

# ДРУЗЬЯ

Предподростковый возраст - это период с 10 до 12 лет, который характеризуется важными изменениями. Следуя нижеприведенным советам, помните о том, что личность каждого ребенка индивидуальна.



*Для ребенка, приближающегося к пубертатному периоду, друзья приобретают новую роль и представляют собой группу поддержки во время обретения им развивающейся независимости.*

Родители являются самыми важными людьми в жизни ребенка. Тем не менее, в этом возрасте, друзья могут стать важнее. Ощущение себя частью группы помогает детям почувствовать себя хорошо и дает им ощущение принадлежности к группе по мере того, как они становятся более независимыми. Ваш ребенок хочет быть со своими друзьями чаще и получать их поддержку и одобрение. Для родителей, которые недавно переехали в Канаду, влияние друзей, особенно канадского происхождения, может создать дополнительную напряженность в отношениях, когда речь заходит о культурных ценностях. В данной ситуации возникает задача: Каким образом сохранить семейные культурные ценности, одновременно помогая своему ребенку быть счастливым и стать частью канадского сообщества?

Предподростковый период - это отличное время, чтобы начать говорить об этих проблемах с ребенком, поскольку новые трудности и психологическая напряжённость зачастую возрастают по мере того, как ваш ребенок становится старше (особенно в подростковом возрасте).



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

## Как помочь своему ребенку и поддерживать постоянный контакт со своим ребёнком



*“Джанине около 12 лет, и когда я смотрю на нее и на ее подругу, я вижу их нескончаемую энергию, энтузиазм и уверенность. Как будто они счастливы быть в этом возрасте со всеми его возможностями. Им нравится быть вместе, и кажется, что они наслаждаются жизнью”.*

- 1. Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка.** Пригласите друзей своего ребенка к себе домой. Вы же не хотите, чтобы ваш ребенок скрывал от вас подробности своего времяпрепровождения. Поговорите с ребенком о его друзьях, но постарайтесь обойтись без критики. Чтобы увеличить уровень своего комфорта и лучше понять своего ребенка, познакомьтесь с родителями его близких друзей. Порадуйтесь, что у вашего ребенка есть друзья – и это действительно замечательно!
- 2. Будьте в курсе активности вашего ребенка в социальных сетях и сети Интернет.** Компьютер, смартфоны и интернет-программы могут стать важными инструментами обучения и способами налаживания контактов с друзьями, но они также могут быть вредны и представлять опасность для детей. Например, большое распространение получает “кибер-издевательство”, поэтому родители должны быть в курсе активности своего ребенка в социальных сетях и помогать ребенку защищать себя и свою личную информацию.
- 3. Отнеситесь к издевательству серьезно и внимательно.** Ребенку может быть сложно самостоятельно справиться с проблемами травли и издевательства, поэтому в случае возникновения данной ситуации они нуждаются в помощи взрослых. Во-первых, соберите необходимую информацию. Поговорите с друзьями, учителями, тренерами и другими взрослыми, участвующими в жизни вашего ребенка. Возможно, вам придется поговорить и с родителями детей, которые организовали травлю и издевательство над вашим ребенком, однако делайте это осторожно. В ситуации травли и издевательства для всех родителей естественно полагать, что их ребенок является жертвой, а другой обидчиком. Иногда бывает трудно провести различие между обычным конфликтом и ситуацией издевательства и травли, поэтому убедитесь, что вы располагаете достоверной информацией, прежде чем вы начнете действовать.
- 4. Узнайте о любимой музыке, фильмах и интересах вашего ребенка.** У вашего ребенка есть свои предпочтения в музыке, фильмах и стилях одежды, и друзья особенно влияют на этот выбор. Выбор вашего ребенка не обязательно должен вам нравиться, но это вовсе не означает, что он вреден. Постарайтесь найти баланс, который позволит вашему ребенку получить возможность выбора, а также даст ему понять, что является неприемлемым. Принятие его интересов продемонстрирует вашу заботу и внимание. И даже если вам совсем не нравится их музыка, всегда можно найти что-то, что вы можете с удовольствием послушать вместе!

### **Нужна дополнительная поддержка?**

Посетите сайт [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](http://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf) или свяжитесь с вашим семейным доктором, местным общественным центром здравоохранения, школьным консультантом.

### **Нужна информация?**

Посетите сайт [psychologyfoundation.org](http://psychologyfoundation.org), чтобы узнать о других программах и мероприятиях “Канадского Психологического Фонда” (The Psychology Foundation of Canada).

