

# Новый подростковый возраст: воспитание счастливых и успешных подростков в эпоху беспокойства и рассеянности

Автор Жан Твенге

MP3 версия: [https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru\\_418\\_abstrakt-Novyj\\_podrostkovyj\\_v.mp3](https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_418_abstrakt-Novyj_podrostkovyj_v.mp3)

## Абстракт:

В книге «Новый подростковый возраст: воспитание счастливых и успешных подростков в эпоху беспокойства и рассеянности» Джин Твенге исследует проблемы воспитания подростков в эпоху цифровых технологий. Она утверждает, что нынешнее поколение подростков сталкивается с беспрецедентным уровнем беспокойства и рассеянности, и что родители должны знать об уникальном давлении, с которым они сталкиваются. Twenge дает практические советы о том, как помочь подросткам ориентироваться в цифровом мире, а также предоставляет им инструменты, необходимые им, чтобы стать успешными и счастливыми взрослыми. Твенге начинает с обсуждения уникальных проблем, с которыми сталкиваются подростки в эпоху цифровых технологий. Она утверждает, что рост социальных сетей и цифровых технологий создал «идеальный шторм» беспокойства и отвлечения внимания, что привело к более высокому уровню депрессии и беспокойства среди подростков. Она также обсуждает влияние культуры «всегда на связи», которая привела к уменьшению количества личных взаимодействий и увеличению экранного времени. Затем Твенге дает практические советы о том, как помочь подросткам ориентироваться в цифровом мире. Она предлагает, чтобы родители устанавливали ограничения на время, проводимое за экраном, поощряли общение лицом к лицу и предоставляли подросткам инструменты, необходимые им для того, чтобы стать успешными и счастливыми взрослыми. Она также обсуждает важность обучения подростков тому, как управлять своими эмоциями, строить здоровые отношения и развивать целеустремленность. Наконец, Twenge предлагает родителям дорожную карту, которая поможет их подросткам стать успешными и счастливыми взрослыми. Она утверждает, что родители должны сосредоточиться на том, чтобы помочь подросткам развить навыки, необходимые им для достижения успеха в эпоху цифровых технологий, такие как решение проблем, критическое мышление и общение. Она также подчеркивает важность предоставления подросткам целеустремленности и помощи им в развитии сильного чувства собственного достоинства. The New Adolescence — бесценный ресурс для родителей, которые хотят помочь своим подросткам ориентироваться в цифровой эпохе. Твенге дает практические советы о том, как помочь подросткам управлять своими эмоциями, строить здоровые отношения и развивать навыки, необходимые им, чтобы стать успешными и счастливыми взрослыми. Следуя ее советам, родители могут помочь своим подросткам стать успешными и счастливыми взрослыми в эпоху цифровых технологий.

## Основные идеи:

**#1. Технологии и социальные сети. Технологии и социальные сети стали важной частью жизни подростков, и родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах этих инструментов. Резюме: технологии и социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, и родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах этих инструментов, чтобы помочь своим подросткам ориентироваться в них безопасно и продуктивно.**

Технологии и социальные сети стали важной частью жизни подростков, и родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах этих инструментов. Технологии и социальные сети можно использовать для связи подростков с друзьями, семьей и миром, но их также можно использовать для распространения дезинформации, киберзапугивания и других негативных действий. Родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах этих инструментов, чтобы помочь своим подросткам безопасно и продуктивно ориентироваться в них. Родители должны быть осведомлены о приложениях и веб-сайтах,

которые используют их подростки, и должны говорить со своими подростками о потенциальных рисках и преимуществах использования этих инструментов. Они также должны установить границы и ожидания в отношении использования их подростками технологий и социальных сетей, а также должны следить за онлайн-активностью своих подростков. Кроме того, родители должны знать о потенциальной зависимости от технологий и социальных сетей и должны помочь своим подросткам найти здоровый баланс между онлайн- и офлайн-активностями. Зная о потенциальных рисках и преимуществах технологий и социальных сетей, а также устанавливая границы и ожидания в отношении использования этих инструментов подростками, родители могут помочь своим подросткам безопасно и продуктивно использовать технологии и социальные сети.

