МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФГБНУ ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**РОДИТЕЛЯМ**

* **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ**

**БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

МОСКВА

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение................................................................................................................................ | 2 |
| 1. «Психологический портрет» современных детей и подростков |  |
| и психологическая безопасность ................................................................................. | 4 |
| Особенности подросткового возраста.......................................................................... | 5 |
| Реакция на жизненные проблемы ................................................................................. | 6 |
| 2. Интернет-риски ............................................................................................................. | 8 |
| Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном ...................................... | 9 |
| .Как защитить ребенка от интернет-рисков .............................................................. | 10 |
| . |  |
| 3. Суицидальные риски................................................................................................... | 14 |
| Факторы суицидального риска у детей и подростков ............................................ | 15 |
| .Профилактика суицидального риска.......................................................................... | 25 |
| 4. Риски асоциального поведения ................................................................................ | 23 |
| Факторы рисков и основные признаки асоциального поведения |  |
| у детей и подростков: обратите внимание!................................................................ | 24 |
| Полезные ссылки ............................................................................................................ | 29 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

**РОДИТЕЛЯМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**ВВЕДЕНИЕ**

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства — один из основных национальных приоритетов России, и одно из важней-ших его условий — обеспечение психологической безопасности детей и под-

ростков.

* + условиях глобальных перемен в жизни нашего общества наряду с по-зитивными преобразованиями, к сожалению, усиливается и ряд негатив-ных тенденций (социально-экономическая нестабильность, безработица, социальная и психологическая дезориентация и дезадаптация, сложная криминальная обстановка и др.). Наиболее восприимчивым к принятию не-гативных ценностных и поведенческих установок оказывается именно под-ростковый возраст.

Проблема взаимодействия отцов и детей, а точнее подростков и их ро-дителей возникает практически в каждом поколении и представляет собой вечное столкновение взглядов и интересов. Однако в современном обществе

* последнее время наблюдается тенденция того, что поведение многих под-ростков не только доставляет хлопоты родителям, но и представляет собой опасность для общества. Почему в нормальных и благополучных семьях ра-стут малолетние преступники и хулиганы? На этот вопрос мы и постараемся ответить.
  + представленных рекомендациях вы найдете полезный материал в следу-ющих тематических разделах:

1. «Психологический портрет» современных детей и подростков и психоло-гическая безопасность.

2. Интернет-риски в детско-подростковой среде.

3. Суицидальные риски — риски для жизни и здоровья детей и подростков.

4. Риски асоциального поведения в детско-подростковой среде.

20

5. Полезные ссылки и ресурсы.

Дети и подростки в силу своего возраста, особенностей развития, страха или стресса иногда не могут сами обратиться за помощью. Кроме того, они могут бояться распространения информации о произошедшей с ними ситуа-ции, воздействии тех или иных угроз, влияющих на их психологическое и фи-зическое состояние. Из-за этого ребенок, оказавшийся в беде, часто остается один на один со своими проблемами.

Поэтому так важно правильно и своевременно распознать симптомы над-вигающейся опасности и, конечно, знать, как действовать, чтобы помочь ре-бенку, если он оказался в сложной жизненной ситуации. Что делать, чтобы обеспечить его психологическую безопасность!

2 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 3





**Раздел 1**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ»**

**СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

20

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

**Особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст — непростой этап перехода от детства к взрос-лости, для которого существуют свои особенности и закономерности, знание и учет которых важен для предотвращения возможных угроз их пси-хологической безопасности. В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки

подростковых асоциальных форм поведения.

Свойственная этому возрасту двойственность и противоречивость чувств

* ощущений проявляется во всех сферах жизнедеятельности и ее можно счи-тать нормой, так как она обусловлена естественными противоречиями в ус-ловиях развития подростка:

• неравномерностью развития функциональных систем организма, поло-вым созреванием и связанными с этими процессами переживаниями;

* стремлением к самостоятельности и отсутствием возможностей для ее во-площения;
* наличием двух значимых сфер жизнедеятельности индивида: коллектив-ных установок сверстников и установок родителей.

Памятка для родителей 5



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

**Реакция на жизненные проблемы**

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

* переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденно-сти и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чув-ство влюбленности, ревность;
* переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя вино-ватым в происходящем и боится рассказать об этом);
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выпол-нения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
* любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
* чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприят-ных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
* сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или филь-мов, следование «моде»;
* нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий пе-риод они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

* целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

«Психологический портрет» современных детей и подростков и психологическая безопасность 20

* неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
* повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
* развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
* романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливо-стью;
* нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
* потребность в общении сменяется желанием уединиться.
  + этот период подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состо-яние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Даже в своем успешном развитии при благоприятных условиях подростковый возраст несет в себе асоциальный потенциал.

