

Практические рекомендации родителям

(по результатам социально-психологического тестирования)

С 2019 года социально-психологическое тестирование проводится с использованием Единой методики. Вопросы Единой методики не содержат информацию о каких-либо наркотических средствах и психотропных веществах, или их употреблении. *В целом, методика оценивает психологическую устойчивость студентов к условиям, которые могут спровоцировать его к употреблению наркотических средств.*

Что это за условия? Это потребность в одобрении, желание быть как все, мысли о том, что от одного раза ничего не будет, примеры употребления наркотиков среди знакомых сверстников, склонность к риску, импульсивность, тревожность, желание получать все и немедленно, неумение справляться с трудностями и т.д.

От чего зависит психологическая устойчивость? Психологическая устойчивость зависит от того, чувствует ли ребенок поддержку от родителей, насколько доброжелательные у него отношения с одноклассниками, от его социальной активности, умения контролировать свое поведение, способности ставить цели и достигать их, прикладывать усилия.

Методика изучает не личность студента, а условия, в которых он оказался и взгляд ребенка на эти условия! Результаты СПТ не являются основанием для постановки на какой-либо вид учета!

Образовательной организации тестирование дает информацию о том, какие именно условия нужно создать для безопасности детей, чем именно мы можем помочь подростку в его взрослении.

Какие показатели исследует Единая методика СПТ?

Единая методика СПТ предназначена для изучения факторов риска и факторов защиты студента от негативных воздействий. Важно понимать, что взрослые в силах создать условия, при которых эти факторы риска можно если не исключить, то существенно снизить. Именно взрослые создают почву и для формирования психологической защиты, устойчивости личности к негативному влиянию различных жизненных ситуаций и условий, в которых взрослеет подросток.

Конечно же, в образовательных организациях проводится воспитательная и профилактическая работа, классные руководители, социальные педагоги, педагоги-психологи прикладывают массу усилий, для того, чтобы студенты были психологически устойчивы и могли сказать

решительное «Нет!» на любое предложение попробовать какие-либо вещества.

Вместе с тем, именно родители являются для ребенка самой близкой и самой значимой опорой, именно родители своим примером, своим способом общения с ребенком, своими эмоциональными реакциями воспитывает ЛИЧНОСТЬ.

Далее мы постараемся вместе с вами ответить на вопрос: **«Что я, как родитель, могу сделать для своего ребенка для того, чтобы снизить факторы риска?»**

1. Потребность в одобрении

Как помочь ребенку получать одобрение его поведения, результатов, чувств и мыслей?

Каждый человек нуждается в одобрении, это помогает ему чувствовать себя принятым в круг значимых людей. Ребенок неосознанно ищет то общество, где он будет принят и где он получит одобрение. Важно, чтобы эта потребность получила удовлетворение в социально позитивной деятельности при поддержке близких взрослых.

1.1. Дайте ребенку возможность свободно выражать свои чувства и потребности.

Если родители постоянно стыдят, слишком озабочены тем, что скажут о поведении ребенка окружающие, очевидно, что он и во взрослой жизни будет излишне зависеть от этих оценок.



2. Учите ребенка обращаться за помощью

Если ребенок приходит к вам за помощью, помогайте ему, а затем отпускайте снова. Если видите, что происходит что-то, с чем он сам не справится – вмешивайтесь. Однако если Вы будете делать это постоянно и все контролировать, то ребенок не научится сам за себя отвечать, а также при необходимости обращаться за помощью.

3. Избегайте гиперопеки

Старайтесь меньше тревожиться по поводу возможных неприятностей и несчастий. Беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Ребенок в итоге не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов. Позвольте подростку самому решать какие-то свои проблемы в образовательной организации (школе, техникуме, колледже) в отношениях с друзьями.

4. Не используйте ребёнка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом

Старайтесь давать подростку свободу действий, свободу выбора, когда это возможно. Например, прежде чем записать ребенка в кружок или секцию, поинтересуйтесь, чем он хочет заниматься; не навязывайте свое мнение, ориентируйтесь на сферу его интересов, позвольте ему самостоятельно определиться.

5. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

6. Не предъявляйте ребенку излишних требований

Родителям необходимо проявлять гибкость и терпимость к своему ребенку, поддерживать его в начинаниях, стараться не возлагать на подростка неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту, которые могут пагубно повлиять на самооценку ребенка, подавляя развитие его личности.

7. Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках

Хвалите ребенка, делайте ему комплименты. Важно отмечать даже самые маленькие изменения и достижения. Формируйте его уверенность в

себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

8. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в то же время устанавливает новые связи с родителями. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, интересы и точки зрения. Ребенок не должен быть Вашей маленькой копией – он должен быть самим собой.

9. Показывайте личный пример

Будьте примером для подражания; следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

10. Сотрудничайте с образовательной организацией, где учится Ваш ребенок

Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.