голова. От радости в зобу дыханье спёрло...» и так далее. Ворона поддалась на манипуляцию и приняла лесть за истинную похвалу.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Обращать внимание на неожиданную похвалу, приятные слова или комплименты, особенно исходящие от людей неблизких, замечать несвойственное подхалимское поведение. Внимательно присмотрись, и если окажется, что общение фальшиво и неискренне, то скорее всего, люди что-то хотят от тебя.

• *Чувство вины, стыда, жалости, страха*

Также манипуляторы любят вызывать у нас жалость или вину, ведь они знают – чтобы не испытывать эти неприятные чувства, человек способен на многое. Когда мы слышим «как ты мог?», «я от тебя такого не ожидал!», «да ты наверно просто испугался, тебе просто слабо», то бросаемся исправлять ситуацию.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Отследить эти чувства в себе и не спешить виниться или срочно исполнять чужую волю.

**Во-первых**, человек сам ответственен за себя и свою жизнь, и ты не можешь быть полностью виноват в том, что с ним произошло.

**Во-вторых**, жалость – не самое товарищеское чувство. Поддержать и чем-то помочь, конечно, нужно, НО! Сделать ЗА человека – не помощь и не поддержка!

*Любопытство*

Ради секрета или эксклюзивной информации мы также готовы на многое. Информация, конечно, дороже денег!

Но не спеши ради нее делать то, что от тебя хотят. Подумай, не манипулируют ли тобой и не хотят ли использовать для реализации своих потребностей.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Знай, если человеку важно поделиться с тобой каким-то секретом, он все равно это сделает. И не показывай, что тебя съедает любопытство.

**Все манипуляции во многом построены на том, что мы не можем сказать «нет» из-за страха осуждения, отвержения или осмеяния.**

**Всегда полезно задать манипулятору вопросы, чтобы остановить его:**

- *Зачем мне это делать? Зачем тебе это?*

- *Почему ты просишь меня, а не сделаешь сам?*

- *В чем твой интерес и выгода, почему ты так настаиваешь, чтобы я это сделала?*

- *Зачем ты, зная, что я не хочу это делать, настаиваешь?*

- *Что ты на самом деле хочешь?*

**И наконец, старайся не манипулировать сам, потому что любая манипуляция чаще всего вызывает ОТВЕТНУЮ МАНИПУЛЯЦИЮ.**

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-razoblachit-iskusnogo-manipulyatora/> – Официальный сайт «Телефон Доверия».