



Хотите узнать больше  
о развитии и здоровье ребёнка?  
Задайте вопрос на сайте  
**папашкола.рф**

Другие книги серии **ПАПАКНИГА**



**ПАПАКНИГА**



Врачи  
детям

190031, Санкт-Петербург,  
наб. реки Фонтанки, 89-А  
тел./факс +7 (812) 380-30-92  
info@vd-spб.ru | врачидетям.рф

# ВАШ ПОДРОСТОК

В Вашей жизни начинается новый этап: Ваш ребёнок вырастет, меняется, стремится быть независимым, но он все еще нуждается в поддержке, внимании и заботе. В этот период роль отца еще больше возрастает: папа может помочь ребёнку определить круг интересов, выбрать будущую профессию, поддержать и дать необходимый совет.

## ПАПА МОЖЕТ

Расширять круг интересов подростка. Научить читать серьёзную литературу, играть в интеллектуальные игры. Найти общие дела и интересы. Вместе заниматься спортом, посещать выставки, фестивали, концерты.

**БУДЬТЕ ДРУГОМ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ!**



**НЕ** КРОШКА ОБИИ  
К ОТЦУ ПРИШЁЛ  
И СПРОСИЛА КРОХА:  
– ЭТО ТАКОЕ  
ХОРОШО  
И ЭТО ТАКОЕ  
ПЛОХО?

## ЧТО ВОЛНУЕТ ОТЦА ПОДРОСТКА

- ☉ Две пары по русскому, а до конца четверти всего неделя.
- ☉ Кем станет, когда вырастет?
- ☉ Совсем не понимает цену деньгам. Как научить планировать расходы?
- ☉ Как уберечь от дурного влияния?
- ☉ Все время сидит в Интернете. Что делать?
- ☉ Ничем не интересуется, совсем ничего не читает.
- ☉ Ходит в рваных джинсах. Разве такое можно носить?
- ☉ Никогда не думает о последствиях своих поступков.
- ☉ Ничего о себе не рассказывает. Опять эти секреты.

## ЧТО ВОЛНУЕТ ПОДРОСТКА

- ☉ Как я выгляжу? Снова эти прыщи и лишний вес.
- ☉ Если опять не сдам математику, родители не дадут спокойно жить.
- ☉ Мечтаю стать музыкантом!
- ☉ В школе все так занудно, надоело слышать одно и то же.
- ☉ Никакого личного пространства, родители контролируют каждый шаг.
- ☉ Все пойдут на дискотеку, а меня не пускают.
- ☉ Стыдно за свой потрепанный телефон, когда вокруг все с крутыми девайсами.
- ☉ На меня никто не обращает внимание, меня как будто нет.
- ☉ Как уговорить родителей завести собаку?

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

- ⦿ Интенсивный рост, прибавка массы тела.
- ⦿ Половое созревание: естественная перестройка гормональной и нервной систем.
- ⦿ Физиологические изменения, связанные с половым созреванием: формирование вторичных половых признаков, «проблемная кожа», изменение голоса.
- ⦿ Качественные изменения в растущем организме: характерна повышенная физическая утомляемость и эмоциональная неустойчивость.

## ПАПА МОЖЕТ

Обращать внимание подростка на необходимость регулировать режим дня. Обсудить с подростком возрастные изменения, предоставить достоверную информацию. Рассказать о своём опыте взросления.



# ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

## ПАПА МОЖЕТ

Очень эмоциональны. Глубоко переживают любые эмоции и чувства, бурно проявляют их вовне.

Быть терпеливым: помнить о том, что такие бурные эмоциональные реакции пройдут с возрастом.

«Взрываются» при малейшем намёке на несправедливость к себе и своим товарищам. Долго не забывают обиды.

Избегать категоричных высказываний, резких и грубых слов, обидных шуток.

Стеснительны, но могут скрывать это под маской грубости и циничности. Категоричны в оценках и высказываниях, делят всё на «чёрное» и «белое».

В конфликтной ситуации не нападать, а рассказать о своих чувствах. Можно сказать: «Я огорчён», «Мне обидно», «Я испугался за тебя». Признавать право подростка на собственное мнение. Рассказывать о себе и своих ценностях.

Уязвимы к оценкам окружающих, особенно сверстников, с трудом выносят критику и могут агрессивно реагировать.

