



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ГБУПК "ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ"

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ Я

О психологической безопасности
детей, подростков, взрослых





Национальный проект "Образование"



Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»



Министерство образования и науки
Пермского края



Государственное бюджетное учреждение
Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Дом, который построил я

О психологической безопасности
детей, подростков, взрослых

Пермь
2019

УДК 159.923.2

ББК 88.41

Б 863

Рецензент: Л.Л. Баландина , кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии ПГГПУ

Авторы-составители: О.Н. Богомякова, Т.С. Колегова, Ю.А. Король

Б 863	Богомякова О.Н., Колегова Т.С., Король Ю.А. Дом, который построил Я. О психологической безопасности детей, подростков, взрослых – ГБУПК «ЦППМСП» – Пермь, 2019. – 37 с.
--------------	--

Представленное пособие ориентировано на повышение компетентностного уровня родителей, актуализацию социально-эмоциональных и психолого-педагогических ресурсов матерей и отцов во взаимодействии с детьми, поддержке родительских инициатив, расширение возможностей и стратегий детско-родительского взаимодействия. Ценность пособия, которое Вы держите в руках, кроется в формировании активного родителя, заинтересованного в комфортной и безопасной семейной системе.

Пособие создано в рамках реализации мероприятия «Государственная поддержка некоммерческих организаций в целях оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющих детей» федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование»

УДК 159.923.2

ББК 88.41

© Богомякова О.Н., составление, 2019

© ГБУПК «ЦППМСП», 2019

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Безопасность вокруг меня и во мне	7
Глава 2. То, что важно знать о психологии ребенка и о его безопасности	18
Глава 3. Психология подростка и как сделать безопасным его окружение	20
Глава 4. На пути взросления. Психологическая безопасность в юности	25
Глава 5. Мир взрослых: понять, простроить, жить с удовольствием	32
Заключение	34
Список литературы	35

Введение

Родителем не рождаются, а становятся в процессе внимания к себе, развития своих родительских компетенций, по мере взросления своего ребенка. Помощь и поддержка родительского сообщества актуализирует необходимость медико-социального и психолого-педагогического сопровождения семьи, эффективность которых проявится в состоянии эмоционального комфорта и личностного благополучия ребенка, личной идентичности.

В России ежегодно более 600 тыс. детей воспитываются в ситуации острого конфликта родителей [Статистика психолого-психиатрических экспертиз по судебным спорам между родителями о воспитании и месте жительства ребенка, Москва, 2017 г.]. Конфликт семьи почти всегда является психотравмирующей ситуацией, он связан с высоким риском возникновения различного рода нарушений психического состояния у всех членов семьи. Дети, в силу естественной возрастной зависимости от родителей, личностной и эмоциональной незрелости, оказываются наиболее уязвимыми к психотравмирующему действию развода.

Последствия затяжного конфликта родителей могут отрицательно сказаться на всей последующей жизни ребенка. «Битва» родителей за стратегию воспитания или их индифферентная позиция приводит к тому, что у 37,7% детей снижается успеваемость, у 19,6% страдает дисциплина дома, 17,4% требует особого внимания, 8,7% убегают из дома, у 6,5% возникают конфликты с друзьями (Сафуанов Ф.С., 2015).

Согласно исследованиям ученых, каждая семья проходит целый ряд этапов развития, и переход с одного из них на другой сопровождается кризисом. Ежедневно жизнь сталкивает нас с разнообразными конфликтными ситуациями. Умение понять их истинную причину, встретиться со своими эмоциями и чувствами, научиться преодолевать разногласия – это единственный способ создать комфортные отношения.

Преобладающим стилем семейного воспитания часто является потворствующая гиперпротекция, которая проявляется в чрезмерном удовлетворении потребностей ребенка, покровительстве, стремлении освободить его от малейших трудностей (И.И. Мамайчук, М.М. Семаго, В.В. Ткачева). У родителей наблюдаются негативные представления о будущем ребенка (С.К. Кудайбергенова, М. Сабер).

Ранимость семьи в стрессовой ситуации усиливается не только из-за непредсказуемости поведения ребенка и связанных с этих проблем в социальном и межличностном общении, но часто и из-за имеющей место противоречивости позиций самих родителей (М. Селигман, Р.Б. Дарлинг). Матери всячески преувеличивают достижения своих детей, выполняют многое за ребенка, тем самым маскируя их недостаточность и не замечая этого, приписывают ему результаты. Отцы, избегая ежедневного стресса, связанного с воспитанием ребенка, проводят больше времени на работе.

За каждое случаем родительское отвержение/непонимания стоят одиночество и безысходность, травмы и переживания, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Крайние формы детских переживаний провоцируют аутодеструкции и суицидальные риски, которые по статистике занимают 13 место среди причин смерти во всем мире (WHO, 2005). Россия уже вышла в лидеры по количеству детей и подростков, совершающих самоубийство, причем волна детских самоубийств постоянно растет. У подростков в возрасте от 15 до 19 лет среди причин смерти суициды занимают третье место. При этом число суицидальных попыток примерно в 8-10 раз превышает число зарегистрированных завершённых самоубийств.

Таким образом, рождение ребенка является своеобразным вызовом для семьи, а процесс воспитания и ухода за ним погружает семью в пролонгированный стресс (И.И. Мамайчук). Трудности, связанные с его воспитанием, вызывают качественные изменения в жизнедеятельности семьи, нарушают адаптацию, как отдельных ее членов, так и семьи в целом, приводя

к семейному кризису и, фактически, являются факторами риска существования семьи как таковой.

Вызовы современности таковы, что научно-технический прогресс и высокие темпы жизни детерминируют формализм в отношениях, уход ребенка в виртуальное пространство, эмоциональный дефицит, социальное одиночество. Риски актуальной ситуации увеличивают количество поведенческих и социально-эмоциональных трудностей в детские возраста, девиации подросткового периода и юности, аутодеструкции.