6 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 7





**Раздел 2**

20

**ИНТЕРНЕТ-РИСКИ**

Всовременном мире, где действительность разделена на две плоскости:

виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значи-

тельно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительно-

**ИНТЕРНЕТ-РИСКИ** сти, а часть обнаруживается в виртуальной.

Часто мы информируем детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать им и в виртуальном простран-стве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день являет-ся такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

**Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном?**

• чрезмерная увлеченность Интернет пользованием, компьютерными игра-ми, «серфингом», онлайн-казино;

• риск вовлечения в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;

• риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные за-траты;

• риск встретиться с агрессией, грубостью или травлей в социальных сетях;

• риск попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред не-окрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка.

Памятка для родителей 9



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

**Как защитить ребенка от интернет-рисков?**

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необ-ходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбирать-ся в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать нотации или грубо пресечь попыт-ки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугу-бляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ниче-го не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что роди-тель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли со-провождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

Что делать нельзя:

* вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
* обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
* угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
* сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на сво-его соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя однокласс-ница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

Избегайте осуждающих комментариев

* + таких сферах как:
* современные технологии и Интернет;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интернет-риски | 20 |  |  |
|  |  |

* игры и их производители;
* интернет-серверы;
* друзья ребенка и другие дети;
* родители друзей ребенка;
* школа;
* гены

Что делать нужно:

* наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
* постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;
* поставьте себя на их место;
* искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;
* искренне интересуйтесь что им нравится в играх.

Родителям необходимо понимать:

* Что их детям нравится в играх?
* Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сей-час современны?
* Как играть в эти игры?
* Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
* Когда их дети играют в игры?
* Где они играют?
* С кем они играют?

Найдите ответы на следующие вопросы:

* Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?
* (дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)
* Что ему / ей нравится в виртуальном пространстве и играх? (мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)

10 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 11



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

* Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее?
* (сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)
* Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном?

- в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприяти-ем своего тела, отношениями с противоположным полом);

- в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка);

- в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальная вакуум, во-просы бытия);

* Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

Способы поговорить с ребенком:

* проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
* присоединитесь к ним в их интересах;
* не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);
* не уменьшайте важность интернета и других передовых технологий. это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;
* не запрещайте интернет (если это вообще возможно);
* договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
* обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.
* предлагайте «офлайновые» действия (вне интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности.

Присоединяйтесь к своему ребенку:

* Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
* Проявляйте уважение к их интересам;
* Просите, чтобы они показали Вам, как это работает

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интернет-риски | 20 |  |  |
|  |  |

* Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

**Примечание.** Это может показаться отталкивающим, или склоняю-щим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для нача-ла диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играю-щего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!

Что делать в случае обнаружения интернет-угроз вашему ребенку?

* Прежде всего, попытайтесь установить достоверность информации об интернет-угрозе.
* Не принимайте срочных жестких мер по проверке пребывания детей
  + группах и сетях!
* Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.
* При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, обратитесь
  + подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.

Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользо-ваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и обще-ния, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немед-ленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов

* семье, к росту взаимонепонимания, и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие че-рез Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.

12 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 13





**Раздел 3**

20

**СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ**

Общей причиной подросткового суицида является социально-психоло-

гическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотрав-

мирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим

**СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ** окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные наруше-ния, а нарушения общения с близкими, с семьей.

**Факторы суицидального риска у детей и подростков**

Почему подросток совершает суицид? Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

• Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.

• Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чув-ство и ревность.

• Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

• Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя вино-ватым в происходящем и боится рассказать об этом).

• Боязнь позора, насмешек или унижения.

• Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезно-го проступка), нежелание извиниться.

• Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.

• Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

• Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприят-ных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

• Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Памятка для родителей 15



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

На первое место среди мотивов суицидального поведения подростков вы-ходят мотивы, связанные с семьей. А психологический смысл суицидального поступка чаще всего — это обращение к другому. Недаром «…самоубийство — мольба о помощи, которую никто не услышал…».

Особенности суицидального поведения

* + подростковом возрасте:
* Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность об-условливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суици-дального характера.
* Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут ле-жать в основе развития суицидального поведения.
* Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пес-симистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.
* Эмоциональная нестабильность, присуща почти четверти здоровых под-ростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также может привести к суицидальным действиям.
* Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предус-матривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного по-нимания «смерти», которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда свя-занное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть малове-роятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными вещества-ми или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Суицидальные риски | 20 |  |  |
|  |  |

* В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная вну-шаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.
* Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ран-ним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Внешние индикаторы суицидального риска.