Оценивать не личность подростка, а только его поступки. Прояснять причины «неправильного» поведения, объяснять подростку логическую связь между его поступком и последствиями.

Легко впадают в депрессию и с трудом из неё выходят.

Каждый день интересоваться жизнью подростка, сочувствовать и поддерживать его. Уделять больше позитивного внимания, хвалить. Не преуменьшать значимость его проблем.

## ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Много времени проводит у зеркала. Постоянно не удовлетворён своим внешним видом. Переживает из-за лишнего или недостаточного веса, плохой кожи. Фанатично занимается спортом или сидит на диете. Часто фотографируется. Экспериментирует со своим внешним видом. Красит волосы в разные цвета, носит «странную» одежду.

### Причины такого поведения

Таким поведением подросток демонстрирует во вне свой внутренний мир, а именно: нестабильность, постоянные поиски себя, своего «я». Также он пытается соответствовать правилам, принятым в окружении сверстников. Хочет быть привлекательным.

## ПАПА МОЖЕТ

Избегать критики по поводу внешнего вида и вкусов подростка. Чаще хвалить. Помогать в выборе одежды, причёски. Обсуждать выбор спортивных секций, рацион питания. Предложить совместные занятия спортом.



## ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Часто и много обсуждает тему отношений, влюбляется, разочаровывается. Проводит свободное время с тем, в кого влюблён, в ущерб учёбе и другим занятиям.

### Причины такого поведения

Половое созревание и психосексуальное развитие — неотъемлемая часть подросткового периода. Частью этого процесса является потребность в эмоциональной близости с кем-то и новые для подростка эмоции, которые рождаются в отношениях.

## ПАПА МОЖЕТ

Сохранять эмоциональный контакт в отношениях с подростком. Рассказывать о своём опыте взросления, об отношениях с мамой подростка, уважении, ценности любви и привязанности. Обсуждать тему отношений между полами, подчёркивая ответственное, бережное и уважительное отношение к партнёру.



## ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Резко отказывается от своих прошлых интересов и увлечений. Пробует себя в разных начинаниях: заводит свой блог в Интернете, рисует комиксы, делает управляемую модель парашюта, поёт в группе, учит японский язык. Но не доводит новые дела до конца, бросает на полпути. Меняет свои предпочтения относительно будущей профессии.

### Причины такого поведения

Потребность в том, чтобы найти своё занятие в жизни, сочетается с неустойчивой мотивацией, неумением ставить цели, страхом неудач. Подросток исследует свои способности, пытается пробовать всё, однако не всегда готов преодолевать трудности.

## ПАПА МОЖЕТ

Интересоваться увлечениями подростка, признавать их важность. Помогать преодолевать неудачи, ставить цель и доводить дело до конца. Вместе изучать различные профессии, склонности подростка к разным видам деятельности, его возможности. Организовать встречу с представителями разных профессий (например, сходить на работу к знакомым, родственникам).



## ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Много времени проводит со сверстниками, в том числе общаясь онлайн. Демонстрирует приверженность группе сверстников. Совершает нерациональные, рискованные, а иногда и откровенно противозаконные поступки «за компанию».

### Причины такого поведения

Потребность в общении со сверстниками – одна из самых важных в подростковом периоде. Подростку нужно, чтобы его принимали и уважали в кругу сверстников. Возможная потеря «статуса» в группе пугает подростка больше, чем любые реальные последствия поступков.

## ПАПА МОЖЕТ

Быть в курсе того, с кем дружит и общается подросток. Обсуждать с ним возможные последствия поведения, в том числе негативные. Формировать круг общения подростка (например, записать на интересную подростку секцию, организовать совместный с друзьями подростка выезд на природу, поход в кино и пр.) Приглашать друзей подростка домой.



## ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

Ведёт себя вызывающе, грубо разговаривает. Отказывается рассказывать о себе, своих делах. Критически относится к мнению взрослых. Отказывается выполнять или саботирует просьбы взрослых. Одевается как хочет, не приходит домой вовремя. Не учитывая мнения взрослых, пытается зарабатывать деньги сомнительным или противозаконным образом (например, участвует в лотерее, ворует мелкие вещи в магазине).

### Причины такого поведения

Подросток пытается достигнуть независимости от родителей, что является важным этапом взросления. Учится принимать ответственность за свою жизнь, в том числе отвечать за свои поступки.



