

Мониторинг подростков: Что должны знать родители и семьи



Подростковые годы - это время быстрого роста, поиска и риска. Принятие рискованных решений дает молодым людям возможность испытывать свои навыки и способности и узнавать, кто они. Но некоторые риски, такие как курение, употребление наркотиков, вождение в пьяном виде, а также незащищенный секс могут иметь вредные и долгосрочные последствия для здоровья и благополучия подростков. Родители сильно влияют на жизнь своих детей. Когда родители постоянно в курсе жизни подростков: что они делают, с кем они и где они находятся, - и устанавливают ясные ожидания поведения с регулярными проверками, чтобы быть уверенными в том, что эти ожидания будут выполнены - они могут уменьшить риски травмы, беременности и употребления наркотиков, алкоголя и сигарет. Эти родители **контролируют** деятельность и поведение подростков.

Чтобы узнать больше о том, как родители могут лучше следить за подростками, CDC спонсировал группу ведущих научных исследователей в области родительского мониторинга. Результаты этой экспертной группы привели к написанию книги «Родительский мониторинг подростков: современные перспективы для исследователей и практиков»¹. Следующая информация отражает основные выводы и рекомендации из этой книги.

Что такое родительский мониторинг?

Родительский мониторинг включает в себя 1) ожидания родителей относительно поведения подростков; 2) действия, которые предпринимают родители, чтобы следить за своим подростком; и 3) способы реагирования родителей, когда их подросток нарушает правила. Вы осуществляете родительский контроль, когда вы спрашиваете подростка:

- Где ты будешь?
- С кем ты будешь?
- Когда ты будешь дома?

Также вы контролируете, когда

- Проверяете подростка по телефону
- Знакомитесь с его/ее друзьями и их родителями
- Говорите с подростком о том, как он или она проводит время и как ему/ей делать безопасный выбор
- Установите правила поведения вашего подростка, четко объясняя последствия нарушений и следуя своим словам, когда правила нарушаются.

Мониторинг должен начаться в раннем детстве и продолжаться в течение подростковых лет, развиваясь по мере роста и созревания детей. По мере того как дети становятся подростками, взрослые могут считать их независимыми и мене нуждающимися в мониторинге. Но последовательный мониторинг в подростковом возрасте очень важен: стремление к независимости у подростков может привести к нездоровому или небезопасному поведению.

Имеет ли значение родительский контроль?

Да. Исследования показывают, что подростки, чьи родители используют эффективные методы мониторинга, с меньшей вероятностью принимают плохие решения, такие как секс в раннем возрасте, курение, употребление алкоголя, прогулы или физическая агрессивность.²⁻⁶ Четкое объяснение ваших ожиданий особенно важно. Исследования показывают, что подростки, которые знают, что их родители не одобряют рискованное поведение, с меньшей вероятностью выбирают такое поведение.¹

Как родителям контролировать подростков?

Вот что вы можете предпринять, чтобы следить за своим подростком и защищать его/ее от рискованного поведения:

- Говорите с подростком о своих правилах и ожиданиях и объясните последствия нарушения правил.
- Говорите и слушайте своего подростка о том, как и что он или она чувствует и думает.
- Знайте друзей вашего подростка.
- Говорите со своим подростком о его/ее планах с друзьями, о том, что они делают после школы и куда собираются идти.
- Установите время возвращения домой, и правило телефонного звонка, если он или она будет опаздывать.
- Узнайте, будет ли дома взрослый, когда ваш подросток посещает друга.
- Познакомьтесь с парнем или подругой своего подростка.
- Познакомьтесь с родителями друзей вашего подростка.
- Поговорите со своими родственниками, соседями, учителями и другими взрослыми, которые знают вашего подростка, об их наблюдениях за поведением и настроением подростка и его друзей.
- Следите за тем, как ваш подросток тратит деньги.
- Следите за тем, как ваш подросток проводит время онлайн, и расскажите о безопасном пользовании Интернетом.
- Обращайте внимание на настроение и поведение подростка дома и обсуждайте любые возникшие проблемы.
- Если ваш подросток нарушил правило, обеспечьте справедливое и последовательное наказание.