Не только ребенок, но и вся семейная система, нуждается в поддержке и сопровождении. По данным департамента социальной политики Аппарата Правительства Пермского края от 2017 г. к 2018 г. возросло количество семей, находящихся в СОП: 842 семей в 2017 г. – 1102 семьи в 2018 г. Комплексный подход к организации системы сопровождения позволяет говорить о необходимости освоения технологий психолого-педагогической и социально-эмоциональной поддержки семьи, в том числе семьи, имеющей ребенка с ОВЗ и ребенка с инвалидностью.

Системная программа вовлечения родителей в субъектную позицию детско-родительского взаимодействия переводит интуитивные знания в практически-достоверные, народную молву в аргументированные факты, мифы в реальность. Мотивация «быть, а не казаться», признание своих возможностей и ограничений, самореализация за счет своих (а не детских) потенциалов позволит вывести семью как субъекта отношений на уровень самоорганизации и саморегуляции в решении вопросов поддержки детского развития и безопасности внутрисемейного пространства.

Глава 1. Безопасность вокруг меня и во мне

Комплексный подход к проблеме безопасности детства необходимо рассматривать на разных уровнях:

1. Информационная безопасность детей.
2. Антикриминальная безопасность семьи.
3. Социально-педагогическая безопасность детства.
4. Медицинский аспект безопасности жизнедеятельности.
5. Психологическая безопасность образовательной и семейной системы.



Ощущение комфорта мы собираем по кирпичикам, формируя в общую конструкцию защиты от рисков и угроз.

Каждый кирпичик дается нам личным опытом и опытом поколений, успехами и разочарованиями, достижениями и ошибками, победами над трудностями и над собой.

Прорехи «конструкции» делают нас уязвимыми, эмоционально-неустойчивыми, соматически ослабленными.

Информационная безопасность призвана защищать всех и каждого от целенаправленного воздействия вредной и деструктивной информации, нарушающей нормальную социальную и личностную жизнедеятельность.

Информационная безопасность прослеживается через возможность получать достоверную информацию, через опыт пользования полученной информацией в целях саморазвития и самосохранения, через безопасный доступ к информационным ресурсам.

Информационно-психологическое воздействие на человека имеют:

- средства массовой коммуникации, в т.ч. Интернет;
- литература (в том числе, художественная, научно-техническая, общественно-политическая, специальная и т.п.);
- искусство (в том числе, различные направления так называемой массовой культуры и т.п.);
- образование (от дошкольного до послевузовского);
- воспитание (все разнообразные формы воспитания в системе образования, общественных организаций – формальных и неформальных, система организации социальной работы и т.п.);
- личное общение.

Все информационные воздействия, которые разрушают культурные, духовные и нравственные ценности, различные искажения информации о происходящих событиях и окружающем мире, могут нарушить способность человека социализироваться и адаптивно функционировать в данном обществе.

Современный этап развития общества знакомит нас с *рисками категории on-line*:

- ✓ Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.
- ✓ Коммуникационные риски – связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других.
- ✓ Электронные (кибер-) риски – это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам.
- ✓ Потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества.
- ✓ Интернет-зависимость – навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Поведенчески интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей «реальной» жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости – это «навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line».



А теперь оглянитесь по сторонам и присмотритесь к своей жизни и жизни своей семьи... На сколько в Вашей жизни присутствует информационная безопасность?



Если бы Вы оценивали степень своей безопасности по шкале от «1» до «5», где «1» – это абсолютное недоверие информации и информационным источникам, а «5» – это критичность к информационным ресурсам, умение оценить вредоносный контент, то какой балл Вы бы себе причислили?

Антикриминальная безопасность семьи – это совокупность объективных и субъективных факторов, которые препятствуют распространению преступности.

Жизнедеятельности человека угрожает распространение преступлений против собственности; рост преступлений против личности; рост преступлений, совершенных в состоянии алкогольного и наркотического опьянения; значительная доля несовершеннолетних, вовлеченных в совершение преступлений.

Помощь семье и детям в обеспечении антикриминальной безопасности оказывает социальный педагог, инспектор полиции, школьные службы примирения, комиссии по урегулированию споров, советы профилактики и т.п.



А теперь оглянитесь по сторонам и присмотритесь к своей жизни и жизни своей семьи... На сколько в Вашей жизни присутствует антикриминальная безопасность?



Если бы Вы оценивали степень своей безопасности по шкале от «1» до «5», где «1» – это жизнь в преступной среде, а «5» – это отсутствие

преступлений и правонарушений в моем близком и далеком окружении, то какой балл Вы бы себе причислили?

Социально-педагогическая безопасность представляет собой состояние защищенности ребенка от угроз нарушения их жизненно важных интересов, прав, свобод. Это право на жизнь, на бесплатное образование, на доступный отдых, на гарантированную социальную защиту. Педагогическая безопасность дополняет этот спектр безопасностью взаимодействия и общения в диаде взрослый-ребенок, помощью и поддержкой в усвоении образовательной программы.

Социально-педагогическая безопасность достигается за счет равного образования, социализации личности, корректности стиля педагогического общения, адекватной и непротиворечивой системы требований, свободы выбора, мнения, суждения, соблюдения принципа справедливости и соразмерности.

Факт наличия социально-педагогического аспекта безопасности можно отследить через интерес ребенка/подростка/юноши, через отсутствие у него социального страха, внутреннюю самооценку и, как следствие, самореализацию, взаимное доверие, отсутствие агрессивных устремлений, широкие социальные контакты.



А теперь оглянитесь по сторонам и присмотритесь к своей жизни и жизни своей семьи... На сколько в Вашей жизни присутствует социально-педагогическая безопасность?