## ПАПА МОЖЕТ

Спрашивать и учитывать мнение подростка при принятии семейных решений. Обсуждать с подростком, на что и как он может тратить карманные деньги. Вводить правила поведения, запреты и ограничения там, где это касается безопасности и здоровья подростка. Объяснять эти правила подростку, следить за их выполнением. Рассказать об ответственности за противоправные действия.

# ТЕСТ «ЗАКОН И ПОРЯДОК»

Пройдите тест вместе с Вашим сыном/дочкой. В тесте представлены разные ситуации. Нужно отметить те из них, которые являются правонарушением. Предложите подростку первым ответить на вопросы теста, затем ответьте сами. Сравните и обсудите ваши ответы.

Папа:  
Нарушение?

Ситуация

Ребёнок:  
Нарушение?

Наташа (16 лет) сидела со своими подружками Олей (18 лет) и Людой (17 лет) на скамейке на детской площадке. Старшие девочки держали в руках по бутылке пива.

Александр (14 лет) и Антон (13 лет) увидели во дворе школы припаркованную машину. Дверь машины была открыта, ключ находился в замке зажигания, рядом с машиной никого не было. Мальчики решили попробовать прокатиться, сели в машину и проехали один квартал.

Вика (12 лет) поспорила с друзьями и незаметно унесла из магазина банку лимонада.

Света (15 лет) возвращалась от своей подруги, которая живет в соседнем квартале, в 22.00.

Антон (14 лет), Костя (14 лет) и Дима (15 лет) облили краской автомобиль преподавателя. Сняли об этом видео и выложили в Интернет.

Люба (16 лет) курила на территории школы после уроков.

Леша (14 лет) опаздывал на дополнительные занятия по музыке и перебежал железнодорожные пути в неполюженном месте.

Лена (15 лет) и Даша (16 лет) гуляли в парке во время каникул. Было жарко и девочки искупались в фонтане.

Денис (16 лет) и Марина (16 лет) сделали надпись краской на памятнике в центральном парке: «Россия, вперед!».

Наташа (14 лет) сделала репост со странички друга в социальной сети, на которой тот призывает к нападению на фанатов футбольной команды из другого района.

Алла (14 лет) позвонила с домашнего телефона в школу и, изменив голос, сообщила, что там заложено взрывное устройство.

# Ответственность за правонарушения и преступления, совершённые несовершеннолетними

## Уголовная ответственность несовершеннолетних:

- ☉ До 14 лет не несут ответственности.
- ☉ С 14 лет несут ответственность за совершение ряда преступлений (в том числе убийство, умышленное причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью, насильственные действия сексуального характера, кража, грабёж, неправомерное завладение автомобилем без цели хищения, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, хулиганство при отягчающих обстоятельствах, вандализм и т.д.).
- ☉ С 16 лет несут ответственность за совершение любых преступлений.

## Административная ответственность несовершеннолетних:

Ответственность за совершение административных правонарушений наступает с 16 лет.

Примерами административных правонарушений являются, в том числе: пропаганда наркотических средств, мелкое хулиганство, действия, угрожающие безопасности движения на железнодорожном транспорте и метрополитене, нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, мелкое хищение, неисполнение требований судебного пристава, появление в состоянии опьянения в общественных местах и т.д.

## Административная ответственность родителей в случае совершения несовершеннолетним преступления или правонарушения

В случае, если ребёнок совершил уголовное преступление или административное правонарушение, но при этом не достиг возраста привлечения его к ответственности, родители ребёнка могут быть привлечены к административной ответственности согласно ст. 5.35 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации за неисполнение родителями обязанностей по воспитанию несовершеннолетних.

- ☉ Попустительство нахождению несовершеннолетних в общественных местах в ночное время без сопровождения родителей – считается административным правонарушением во многих регионах РФ.
- ☉ Призыв к насилию над гражданами является уголовным преступлением. Сообщения и репосты в социальных сетях, содержащие призывы к насилию, также являются преступлением.

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ С ПОДРОСТКОМ

Еще вчера:

- ☉ Был рад рассказать Вам о всех своих проблемах и похвастаться успехами
- ☉ Выполнил просьбы, может и не с первого раза

Сегодня:

- ☉ Молчит
- ☉ Не хочет с Вами общаться
- ☉ Критикует
- ☉ Грубит
- ☉ Не слушается

Как разговаривать с подростком?