**#2. Психическое здоровье. Проблемы с психическим здоровьем среди подростков растут, и родители должны знать о признаках и симптомах проблем с психическим здоровьем и о том, как помочь своим подросткам. Резюме: Проблемы с психическим здоровьем все чаще встречаются среди подростков, и родители должны знать о признаках и симптомах проблем с психическим здоровьем, чтобы помочь своим подросткам получить необходимую им поддержку.**

Проблемы с психическим здоровьем среди подростков растут, и родители должны знать о признаках и симптомах проблем с психическим здоровьем и о том, как помочь своим подросткам. Проблемы с психическим здоровьем могут проявляться по-разному, включая депрессию, тревогу, расстройства пищевого поведения и злоупотребление психоактивными веществами. Родители должны знать о предупредительных признаках проблем с психическим здоровьем, таких как изменения в поведении, настроении или характере сна, а также об изменениях в успеваемости в школе или социальных отношениях. Для родителей важно поддерживать и понимать своих подростков, а также предоставлять им ресурсы и поддержку, чтобы помочь им справиться с проблемами психического здоровья. Родители также должны знать о возможности членовредительства или суицидальных мыслей и должны обращаться за профессиональной помощью, если они обеспокоены психическим здоровьем своего подростка. Родители также могут помочь своим подросткам, предоставив им безопасную и благоприятную среду. Это включает в себя установление четких границ и ожиданий, оказание эмоциональной поддержки и помощь подросткам в развитии здоровых навыков выживания. Родители также должны быть осведомлены о возможности киберзапугивания и других онлайн-рисках и должны принять меры для обеспечения безопасности своих подростков в Интернете. Кроме того, родители должны знать о возможности злоупотребления психоактивными веществами и должны принимать меры, чтобы их подростки не участвовали в рискованном поведении. С проблемами психического здоровья может быть трудно справиться, но при правильной поддержке и ресурсах подростки могут научиться управлять своим психическим здоровьем и вести счастливую и успешную жизнь. Родители играют важную роль, помогая своим подросткам справляться с проблемами психического здоровья, и должны знать о признаках и симптомах проблем с психическим здоровьем, чтобы оказывать своим подросткам необходимую поддержку.

**#3. Стресс. Стресс является основным фактором в жизни подростков, и родители должны знать об источниках стресса и о том, как помочь своим подросткам справиться с ним. Резюме: Стресс является основным фактором в жизни подростков, и родители должны знать об источниках стресса и о том, как помочь своим подросткам справиться с ним, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.**

Стресс является основным фактором в жизни подростков, и родители должны знать об источниках стресса и о том, как помочь своим подросткам справиться с ним. Стресс может исходить из разных источников, таких как школа, отношения и семейная динамика. Для родителей важно распознавать признаки стресса у подростков и оказывать поддержку и руководство, чтобы помочь им справиться. Родители могут помочь своим подросткам справиться со стрессом, обучая их здоровым стратегиям преодоления стресса, таким как глубокое дыхание, осознанность и физические упражнения. Они также могут помочь своим подросткам

установить реалистичные цели и ожидания и обеспечить им безопасную и благоприятную среду для выражения своих чувств. Помогая своим подросткам справляться со стрессом, родители могут помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.

**#4. Сон: сон необходим для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности сна и о том, как помочь своим подросткам получить достаточно сна. Резюме: Сон необходим для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности сна и о том, как помочь своим подросткам получать достаточно сна, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.**

Сон необходим для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности сна и о том, как помочь своим подросткам получить достаточно сна. Адекватный сон помогает подросткам оставаться бодрыми и сосредоточенными в течение дня, а также помогает им поддерживать здоровый вес, укрепляет их иммунную систему и улучшает настроение. Для родителей важно подавать хороший пример, высыпаясь сами и устанавливая регулярное время отхода ко сну для своих подростков. Родители также должны ограничить воздействие своих подростков на экраны и другие отвлекающие факторы перед сном, так как это может помешать их способности заснуть. Кроме того, родители должны позаботиться о том, чтобы спальни их подростков были удобными и благоприятными для сна, например, сохраняя в комнате темноту и тишину. Наконец, родители должны поговорить со своими подростками о важности сна и о том, как он может помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.