Если бы Вы оценивали степень своей безопасности по шкале от «1» до «5», где «1» – это отсутствие интереса к чему бы то ни было, обесценивание себя и других, страх, проявленный в тотальной тревоге или агрессии, а «5» –

это заинтересованность, увлеченность, социальная активность, то какой балл Вы бы себе причислили?

Медицинский аспект безопасности жизнедеятельности решает задачи формирования у подрастающего поколения индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, умения оказывать первую медицинскую помощь, воспитание духовно-нравственной культуры.

Безопасность жизнедеятельности в медицинском аспекте предполагает отсутствие вредных привычек, знание о влиянии окружающих предметов на здоровье, умеренное и в соответствии с физиологическими особенностями питание, информированность о качестве употребляемых продуктов, физически активную жизнь, закаливание, гигиену организма, психогигиену, конструктивные жизненные цели и оптимизм.



А теперь оглянитесь по сторонам и присмотритесь к своей жизни и жизни своей семьи... На сколько в Вашей жизни присутствует медицинская безопасность?



Если бы Вы оценивали степень своей безопасности по шкале от «1» до «5», где «1» – это наличие большого количества вредных привычек, употребление психоактивных веществ, резкие перепады веса, неряшливость и безразличие к своему телу и внешнему виду, а «5» – это опрятность, забота о своем здоровье, регулярные занятия спортом, адекватный возрасту и виду активности режим питания, то какой балл Вы бы себе причислили?

Психологический аспект безопасности – это, с одной стороны, состояние образовательной среды, свободное от проявлений

психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению потребностей в лично-доверительном общении. С другой стороны – это способность личности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, сопротивляемость деструктивным внешним и внутренним воздействиям.

Психологическая защищенность каждого рассматривается по нескольким направлениям: защищенность от публичного унижения, от оскорбления, от высмеивания, от угроз, от обидного обзывания, от действий против собственного желания, от игнорирования, от неуважительного отношения, от недоброжелательного отношения.

Важными параметрами формирования психологической безопасности будут выступать:

- значимые привязанности, связываемые с умением выстраивать эмоционально близкие отношения;
- состояние адаптированности (успешной адаптации), которое связывают с психоэмоциональной стабильностью, состоянием удовлетворенности;
- коммуникативная компетентность, как способность к выстраиванию эффективного общения, легкость в контактах;
- внутренняя установка, связанная с готовностью действовать определенным образом, личностная позиция;
- низкий уровень психологического насилия;
- преобладание диалогической направленности субъектов общения;
- высокий уровень удовлетворенности образовательной средой и семейной системой.

Риски безопасного детства могут наслаиваются друг на друга, находясь в каскадном взаимодействии. Так, например, неумение ребенка справляться с краткосрочными, ежедневными рисками может перерасти в отложенный риск (стресс, психический срыв), а он, в свою очередь, в долгосрочной перспективе

может закрепиться в виде деформации личности. Возможность организовать безопасное пространство может выступать как инструмент самопомощи.

Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие сохранения и укрепления психологического здоровья, полноценного развития ребенка. Психологическое здоровье, в свою очередь – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладеть собственным телом и собственным поведением; научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других; осваивать систему научных знаний и социальных навыков; развивать свои способности и строить образ «Я» и образ мира.

Все перечисленное **является показателями психологического здоровья**, которое проявляется в разные периоды детства различным образом, но всегда – в позитивных психологических характеристиках и качествах.

✓ **У дошкольника** психологическое здоровье обнаруживается в развитой активности и любознательности, открытости миру взрослых, доверчивости и подражательности наряду со стремлением к самостоятельности и игровым отношением к миру.

✓ **У младшего школьника** психологическое здоровье обнаруживается в наличии широкой учебной установки, в любви к учению, в вере в собственные возможности, в уважении к общественному взрослому.

✓ **У подростка** – в мятежном стремлении к самопониманию, самовыражению и самоутверждению.

✓ **У юноши** – в устремленности в будущее, в поисках смысла жизни и в построении планов будущего.

Встает вопрос о том, **каким образом обеспечить человеку пребывание в состоянии безопасности**. Здесь есть два пути: либо создать и поддерживать абсолютно безопасную среду вокруг человека, ограждая его от всех воздействий извне. В этом случае мы изначально формируем нежизнеспособный тип личности, лишая человека возможности развития.

Второй путь – развить у ребенка такие качества, которые помогут ему противостоять стрессовым, конфликтным, трудным жизненным ситуациям.

Пути помощи и поддержки на пути обеспечения безопасного детства хорошо сфокусировать на поиск ресурсов. В качестве такого ресурса может быть умение понимать и принимать других, быть социально значимым среди других, принятым другими, развитие эмоционально-смысловой и нравственной сферы личности, психологическое здоровье. При этом, проводя анализ личностных ресурсов, Л.А.Гаязова выделила ресурсы, способствующие сопротивляемости негативным тенденциям в детском возрасте (ориентация на результат, способность к сопереживанию, оптимизм, автономия, способность к саморегуляции, экстраверсия), семейные ресурсы (близкий эмоциональный контакт с матерью, наблюдение за опытом преодоления трудных ситуаций родителями, стиль воспитания). Важным ресурсным компонентом является безопасность образовательной среды, в которую включен ребенок.





А теперь оглянитесь по сторонам и присмотритесь к своей жизни и жизни своей семьи... На сколько в Вашей жизни присутствует психологическая безопасность?



Если бы Вы оценивали степень своей безопасности по шкале от «1» до «5», где «1» – это одиночество, депрессия, подверженность физическому/психологическому насилию, дезадаптация, неадекватная критичность по отношению к себе, а «5» – это самодостаточность, уверенность в себе, наличие значимого другого, поддержка семьи и друзей, то какой балл Вы бы себе причислили?



Внесите результаты самодиагностики в бланк (ниже по тексту) и посчитайте суммарный балл.