- ☉ Как вывести на разговор?
- ☉ Как «правильно» ругать и надо ли это делать?
- ☉ Как правильно хвалить?
- ☉ Как сказать так, чтобы услышал?

Фразы, которые Ваши дети будут помнить, когда станут взрослыми.  
Выберите СВОИ варианты

1

- ☉ Вот я в твоём возрасте...
- ☉ Что на тебе надето, ты что из цирка?
- ☉ Ты ничего не умеешь делать и ничего не добьёшься в жизни.
- ☉ Мне стыдно за тебя.
- ☉ Не будешь учиться – станешь дворником.

2

- ☉ Я люблю тебя.
- ☉ Я горжусь тобой.
- ☉ Давай сделаем это вместе – я помогу тебе.
- ☉ Я всегда на твоей стороне.
- ☉ Я думаю по-другому, но ты имеешь право на свою точку зрения.

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Как узнать, что случилось?

Папа может сказать так:

Расскажи немедленно, что произошло!  
Не переживай. Всё это ерунда!

Подросток расстроен; чувствует, что ситуация безвыходная и никто его не понимает.



Подросток грустит...

А может и по-другому:

Ты грустишь?  
Может быть, поделишься со мной?

Подросток ощущает поддержку отца и чувствует в себе силы попробовать изменить ситуацию.

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Как «правильно» ругать? И надо ли это делать?

Папа может сказать так:

Всё понятно. Ничего не делала и вот результат. С таким отношением ты ничего не добьёшься в жизни!

Подростку неприятно, чувствует раздражение, и не видит смысла в том, чтобы что-то менять.

Опять двойка...

А может и по-другому:

Я расстроен, надеялся на другой результат. Но думаю, тебе по силам это исправить. Думаю, что сегодня вместо кино, тебе придется позаниматься. Если нужна моя помощь, скажи.

Подростку неприятно, но чувствует, что ситуацию можно исправить.



# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

## Как отказать в просьбе?

Папа может сказать так:

Собираетесь употреблять спиртные напитки? Кто там ещё будет? Категорически нет и без обсуждений!

Подросток расстроен, злится на отца. Думает, что в следующий раз обманет родителей и придумает более приемлемую причину для ночёвки вне дома.



А может и по-другому:

Я не против, чтобы ты приняла участие в вечеринке, но только до 22 часов. Потом я приеду и заберу тебя домой. Остаться на ночь небезопасно. Мы с мамой будем переживать, и к тому же по закону мы обязаны заботиться о твоей безопасности.

Подросток расстроен, но понимает причины отказа. Рассматривает предложенный альтернативный вариант.

Отправляется на ночную вечеринку...

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

## Как наказать за проступок?

Папа может сказать так:

Ты с ума сошла? Хочешь умереть от рака легких? Мне ещё и штраф за тебя платить? До конца четверти никаких гуляний, ты наказана! Я запрещаю тебе общаться с этой компанией!

Подросток расстроен и чувствует обиду на отца. Наказание кажется несправедливым. Злится и надеется, что в следующий раз не попадется.



А может и по-другому:

Я расстроился, когда узнал о том, что ты курила. Расскажи, почему ты это сделала? Я бы хотел, чтобы ты больше не курила. В это воскресенье мы не поедем на пикник, мы вместе посмотрим фильм про последствия курения, чтобы ты больше про это узнала. И мне придется сократить сумму твоих карманных денег, чтобы оплатить штраф.

Подросток расстроен, но осознаёт, что данные ограничения являются логическим последствием её действий.

Курила за школой...

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Как заставить что-либо сделать?

Папа может сказать так:

Я тебе сколько раз повторяю – быстро убрался! Ни меня, ни мать не уважаешь! Никаких гуляний – ты наказан!

Подросток расстроен, злится на родителей и на весь мир. Собирается весь вечер играть в компьютерную игру – всё равно на улице не отпускают.



А может и по-другому:

Я сержусь, потому что у тебя опять не убрано в комнате. Если будет беспорядок, я не разрешу тебе приглашать домой друзей. Давай, ты выберешь один день в неделю, когда ты сможешь уделить час уборке. Мы отметим этот день в календаре. Есть ли у тебя другие предложения, как добиться порядка в комнате?

Подросток понимает, что у него есть варианты выбора, и сам принимает решение.

Три дня не убирается в комнате...

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Как ответить на грубость?