- Убедитесь, что ваш подросток знает, как с вами связаться.

Чтобы получить больше информации

Ученые CDC и другие практики исследовали эффективность мероприятий по воспитанию детей, направленных на снижение рискованного поведения подростков. Например, ресурс «Родительский мониторинг подростков: современные перспективы для исследователей и практиков» предоставляет исследования и методы для продуктивного наблюдения в домашних условиях.

<http://cup.columbia.edu/book/978-0-231-14080-5/parental-monitoring-of-adolescents>



Как родителям добиться успеха в мониторинге подростков?

Родительский мониторинг работает лучше всего, когда у детей хорошие отношения с родителями. Подростки охотнее разговаривают с родителями, которые умеют их слушать, которые предлагают полезные советы и которым можно доверять. Подростки, которые довольны своими отношениями с родителями, склонны более охотно следовать правилам.

Вы можете развивать доверительные отношения со своими детьми, слушая, задавая вопросы, спрашивая мнение, предлагая поддержку, хваля и продолжая участвовать в их жизни.

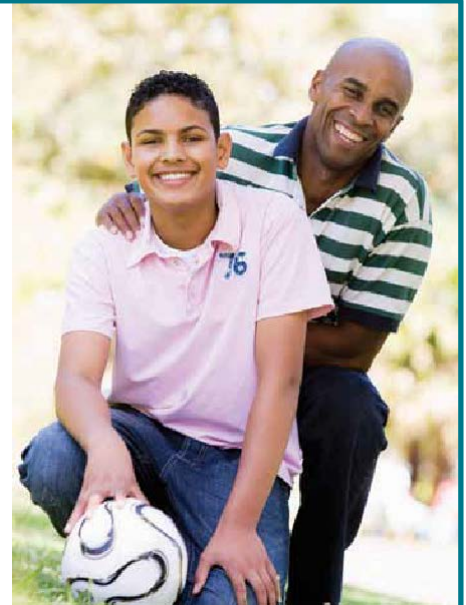
Как занятым родителям следить за подростками?

Работа и другие обязанности могут ограничивать ваши возможности контролирования подростков. Преодолеть это препятствие вы можете, используя для связи с подростком электронную почту, текстовые сообщения и телефонные звонки. Вы также можете обратиться за поддержкой к другим членам семьи, друзьям и персоналу школы. Подростки, чье поведение контролируют и кому помогают различные взрослые, менее склонны к нездоровому и небезопасному поведению.



Где родители могут получить дополнительную информацию?

- **Родительский портал CDC— Воспитание здоровых подростков**
www.cdc.gov/parents/teens/healthy_children.html
- **Позитивное воспитание**
www.kidshealth.org/parent/positive/index.html
- **Родители подростков**
www.usa.gov/Topics/Parents_Teens.shtml
- **Информация о здоровье девочек для родителей и воспитателей**
www.girlshealth.gov/parents
- **Национальная кампания по предупреждению беременности подростков и незапланированной беременности**
www.teenpregnancy.org
- **Латиноамериканская инициатива**
www.thenationalcampaign.org/espanol/default_eng.aspx
- **Здоровые дети, информация для подростков**
www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/default.aspx
- **Центр здоровья латиноамериканских подростков и семей**



Ссылки

1. Guilamo-Ramos V, Jaccard J, Dittus P. *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press; 2010.
2. Brendgen M, Vitaro R, Tremblay RE, et al. Reactive and proactive aggression: predictions to physical violence in different contexts and moderating effects of parental monitoring and caregiving behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2001;29(4):293–304.
3. Choquet M, Hassler C, Morin D, et al. Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism* 2008;43(1):73–80.
4. Cota-Robles S, Gamble W. Parent-adolescent processes and reduced risk for delinquency: the effect of gender for Mexican American adolescents. *Youth & Society* 2006;37(4):375–392.
5. Li X, Feigelman S, Stanton B. Perceived parental monitoring and health risk behaviors among urban low-income African-American children and adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2000;27(1):43–48.
6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *Journal of Adolescent Health* 2010;46(3 Suppl 1):S23–S41.

www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/