Суммарный балл =		
БЕЗОПАСНОСТЬ И КОМФОРТ		
Информационная безопасность детей _ 1 2 3 4 5 _	Социально-педагогическая безопасность детства _ 1 2 3 4 5 _	
	Психологическая безопасность образовательной и семейной системы _ 1 2 3 4 5 _	
Медицинский аспект безопасности жизнедеятельности _ 1 2 3 4 5 _	Антикриминальная безопасность семьи _ 1 2 3 4 5 _	

Метафорический анализ Вашей безопасности



20-25 баллов = на сегодняшний день у Вас безопасный и устойчивый дом из кирпичей. Вы надежно защищены от рисков и угроз, Вам есть на что/на кого опереться. Субъективным подтверждением этому служит общее чувство комфорта.

Поздравляем Вас! Сохраняйте и поддерживайте уют в своем доме. В этом Вам поможет осознанность и изменения дизайна вместе с Вашим взрослением.



14-19 баллов = сегодня Вы еще живете в доме из прутьев. Он защищает Вас от резких перемен, но не спасает от стихийных бедствий. У Вас есть место, где можно спрятаться и переждать бурю, но нет устойчивости в ситуациях высокого эмоционального риска.

Стремитесь! Здорово, есть у Вас есть идея «переехать в кирпичный дом». Если Вам понадобится помощь «в переезде» - обращайтесь. Профильный специалист (тот, что отвечает за тот или иной аспект безопасности: психолог, педагог, медик, программист, юрист) поможет Вам в этом.



0-13 баллов = сегодня Вы еще живете в доме из соломы. Он слишком хрупкий, чтобы дать Вам защиту и безопасность. В нем не комфортно, Вы мечтаете перебраться в другие условия жизни, но пока не знаете как... Это создает ощущение безысходности и обреченности.

Насторожитесь! Похоже Вам нужна команда специалистов и профессиональная защита. Позаботьтесь о себе и обратитесь за помощью!

Глава 2. То, что важно знать о психологии ребенка и о его безопасности

Процесс социализации требует от ребенка познания себя (Л.И. Божович), познания окружающих его взрослых и сверстников, коммуникативных навыков взаимодействия (М.И. Лисина), эмоциональной компетентности в знании, узнавании, описании и изображении разных эмоциональных состояний (Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова).

Потребность в самопознании, самореализации, самоактуализации – это ключевые потребности в иерархическом ряду развития личности (К. Роджерс, А. Маслоу). К их реализации человек стремится все свою сознательную жизнь. Именно они обеспечивают необходимую «зону комфорта» и ощущение созданного психологически безопасного личного пространства. В разные периоды детства ребенок самостоятельно, а чаще с помощью взрослого, делает первые шаги на пути становления личности. основополагающей и жизненно-определяющей является базовая потребность в безопасности, которую обеспечивают ребенку родители на первом году его жизни (К. Роджерс). Невозможность удовлетворения этой потребности, первой из потребностей ребенка, ограничивает возможность сепарации, нарушает социальные механизмы адаптации и коммуникации, провоцирует деструктивные формы поведения.

Потребность в общении состоит в стремлении человека к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью – к самопознанию и самооценке. Зарождаясь на самых ранних этапах онтогенеза, потребность в общении, как справедливо отмечают многие авторы, начинает определять все последующее психическое развитие ребенка, непосредственно включаясь в содержание других, специфически человеческих форм поведения и соответствующих им потребностей – нравственных, эстетических, познавательных, организационно-общественных и др. Потребность в общении оформляется одновременно с самой коммуникативной деятельностью, т.к. решающим моментом для обоих процессов является выделение объекта

общения – другого человека как личности, как субъекта, как потенциального партнера по общению (М.И. Лисина).

Под уровнями потребности в общении понимается одно из четырех ее содержаний, последовательно проявляющихся у ребенка в первые семь лет жизни: потребность во внимании и доброжелательности (младенчество), потребность в сотрудничестве (ранний возраст), в уважении (средний дошкольный возраст), потребность во взаимопонимании и сопереживании (старший дошкольный возраст). Каждое предшествующее содержание коммуникативной потребности с появлением нового не исчезает, оно остается, т.к. продолжает быть необходимым ребенку, но уже недостаточным на новом уровне жизнедеятельности.

Коммуникативная потребность – самый глубинный структурный компонент коммуникативной деятельности. Она скрыта от наблюдения, судить о ней прямо нельзя, о ней возможны умозаключения на основе комплексных и косвенных показателей.

Детская потребность в общении и взаимодействии является собой платформу гармоничного развития, на которой базируются характеристики социально-эмоционального, личностного уровней, определяя тем самым индивидуальную траекторию и своеобразие ребенка. Те дети, чья коммуникативная потребность не удовлетворяется в условиях семьи, чьи контакты в широком социуме хаотичны и не дифференцированы, особо нуждаются в системном сопровождении и формировании чувства личной безопасности посредством коррекционной деятельности.

Глава 3. Психология подростка и как сделать безопасным его окружение

Воспитание подростка – одно из самых сложных испытаний для родителей. В этом беспокойном возрасте дети хотят независимости. На попытки ими руководить часто реагируют криком, хлопают дверьми и запираются в своей комнате. Большинству взрослых прекрасно знакомы подобные ситуации, но они не представляют, как с ними справиться. Еще вчера ребенок был бодр и весел, лез обниматься и охотно рассказывал все свои беды и радости. И вот, словно подменили: стал замкнутым, грубым и непослушным.

Подростковый возраст – это в первую очень сложная социальная ситуация. В период любого кризиса или резких жизненных изменений, главной задачей становится выяснение своих возможностей и ограничений. Особенностью подросткового кризиса является то, что его социальные связи сильно усложняются. Например, если делать то, что от тебя хотят учителя – не поймут сверстники; если ориентироваться только на сверстников – может попасть от родителей; если делать все домашнее задание, то времени на личную жизнь не останется, если не делать – опять попадет и гулять не отпустят; лучше говорить с родителями о том, что происходит в твоей жизни, но есть вещи, о которых им знать не нужно.