**#5. Питание: питание важно для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности питания и о том, как помочь своим подросткам сделать выбор в пользу здоровой пищи. Резюме: Питание важно для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности питания и о том, как помочь своим подросткам сделать выбор в пользу здоровой пищи, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.**

Питание является важным фактором физического и психического здоровья подростков. Родители должны знать о важности питания и о том, как помочь своим подросткам сделать выбор в пользу здоровой пищи. Сбалансированная диета с большим количеством фруктов, овощей и цельного зерна может помочь подросткам поддерживать здоровый вес, получать необходимые питательные вещества и иметь достаточно энергии, чтобы оставаться активными. Употребление разнообразной пищи также может помочь подросткам получать витамины и минералы, необходимые для здорового роста и развития. Кроме того, здоровое питание может помочь подросткам справиться со стрессом и улучшить настроение. Родители могут помочь своим подросткам сделать выбор в пользу здоровой пищи, рассказав им о правильном питании и предоставив им здоровые варианты. Они также могут моделировать здоровые привычки питания, съедая вместе со своими подростками питательную пищу и поощряя их пробовать новые продукты. Родители также должны ограничить доступ своих подростков к нездоровым закускам и сладким напиткам и вместо этого давать им здоровые закуски, такие как фрукты, овощи и орехи. Наконец, родители должны поощрять своих подростков быть активными и заниматься физическими упражнениями, так как это может помочь им поддерживать здоровый вес и улучшить общее состояние здоровья.

**#6. Упражнения. Упражнения важны для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности упражнений и о том, как помочь своим подросткам получать от них достаточно. Резюме: Физические упражнения важны для физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности физических упражнений и о том, как помочь своим подросткам получать их достаточно, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.**

Физические упражнения являются неотъемлемой частью физического и психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности физических упражнений и о том, как помочь своим подросткам

получать от них достаточно. Регулярные физические упражнения могут помочь подросткам оставаться в хорошей физической форме, снизить уровень стресса и улучшить общее психическое здоровье. Это также может помочь подросткам повысить самооценку, улучшить привычки ко сну и улучшить концентрацию. Родители могут помочь своим подросткам получать достаточное количество физических упражнений, поощряя их к участию в физических упражнениях, таких как спорт, мероприятия на свежем воздухе или даже просто прогулка. Они также могут помочь, подав хороший пример и убедившись, что их подростки имеют доступ к безопасному и подходящему спортивному оборудованию. Помогая своим подросткам получать достаточное количество упражнений, родители могут помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.

**#7. Социализация: Социализация важна для психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности социализации и о том, как помочь своим подросткам установить здоровые социальные связи. Резюме: Социализация важна для психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности социализации и о том, как помочь своим подросткам установить здоровые социальные связи, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.**

Социализация является важной частью психического здоровья подростков, и родители должны знать о важности социализации и о том, как помочь своим подросткам установить здоровые социальные связи. Социализация помогает подросткам развивать важные навыки, такие как общение, решение проблем и сочувствие, которые необходимы для здоровых отношений и успешной взрослой жизни. Родители могут помочь своим подросткам установить здоровые социальные связи, поощряя их вступать в клубы, спортивные команды или заниматься другими видами деятельности, предполагающими взаимодействие со сверстниками. Они также могут помочь своим подросткам развивать здоровые отношения, обучая их эффективному общению, разрешению конфликтов и уважительному отношению к другим. Кроме того, родители должны осознавать потенциальные риски, связанные с социальными сетями и онлайн-взаимодействием, и помогать своим подросткам ответственно использовать эти платформы. Помогая своим подросткам устанавливать здоровые социальные связи, родители могут помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.

**#8. Образование: образование важно для будущего успеха подростков, и родители должны знать о важности образования и о том, как помочь своим подросткам добиться успеха в школе. Резюме: Образование важно для будущего успеха подростков, и родители должны знать о важности образования и о том, как помочь своим подросткам добиться успехов в школе, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.**

Образование важно для будущего успеха подростков, и родители должны знать о важности образования и о том, как помочь своим подросткам добиться успеха в школе. Родители должны принимать активное участие в образовании своих подростков, оказывая поддержку и руководство, чтобы помочь им не сбиться с пути и достичь своих целей. Это может включать в себя помощь подросткам в постановке реалистичных целей, предоставление ресурсов, которые помогут им добиться успеха, и поощрение их к использованию образовательных возможностей. Родители также должны знать о потенциальных проблемах, с которыми могут столкнуться их подростки, таких как давление со стороны сверстников, травля и академический стресс, и быть готовыми помочь им справиться с этими проблемами. Помимо поддержки и руководства, родители также должны осознавать важность развития хороших привычек в учебе и навыков управления временем. Подростков следует поощрять к тому, чтобы они выработали регулярный распорядок учебы и выделяли время на учебу и выполнение заданий. Родители также могут помочь подросткам оставаться организованными, предоставив им необходимые инструменты, такие как планировщик или календарь, чтобы помочь им следить за своими заданиями и сроками выполнения. Наконец, родители должны знать о важности внеклассных мероприятий и о том, как они могут помочь подросткам развить важные навыки и построить отношения. Поощрение подростков к участию в интересующих их мероприятиях может помочь им

развить важные навыки, такие как работа в команде и общение, а также может помочь им наладить отношения со сверстниками и взрослыми. Понимая важность образования и оказывая поддержку и руководство, родители могут помочь своим подросткам добиться успехов в школе и вести более здоровую и счастливую жизнь.