Папа может сказать так:

Как ты смеешь так со мной разговаривать? Ты вырасти сначала! Я тебя пою, кормлю и не намерен слушать такой тон! Ты пока ещё в моём доме!

Подросток злится и чувствует себя униженным. Думает об уходе из дома.

– Как дела в школе?

– Достал уже со своими вопросами!

А может и по-другому:

Мне очень обидно, что я слышу в свой адрес такие грубые слова. Думаю, тебе стоит извиниться. И ещё я понимаю, что ты на что-то злишься. Расскажи, что случилось. Возможно, я смогу тебе помочь.

Подросток получает обратную связь от отца на свои действия, а также возможность высказаться и выйти из ситуации конфликта.



# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

## Как «вытащить» из Интернета?

Папа может сказать так:

Сколько можно! Выброшу этот компьютер! Ты хоть что-то видишь, кроме него? Выключи сейчас же!

Подросток злится. Чувствует, что границы его личного пространства нарушены. Ждёт, когда у отца охладет «воспитательский пыл» и он сам «уткнётся» в телевизор. И тогда снова можно будет включить компьютер.



Пятый час в социальной сети...

А может и по-другому:

Я очень по тебе скучаю, когда ты уходишь в виртуальное пространство. Мы с тобой почти не разговариваем, хотя и живём в одном доме. Давай установим правило и все будем его соблюдать: с 20.00 до 22.00 никакого Интернета, только общение друг с другом. Я как раз купил интересную настольную игру. Что скажешь?

Правила позволяют подростку снизить уровень неопределённости и создают чувство безопасности. Для отца наличие правил – инструмент, позволяющий системно подходить к вопросу контроля времени подростка.

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

## Воровство. Что делать?

Папа может сказать так:

Ты вытащила у меня деньги! Ты воровка! Мне не нужна такая дочь.

Подросток унижен, ему страшно. Он чувствует, что отношения с отцом окончательно испорчены.



А может и по-другому:

У меня пропали деньги, а я хотел купить подарок маме. Кроме тебя никому было их взять. Я очень расстроен! Думаю, что у тебя была какая-то важная причина, которая заставила тебя взять деньги. Ты можешь объяснить? То, что ты сделала – недопустимо. Я надеюсь, ты так больше никогда не сделаешь! Давай обсудим, как ты сможешь вернуть мне деньги.

Подросток чувствует свою вину и осознает значение своих действий. При этом получает возможность исправить ситуацию и сохранить отношения с отцом.

Взяла деньги без спроса...

# БЛАНК ОТЦА

## ТЕСТ «ХОРОШО ЛИ ВЫ

## ЗНАЕТЕ ВАШЕГО ПОДРОСТКА?»

1. Ответьте на вопросы теста. Попросите Вашего сына/дочь ответить на эти же вопросы, заполнив «**БЛАНК ПОДРОСТКА**».
2. Сравните ваши ответы.
3. За каждое совпадение в ответах поставьте себе 1 балл.
4. Подсчитайте общее количество баллов и узнайте результат.

От 10 и более баллов – Вы отец-молодец. Так держать.

От 5 до 9 баллов – Вам повезло. У Вас и Вашего ребёнка есть множество тем, которые Вы ещё сможете обсудить.

От 0 до 5 – Похоже, Вы не очень близки со своим подростком. Но всё ещё можно изменить.

Напишите

Имена трёх самых близких друзей Вашего подростка

Имена двух любимых учителей Вашего подростка

Кем мечтает стать Ваш подросток

Название двух любимых групп/исполнителей Вашего подростка

Два последних фильма, которые смотрел Ваш подросток

Трёх видеоблогеров, которых смотрит Ваш подросток

Две компьютерные игры, в которые играет Ваш подросток

Имена двух любимых литературных героев Вашего подростка

Два самых любимых занятия Вашего подростка

Ответ

Балл

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_   
2 \_\_\_\_\_

# БЛАНК ПОДРОСТКА

Напишите

Ответ

Имена трёх самых близких друзей

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

Имена двух Ваших любимых учителей

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

Кем Вы мечтаете стать

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

Двух Ваших любимых групп/исполнителей

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

Два последних фильма, которые Вы смотрели?

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

Трёх видеоблогеров, чьи новые видео Вы обязательно посмотрите

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

Названия двух компьютерных игр, в которые Вы сейчас играете

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

Имена двух Ваших любимых литературных героев

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

Чем Вы любите заниматься больше всего (2 варианта)

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_