Как приспособливаться к требованиям окружающих и при этом не забыть про свои чувства и потребности? Подростки проживают этот период, находясь в большом напряжении. Любое, даже нечаянно брошенное слово, может восприниматься им как обидное или оскорбительное. Именно этим напряжением и можно объяснить значительную часть особенностей поведения и подростка и трудностей, возникающих при общении с ними. Находясь в поиске правильных решений и компромиссов подростку, приходится постоянно экспериментировать: рисковать-огребать-делать выводы. Но только тестируя чужие и свои границы можно обрести

внутреннюю устойчивость. Если значимые взрослые будут с уважением относиться к границам подростков, они ответят тем же.

Родители часто неправильно интерпретируют поведение подростков, и наоборот. Эти ошибки дорого стоят и нам, и подростку.

Несколько правил, которое помогут создать комфортное и безопасное пространство в доме, где живет подросток.

1. Не настаиваете на откровенности.

Многим родителям сложно принять, что повзрослевший ребенок допускает их не во все сферы своей жизни. Часто они начинают требовать большей откровенности от ребенка. Но подростку крайне важно чувствовать свою самостоятельность, опираться на собственное мнение. Чем больше он ощущает давление на себя, обиду со стороны родных, тем сильнее начинает закрываться и защищать свое личное пространство: уходит от откровенности, начинает обманывать.

2. Уважайте личное пространство.

Порой из самых благих побуждений родители начинают проверять карманы, сумку, переписку подростка. Делая так, мы не только проявляем неуважение к ребенку, но и обесцениваем его личное пространство, а ведь он еще только начинает пробовать обращаться с ним. Это сильно подрывает его доверие как к родителям, так и к самому себе. Стоит приложить усилия, чтобы контроль стал результатом открытой и честной договоренности между вами и ребенком.

3. Прислушивайтесь к мнению подростка.

Когда родители не интересуются мнением ребенка, не принимают его в расчет, он чувствует, что оно для родителей не важно и делает выводы, что его не любят и не уважают. Такое поведение может спровоцировать в ребенке агрессию. Возможен и второй вариант: ребенок сдастся в ответ на вашу настойчивость и однажды может просто потерять способность принимать решения самостоятельно.

4. Предъявляйте четкие требования.

Если требования размыты, то на уровне здравого смысла ребенок поймет вас, но реализовать требование ему бывает очень сложно, поскольку критерии довольно нечеткие. Со временем это может привести к большому расхождению во мнениях между вами: ребенок будет считать, что уже соответствует предъявленным требованиям в полной мере, а вы – что всегда есть к чему стремиться. Чтобы избежать этого, стоит точно представлять, чего вы хотите, и научиться так же точно говорить об этом детям.

5. Не обесцениваете его чувства.

Родителям часто кажется, что дети излишне драматизируют события. Но если ребенок регулярно не получает поддержку со стороны близких, он чувствует себя отвергнутым и закрывается еще сильнее. Либо начинает протестовать против родителей и вести себя агрессивно. Старайтесь воспринимать всерьез все то, что происходит с ребенком, уважайте его чувства, цените его доверие. Дайте ему знать, что он понят и принят, что его чувства для вас важны.

6. Будьте последовательны.

Порой, чтобы ребенок выполнил требования, родители прибегают к заранее невыполнимым обещаниям или угрозам. Но, когда желаемая цель достигнута, забывают о своих словах или же просто не спешат их выполнять. Но стоит помнить: подростки очень щепетильно относятся к выполнению обещаний взрослых. Если раз за разом близкие будут говорить пустые слова, ребенок перестанет верить им. Так родители потеряют авторитет в глазах подростка.

7. Старайтесь не учить его жизни, чаще хвалите.

Не стоит превращать свою родительскую власть в диктат. В противном случае это просто может привести либо к жесткому отпору и агрессии со стороны ребенка, либо вы просто рискуете сломать его целостность и самооценку. Родителям подростков стоит стремиться к разумным компромиссам. Принимать решения совместно с ребенком, идти на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо. Стоит учиться видеть в ребенке

прежде всего личность, которую нужно уважать. Часто родители считают, что хвалить нужно только за отличные оценки. Однако подростки нуждаются в одобрении во всех своих делах. Ребенку это придает силы двигаться дальше, помогает легче переживать неудачи.

Здоровую критику при этом никто не отменяет. Но всегда стоит сдерживать эмоции и помнить, какую цель вы при этом ставите: наказать ребенка? Выразить свое отношение к поступку? Помочь ему осознать свою неправоту? Или решить вместе с ним проблему?

8. Находите время на себя.

Когда вся жизнь родителей построена только вокруг ребенка, растворена в нем – это уже явный перебор. Дети, перенимая отношение родителей к самим себе, могут начать так же явно пренебрежительно относиться к ним. Родителям стоит уделять время собственным интересам, находить время для отдыха. Без этого крайне сложно выстроить правильные отношения с ребенком, а ему – сложно гордиться своими родителями и ценить их.

9. Интересуетесь его жизнью.

Не зная того, чем живет ребенок, что его интересует, невозможно построить с ним доверительные отношения, которые так важны в подростковом возрасте. Если вы попытаетесь больше узнать о том, что происходит в жизни ребенка, о его увлечениях и покажете свою осведомленность, то заслужите его расположение, вам будет о чем поговорить.

10. Познакомьтесь с его/ее друзьями.

Родителям будет не лишним познакомиться с ближайшим кругом общения своих детей. Для этого бывает достаточно просто почаще приглашать их в гости на чашечку чая с пирогом. Это не только укрепит ваши отношения, но и поможет быть спокойными за собственного ребенка. Если вас очень настораживает кто-то из друзей подростка, вы сможете деликатно обсудить это с ним. Полагаясь на ваше мнение, он и сам сделает вывод по поводу своего товарища.

