

Разговор по душам

Как понять, что вашему ребёнку нужна помощь?

На прошлой неделе в разных городах страны произошло сразу несколько инцидентов, когда вооружённые школьники нападали на учащихся и учителей в своих школах. Напомним, 15 января двое 16-летних пермяков с ножами совершили нападение в школе №127, тогда пострадали 12 человек, включая учительницу.

Следом за Пермью, 17 января в школе под Челябинском один школьник напал на другого с ножом на перемене. Третье кровавое ЧП произошло в Бурятии: 19 января ученик девятого класса напал с топором на семиклассников, устроил поджог и пытался покончить с собой. Пострадало шесть человек, включая учительницу.

О том, как своевременно распознать психологические проблемы ребёнка и помочь ему справиться с ними, рассказала директор Центра психолого-медико-социального сопровождения Перми Светлана Козырева.

Есть мнение, что современные дети стали более агрессивными, чем их ровесники 20-30 лет назад. Согласны ли вы с этим?

— Я бы не стала сравнивать детей определённых временных эпох. Всё происходит в соответствии с возрастными особенностями. Никто не отменял подростковый возраст, когда у ребёнка начинается формирование поведенческих установок. В это время, как правило, он вступает в серию



конфликтов, ему кажется, что его все не понимают. Подростковый возраст всегда был «зоной повышенного риска» — и 100 лет назад, и 20 лет назад, и сейчас. Для многих ребят это сложный этап, поэтому его и называют кризисом подросткового возраста. Как правило, это период с 10 до 15 лет.

Какое влияние оказывает интернет на детей и подростков?

— Интернет стремительно ворвался в нашу жизнь и уже стал её неотъемлемой частью. В связи с этим наблюдается некая растерянность не только у детей, но и у взрослых. Буквально 20 лет назад интернета вообще не было для массового пользователя, а сегодня он доступен

всем. На самом деле это совсем небольшой срок, поэтому мы ещё не совсем понимаем, как правильно взаимодействовать с ним, чего от него ждать. Информационные возможности интернета кажутся нам безграничными: здесь очень много полезной и интересной информации. В то же время он несёт в себе много опасностей: если не научить ребёнка пользоваться интернетом, то он не сможет справиться с потоками грязной и провокационной информации, поступающей из Сети. Зачастую даже взрослые не всегда знают, как правильно фильтровать информацию, и даже боятся интернета как явления. Поэтому очень часто можно услышать от родителей, что

именно интернет делает детей агрессивными. Задача состоит в том, чтобы научить детей не брать плохое из Всемирной паутины. Для этого необходимо выстроить доверительные отношения с ребёнком, чтобы он не боялся подойти к родителям с любым вопросом.

Нужно ли ограничивать общение ребёнка в социальных сетях?

— Сегодня социальные сети — это повсеместное явление. Часто родители пытаются запретить детям «сидеть» в соцсетях, но при этом не запрещают этого себе. В нашей практике есть масса примеров, когда семьи приходили на консультацию с такой проблемой: «Мы запретили ребёнку пользоваться соцсетями, но он нас не слушает». Первый вопрос, который задают наши специалисты родителям: «А вы сами ими пользуетесь?», на что они отвечают: «Да, но мы же взрослые». Родители пытаются изолировать ребёнка от этого явления, хотя при этом сами не готовы отказаться от него. Взрослые говорят, что соцсети необходимы им для общения, и не задумываются, нужно то же самое. Общение в подростковом возрасте особенно важно. Но в школе — это одно, а вне школы — это совсем другое общение, более неформальное. Раньше наши дети общались во дворе, и тогда родители точно так же боялись, что сын или дочь попадёт там под дурное влияние. Сейчас на смену дворовому общению пришло общение в социальных сетях. Теперь родители боятся, что ребёнок может там начать общаться не с теми людьми. Мы живём в то время, когда соцсети являются для нас быстрым и удобным средством коммуникации. Роль взрослого в этом вопросе заключается в том, чтобы разъяснить ребёнку, как правильно вести себя в сети, с кем можно общаться, а кого опасаться. При этом важно не делать из этого скандалов и

не пытаться «сломать» ребёнка — нужно найти к нему подход. Соцсети нельзя запретить, но можно научить правильно в них существовать.

На какие особенности в поведении ребёнка стоит обратить внимание родителям, чтобы уберечь его от возможной беды?

— Любая мать чувствует, когда ребёнок заболевает: вроде бы ещё нет температуры, но она уже видит, что он выглядит не так, как обычно, у него нет аппетита и так далее. Она интуитивно чувствует, что с ребёнком что-то неладно. В случае с болезнью мама идёт с ребёнком к врачу, покупает назначенные лекарства. С психологическим состоянием примерно тот же алгоритм. Если родители понимают, что в поведении ребёнка что-то изменилось, если он ведёт себя не так, как раньше, в первую очередь нужно поговорить с ним. Мамы и папы должны учиться не давить на ребёнка, а прислушиваться к его словам и при этом всегда держать руку на пульсе. Если в семье не принято говорить с детьми на серьёзные темы по душам, необходимо обратиться за помощью к психологу, который поможет правильно выстроить диалог.

Куда именно могут обратиться родители за помощью?

— Можно обратиться к любому специалисту, которому вы доверяете. Если родители не готовы, например, рассказать о своих семейных тревогах школьному психологу, можно позвонить на детский телефон доверия Центра психолого-медико-социального сопровождения Перми по номеру 8-800-3-000-122. Этот телефон анонимный. Специалисты центра всегда подскажут, как вести себя в той или иной ситуации. Кроме того, сегодня в Перми очень много частных детских психологов, к которым

можно обратиться. Психолог помогает родителям и детям научиться понимать друг друга, говорить на одном языке, построить доверительные партнёрские отношения. Бывают случаи, когда у ребёнка проявляются психические отклонения. В этом случае специалисты нашего центра рекомендуют родителям обратиться за помощью к психиатру, который может назначить медикаментозное лечение или специальную терапию, которая необходима в том или ином случае. При этом важно учитывать, что обращение к психиатру — дело сугубо добровольное. По закону даже если у ребёнка есть очевидные психические отклонения, без разрешения родителей никто не может предпринимать никаких действий по отношению к нему. Специалисты могут лишь учить его состояние и на педагогических консилиумах плотно работать с семьёй для того, чтобы он не навредил окружающим, а также вовремя оказать помощь больному ребёнку.

Существуют ли методы профилактики психологических проблем в развитии личности ребёнка?

— Прежде всего, в семье должны быть доверительные отношения, тогда у родителей всегда будет понимание того, что происходит с их ребёнком. Также важно своевременное обращение к специалистам, если родитель не может самостоятельно сориентироваться, как ему поддержать ребёнка. Что касается образовательных учреждений, то это тоже огромный пласт воспитательной работы. Школьные психологи должны проводить как групповые, так и индивидуальные занятия. Только совместная и систематическая работа даст желаемый результат.

Дарья Нененко