**#9. *Стили воспитания: разные стили воспитания могут влиять на психическое здоровье подростков, и родители должны знать о разных стилях воспитания и о том, как их эффективно использовать. Резюме: Различные стили воспитания могут влиять на психическое здоровье подростков, и родители должны знать о различных стилях воспитания и о том, как их эффективно использовать, чтобы помочь своим подросткам вести более здоровую и счастливую жизнь.***

Есть четыре основных стиля воспитания, которые родители могут использовать при воспитании подростков: авторитарный, авторитарный, разрешающий и невовлеченный. Авторитарное воспитание — это когда родители одновременно требовательны и отзывчивы, устанавливают четкие ожидания и границы, а также поддерживают и понимают. Авторитарное воспитание — это когда родители требовательны, но не реагируют, устанавливая строгие правила и ожидания, не принимая во внимание чувства или мнения своих подростков. Разрешительное воспитание — это когда родители отзывчивы, но не требовательны, позволяя своим подросткам принимать собственные решения, не устанавливая четких ожиданий или границ. Невовлеченное воспитание — это когда родители не требовательны и не реагируют, не устанавливают никаких ожиданий или границ и не участвуют в жизни своих подростков. Каждый из этих стилей воспитания может оказывать влияние на психическое здоровье подростков, и родителям важно знать о различных стилях и о том, как их эффективно использовать. Авторитарное воспитание обычно считается наиболее эффективным стилем, поскольку оно дает подросткам чувство автономии, а также дает им четкие ожидания и границы. Авторитарное воспитание может нанести ущерб психическому здоровью подростков, поскольку оно может привести к чувству обиды и недоверию. Попустительское воспитание также может быть разрушительным, поскольку может привести к тому, что подростки будут чувствовать себя подавленными и неспособными принимать решения самостоятельно. Невовлеченное воспитание может быть самым разрушительным, так как это может привести к тому, что подростки будут чувствовать себя забытыми и лишенными поддержки. Для родителей важно знать о различных стилях воспитания и о том, как эффективно их использовать, чтобы помочь своим подросткам вести более здоровую и счастливую жизнь. Понимая различные стили и то, как их правильно использовать, родители могут гарантировать, что их подростки получают поддержку и руководство, необходимые им для процветания.

**#10. *Использование технологий. Использование технологий может оказывать влияние на психическое здоровье подростков, и родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах использования технологий, а также о том, как помочь своим подросткам использовать их безопасно и продуктивно. Резюме: Использование технологий может влиять на психическое здоровье подростков, и родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах использования технологий, а также о том, как помочь своим подросткам использовать их безопасно и продуктивно, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь.***

Использование технологий может повлиять на психическое здоровье подростков, и родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах использования технологий. Технологии могут быть отличным инструментом для подростков, позволяющим оставаться на связи с друзьями, получать доступ к образовательным ресурсам и даже творчески выражать себя. Однако он также может быть источником отвлечения внимания, беспокойства и депрессии, если используется чрезмерно или без надлежащего руководства. Родители должны знать о потенциальных рисках и преимуществах использования технологий, а также о том, как помочь своим подросткам использовать их безопасно и продуктивно, чтобы помочь им вести более здоровую и счастливую жизнь. Родители должны установить четкие границы и ожидания в

отношении использования их подростками технологий, например ограничить время, проводимое за экраном, и отслеживать их онлайн-активность. Они также должны знать о потенциальных рисках использования технологий, таких как киберзапугивание, секстинг и онлайн-хищники. Родители также должны знать о потенциальных преимуществах использования технологий, таких как возможность оставаться на связи с друзьями, доступ к образовательным ресурсам и творческое самовыражение. Устанавливая четкие границы и ожидания, отслеживая онлайн-активность своих подростков и зная о потенциальных рисках и преимуществах использования технологий, родители могут помочь своим подросткам использовать технологии безопасно и продуктивно.