11.Проводите больше времени вместе.

Это только на первый взгляд кажется, что подростки совсем уже большие и не нуждаются в родительском внимании и ласке. Даже если у вас совсем мало времени, пусть качество заменит количество. В будни достаточно проводить вместе по полчаса/часу, но без отвлечений на свои дела, выходные можно посвятить совместному походу, просмотру фильма или играм. Если же совместная жизнь родителей и подростка сводится только к формальному общению, он может начать чувствовать себя ненужным, незащищенным, ощущать безнадежность, иметь слабую самооценку.

Подростки хотят быть самостоятельными и успешными, но не стоит ожидать, что у них это получится сразу, но ваше доверие и уверенность в том, что они смогут справиться сами, будут их поддерживать.

Глава 4. На пути взросления. Психологическая безопасность в юности

Юность – это возраст огромных личностно-значимых приобретений: друзей, любимых, профессии (специальности), социально-профессиональных групп, собственного жилья, престижных вещей, но это также возраст нереализованных возможностей, опустошенности, бесперспективности, разочарования, нравственной деформации. Можно констатировать, что к 17–18 годам обозначаются два направления становления личности: одно связано с продуктивной реализацией жизненных планов, другое – с их крушением.

В обоих случаях переход от школьного обучения к новой форме жизнедеятельности, от одной ведущей деятельности к другой, глубокое изменение социальной ситуации развития приводят к тому, что личность испытывает неуверенность, дискомфорт, растерянность вследствие резко изменившихся условий жизнедеятельности и необходимости определить свое место в новой социально-психологической ситуации.

Ведущие потребности юности – это потребности в социальном и профессиональном самоопределении, социально-психологической поддержке и защите, а также потребность в достижениях.

Юность... Прекрасный возраст. Ощущение того, что вся жизнь впереди, столько открытых возможностей!

Многие юноши испытывают страх перед неизвестностью: раньше все было просто и понятно – школьные годы, жизнь под крылом родителей, а теперь нужно определяться с тем, что делать дальше, естественно в такой ситуации юноша испытывает стресс – кризис 17 лет. Здесь важной будет поддержка близких людей, мудрый совет поможет определиться с дальнейшими планами.

Таким образом, ранняя юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека. На этой стадии становления осуществляется выбор профессии, нахождение

своего места в жизни, определение смысла жизни, выработка мировоззрения и жизненной позиции, выбор спутника жизни.

Примерно к восемнадцати годам вчерашний подросток понимает, что с родителями можно дружить. Родительский контроль ослабляется, большинство детей успешно заканчивают школу и принимают решение о дальнейшем продолжении образования. Некоторые начинают подрабатывать в свободное время, что неизбежно способствует увеличению самостоятельности и ответственности за свою жизнь.

В этот период, так или иначе, начинается естественное отделение от родителей. Многие уезжают учиться в другой город, другие, начав зарабатывать, снимают отдельное жилье. Третьи продолжают жить с родителями, но учеба, работа и личная жизнь не оставляют времени на постоянное общение с семьей. Родителям на этом этапе очень важно понять, что дети выросли, что больше нельзя их контролировать. Наоборот: нужно мотивировать их на полную самостоятельность.

Родителям стоит быть психологически готовыми к тому, что их ребенок, вступив в период юношества, начнет вести себя по-другому, зачастую настораживая и пугая родителей. Его поведение может стать грубым или, наоборот, плаксивым; возможны случаи апатии или чрезмерного возбуждения. От родителей требуется максимум терпения, такта и выдержки, чтобы способствовать (пусть даже опосредствованным, незаметным способом) благополучному проживанию своего ребенка в этот период. Другим необходимым условием воспитания в этот период является уважение мнения или суждения вашего ребенка. Какими бы абсурдными и неправильными они не казались, вам надо выслушать их и постараться понять.

Родителям важно научиться разговаривать с детьми на языке им понятном, а не навязывать им своих представлений, выводов и формулировок. Еще точнее: надо научиться находить общий язык общения, тем не менее, оставляя за партнером по общению право иметь, отличающееся от Вашего, представление о чем-либо. И, самое главное, покажите не на словах, а на деле,

что Вы считаете приоритетным в своей социальной жизни, как ВЫ общаетесь с окружающими Вас людьми, как бережно относитесь к окружающему миру. Т.е. начните воспитание с себя.

Максимальное время, которое тратят родители на общение с детьми – 21 минута. Дети имеют весьма смутное представление о том, как работают их родители, чем увлечены. Даже если они и проводят с родителями вечера – это пребывание рядом, но не вместе. Больше всего старшеклассникам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей их тяги к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старшим. Многие волнующие проблемы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как мешает самолюбие. Да и какой совет может дать человек, который прожил так же мало, как и ты? Семья остается тем местом, где юноша чувствует себя наиболее спокойно и уверенно. Отвечая на вопрос: «Чье понимание для вас важнее всего, независимо от того, как фактически понимает вас этот человек?». Однако взаимоотношения старшеклассников с родителями часто обременены конфликтами и их взаимопонимание оставляет желать лучшего.

Причина этого коренится прежде всего в психологии взрослых, родителей, не желающих замечать изменение внутреннего мира юноши.

Понять внутренний мир ребенка в юношеском возрасте можно только при условии уважения к нему, приняв его как некую автономную реальность. Самая распространенная и совершенно справедливая жалоба юношей и девушек на своих родителей: «Они меня не слушают!». Спешка, неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Слушая ребенка, необходимо дать ему понять и прочувствовать, что мы, родители, понимаем его состояние, чувства, связанные с тем событием, о

котором он нам рассказывает. Для этого следует выслушать ребенка, а затем своими словами повторить то, что он рассказал. Этим самым мы «убьем» трех зайцев: ребенок убедится, что его слышат;

ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства; ребенок убедится, что родители его поняли правильно.

Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда нужно отдавать предпочтение мимике, выражению лица, жестам, тону. Очень важно поддерживать и подбадривать ребенка без слов. Улыбнуться, обнять, подмигнуть.

Если родители хотят, чтобы их слова доходили до ума юношей и девушек, надо разжигать огонек эмоциональной оценки окружающего мира. Вслушиваться в то, что тревожит детей в этом возрасте.

Взрослые важно помнить, что взрослеющим детям хочется видеть в родителях друзей, которые помогут решить проблемы самосознания и самоопределения. Самому сделать это бывает не под силу, появляется чувство безысходности, и не от отсутствия информации, а от отсутствия взаимопонимания, сочувствия. Причем юношам и девушкам часто легче поговорить о проблемах со взрослыми, чем с ровесником. Перед родителями легче проявить беспомощность, слабость, незащищенность. Если, конечно, в семье нет эмоционального напряжения. Если же это напряжение присутствует, не избежать конфликтов.

Юные люди, удовлетворенные своим доверительным общением с взрослыми, характеризуются развитой способностью самостоятельно, без помощи других, не по готовому шаблону, глубоко и в соответствии со свойствами реальности человеческой жизни анализировать и оценивать качество своих сверстников и взрослых, составляющих их круг общения. У них нет противоречий между потребностью в доверительном общении и условиями её реального удовлетворения. Поведение этих юношей взрослые и сверстники воспринимают и оценивают как «взрослое».

Доверительные, добрые отношения между детьми и родителями имеют огромное значение для обеих сторон. Девушкам и юношам, несмотря на то, что они уже стоят у порога зрелости, по-прежнему необходимы помощь и совет. Родители подрастающих детей нередко чувствуют себя одинокими и переживают разочарование. Им кажется: пока ребёнок был маленьким, они были ему нужны, а теперь они лишние, выброшены за борт жизни молодого человека. А ведь именно родители должны заботиться о постоянном контакте со своими взрослеющими детьми, чтобы быть всегда для них интересными и необходимыми. Однако такие отношения складываются годами, корнями они уходят в детские годы ребенка.

Первейшая обязанность родителей человека восемнадцати лет – полная и всесторонняя поддержка. Теперь вы можете отметить, что ваши отношения с ребенком улучшились, и он даже приходит к вам за советом, чего не происходило последние несколько лет.

Родителям необходимо всеми силами противостоять своему желанию контролировать действия выросшего ребенка, сдерживать намерение вмешаться и насоветовать лучших вариантов. Если выбор действительно неверный, рано или поздно ребенок сам это поймет, при этом вы сохраните с ним теплые доверительные отношения. Ни одному родителю еще не удалось уберечь своих детей от всех возможных ошибок. А советовать что-то без просьбы – значит настраивать ребенка против себя. Будьте готовы выслушать ребенка и помочь ему, что бы с ним ни случилось. Это – лучшее, что вы можете сделать для своего взрослого сына или дочери.

Период окончания школы – период сложного выбора для ребенка. Совершая его, молодой человек может испытывать различные труднопереносимые чувства: и неуверенность в собственных силах, и сомнения, и тревогу за будущее. Поддержите ребенка, внушайте ему уверенность в себе как в прекрасном человеке, которому по плечу любые свершения. Дайте ребенку ощущение, что вы всегда будете рядом, если будет необходимо.

Вместе с тем весьма важны эмоциональный тон семейных взаимоотношений и преобладающий в семье тип контроля и дисциплины. Эмоциональный тон семейного воспитания существует не сам по себе, а в связи с определенным типом контроля и дисциплины, направленных на формирование соответствующих черт характера.

Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

Отношения к юношам в семье постепенно меняются: если раньше он считался маленьким, о котором все заботились, то теперь наоборот, требуется его забота о ком-то. Меняйте правила поведения в доме, поскольку теперь ребенок имеет право сам решать, чем ему заниматься, когда приходить домой и с кем поддерживать отношения.

Сведите к минимуму свою оценку (особенно негативную) действий ребенка. До тех пор, пока вашим мнением не интересуются, не позволяйте себе критики.

Детям-юношам необходима помощь в становлении самосознания, которая может заключаться в трех важных позициях:

Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убежден в своей уникальности, именно поэтому ее нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.

Направляйте внимание старшеклассников на *изучение опыта старших*, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

Раскрывайте перспективу жизни старшеклассников, показывайте варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

Если дети в юношеском возрасте чувствуют любовь и понимание родителей, к нему внимательны, но не навязчивы, то этот сложный период взросления пройдет у детей, скорее всего, гладко, без срывов. И наоборот, если юноша ощущает заброшенность, ненужность, непонимание то появляется черствость, эгоизм, агрессия по отношению к другим.

В заключении можно сказать, что юность – самая прекрасная пора человеческой жизни, потому что именно в юности человек начинает понимать этот мир, людей, себя, понимать, какое место в этом непростом мире он занимает.

Глава 5. Мир взрослых: понять, простроить, жить с удовольствием

Период взрослости – период самостоятельной автономной жизни, связанный с ответственностью за свою жизнь и здоровье и с появлением возможности брать на себя ответственность за жизнь другого (освоение родительской роли).

От истории прошлой жизни: детского и подросткового опыта зависит то, как будут разворачиваться актуальные отношения и каково будет качество актуальной жизни.

Возможность брать ответственность за свою жизнь снимает риски негативных сценариев и дает возможность взрослому человеку пересмотреть и переписать те траектории развития, которые были заложены в детстве родителями и социальной средой, но которые на этом жизненном этапе являются деструктивными, останавливающими динамический ход развития.

Ресурс взрослого человека заложен в «личностном адаптационном потенциале», который представляет собой и процесс, и свойство саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям. Психологически здоровый взрослый в безопасных условиях среды обладает:

- нервно-психической устойчивостью и толерантностью к стрессу;
- адекватной самооценкой, являющейся основой саморегуляции и влияющей на степень адекватности восприятия своих возможностей;
- ощущением социальной поддержки, определяющим чувство собственной значимости;
- низким уровнем конфликтности и способностью к урегулированию разногласий;
- имеет разнообразный опыт социального общения.

Самодостаточность, интерес человека к жизни, свобода мысли и инициатива, увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и

способность к риску, вера в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности – выступают, в таком случае, характеристиками психологически здоровой личности.

Для обозначения базовой индивидуальной характеристики, стержня личности взрослого Д.А. Леонтьев вводит понятие «**личностный потенциал**». Эффекты личностного потенциала обозначаются в психологии такими понятиями как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие. Наиболее точно содержанию понятия «личностный потенциал» соответствует понятие «жизнестойкость» (hardiness), которое определяется не как личностное качество, а как система установок и убеждений, в определенной мере поддающихся формированию и развитию, как базовая характеристика личности, которая защищает от неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем и заболеваний. Жизнестойкость определяется как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость предполагает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем психического здоровья человека.

В качестве важных информационных и инструментальных ресурсов человека выступают: способность контролировать ситуацию; использование методов или способов достижения желаемой цели; способность к адаптации, готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стрессогенной ситуации; способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации (Л.В. Куликов).

Таким образом, **личностный потенциал** – общая характеристика зрелой личности. Возможность познакомиться с собой, понять и принять себя, найти источник силы, веры и надежды, обратиться к своему внутреннему

потенциалу – вот те ключи, которые открывают путь к самопомощи и поиску внутриличностных ресурсов, актуализации потенциала каждого человека.

Заключение

Для ребенка семья – это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Для взрослого человека семья является источником удовлетворения ряда его потребностей и малым сообществом, предъявляющим к нему разнообразные и достаточно сложные требования.

Семья – это первая модель отношений, от качества которых будет зависеть благополучие дальнейшего развития человека и его социальная успешность.

Родителем не рождаются, а становятся, говорили мы вначале. Все содержание данной книги призвано вселить в родителя уверенность в помощи и поддержке его роли, в важности процесса становления родительства, в «нормальности» того факта, что родительские компетенции накапливаются в процессе жизненного опыта взаимодействия с собственным ребенком. Понимание возможностей и рисков каждого из детских возрастов, дает возможность взрослому быть «на шаг впереди» и обеспечить безопасное пространство внутри своей семьи.

Эмоциональное выгорание – обязательный атрибут любой, в том числе родительской роли. Профилактика этого процесса тоже может быть предсказуемой и планируемой. Опора на личностный потенциал и собственные ресурсы позволяет пройти по ступеням родительства максимально комфортно.

Список литературы

- 1 *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И.Божович – СПб.: Питер, 2008. – 398 с. – (Мастера психологии).
- 2 *Богомягкова О.Н.* Формирование социальных компетенций дошкольников и младших школьников как условие психологической безопасности личности ребенка / О.Н.Богомягкова – Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2013. – 107 с.
- 3 *Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций//Журнал практической психологии и психоанализа – М., 2001, № 1
- 4 *Выготский Л.С.* Психология / Л.С.Выготский– М., Изд-во «Эксмо-Пресс», 2000 – 1008с.
- 5 *Гринберг Дж.* Управление стрессом / Дж.Гринберг – СПб.: Питер, 2004
- 6 *Изотова Е.И.,* Эмоциональная сфера ребенка / Е.И.Изотова, Е.В.Никифорова. – М.,2004.
- 7 *Карабанова О.А.,* Психология семейных отношений/О.А. Карабанова - Самара, 2001
- 8 *Клюева Н.В.,* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. - Ярославль, Академия развития, 1997.
- 9 *Коломинский, Я.Л.* Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений / Я.Л. Коломинский. - М.: Академия, 2014. - 312 с.
- 10 *Лабиринт души: Терапевтические сказки/Под ред.Хухлаевой О.В., Хухлаева О.В. – М., 2008. – 176с.*
- 11 *Малкина-Пых, И.Г.* Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо,2004. – 896с.
- 12 *Никольская И.М.,* Психологическая защита у детей / И.М.Никольская, Р.М.Грановская – СПб., Изд-во «Ручь», 2006 – 507с.

- 13 *Петрановская Л.В.* Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л.В.Петрановская – М., 2015 – 210с.
- 14 Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2005.– 351с.
- 15 Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с. – (Руководство практического психолога)
- 16 Психология подростка: учебник / под редакцией члена-корреспондента РАО А.А.Реана. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007. – 480с.
- 17 *Темплар Р.* Правила родителей / Р.Темплар– М, 2009. – 272с.
- 18 *Фабер, Мазлиш:* Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили – М., 2011. – 336с.
- 19 *Фабер, Мазлиш:* Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили – М., 2011. – 336с.
- 20 *Фабер, Мазлиш:* Как говорить с детьми, чтобы они учились - М., 2013. – 240с.
- 21 *Царенко Н.* Как мы портим наших детей: коллекция родительских заблуждений / Н.Царенко – М., 2015. – 210с.
- 22 *Целуйко В.М.* Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей / В.М.Целуйко. – М., 2004 – 272с.

Научно-практическое издание

Авторы-составители:
Богомягкова Оксана Николаевна
Колегова Татьяна Сергеевна
Король Юлия Анатольевна

Издание осуществляется в авторской редакции
Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001.
Подписано в печать 25.10.2019. Формат 60x90 1/16
Бумага ВХИ. Набор компьютерный. Печать на ризографе
Усл. печ. л. 2 Уч.-изд. л. 3,78
Тираж 50 экз.



Национальный проект "Образование"



**Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»**



**Министерство образования и науки
Пермского края**



**Государственное бюджетное учреждение
Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

Дом, который построил Я