Внимание, «знаки»!

Несмотря на то, что подростков в ситуации, с их точки зрения неразреши-мой, переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосоз-нанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство об-легчения и безопасности. Чтобы не упустить возможность помочь подростку, тем самым предотвратить формирующееся суицидальное поведение, нужно быть внимательными к этим «знакам»:

* высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
* фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разгово-ры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
* активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
* сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и кос-венное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, на-пример, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов;
* раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство

16 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 17



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то при-ступы отчаяния);

* негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, поте-ря перспективы будущего;
* постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
* необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрас-судное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уедине-нию, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщитель-ных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактив-ными веществами;
* стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
* снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
* символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных ве-щей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
* попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Группы суицидального риска — это подростки:

* находящиеся в сложной семейной ситуации (болезненный развод родите-лей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
* испытывающие серьезные проблемы в учебе;
* не имеющие друзей;
* не имеющие устойчивых интересов, хобби;
* склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Суицидальные риски | 20 |  |  |
|  |  |

* перенесшие тяжелую утрату;
* остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых лю-бовных отношений);
* имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
* употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
* имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
* совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся кри-минальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
* попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Как помочь в кризисной ситуации?

Родители, близкие детей могут привить ребенку навыки преодоления, со-владания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом. Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

* Сохраняйте и поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжела-тельную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.
* Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Поддерживайте в ребенке уверен-ность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.
* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связан-ные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

18 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 19



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

* Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся нераз-решимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку
  + искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.
* Не препятствуйте подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, пре-жде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий
  + меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, чтобы ребенок смог подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).
* Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий об-легчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.
* Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде все-го, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы… Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.
* Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Суицидальные риски | 20 |  |  |
|  |  |

через работу воображения подросток отвлекается от негативных пережи-ваний, повседневных проблем.

* Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения. Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).
* Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощуще-ние, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен ко-му-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.
* Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколе-ние с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неот-вратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
* Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

Что делать в ситуации угрозы?

* Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят измене-ния его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.
* Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.
* Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоми-найте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.
* Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтерна-

20 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 21



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

тивными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невы-полнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

* Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.
* Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, погово-рите с классным руководителем, школьным психологом.
* Не бойтесь обратиться за помощью к специалистам: психологу, психиатру, а также можно круглосуточно обратиться в службы экстренной помощи в трудных ситуациях: Всероссийский Детский телефон доверия (8–800– 2000–122), Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ (8–800–200-19-10).

**Раздел 4**



**РИСКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

22 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

**РИСКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Факторы рисков и основные признаки асоциального поведения у детей и подростков: обратите внимание!**

Причин возникновения асоциального поведения множество — это вос-питание, наследственность, обучение, социальная среда. Но можно выделить ряд факторов, которые в купе друг с другом влияют на возникновение и раз-витие асоциальных форм поведения в подростковом возрасте.

* 1. **Биологический** — проявляется в виде физических особенностей,
* примеру, внешняя непривлекательность, различные дефекты, слуха, речи.
  1. **Психологический** — проявляется в психоневрологических отклонени-ях, а также зависит от темперамента и состояния личности — это и повы-шенная внушаемость, и психопатия, и наличие повышенной возбудимости нервной системы.
  2. **Социальный** — выражается в отношении подростка с обществом (то,как он общается с семьей и друзьями).

Несмотря на то, что факторов и причин возникновения асоциального по-ведения у подростка множество, избежать его вполне реально. Чем раньше родители начинают профилактику проявления асоциальных форм поведе-ния у детей, тем больше шансов, что ребенок вступит во взрослую жизнь, минуя это состояние.

Профилактика и коррекция асоциального поведе-ния подростков

Зная основные причины того, почему поведение ребенка начинает от-клоняться от нормы, можно предотвратить проявление асоциальных форм поведения. Однако родители должны помнить, что предупреждение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Риски асоциального поведения | 20 |  |  |
|  |  |

девиантного поведения это, прежде всего доверие в семье и близкое общение

* ребенком. Именно семейные конфликты зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Начинать профилактику необходимо с раннего возраста, с детства объ-яснять ребенку, что такое хорошо и что такое плохо. Ребенок в первую оче-редь ищет понимание и поддержку у родителей, в отношениях с подростком обязательно должно присутствовать доверия. При этом у ребенка не должно быть ощущения вторжения в его дела, он добровольно должен впускать вас в свою личную жизнь. На примере различных жизненных ситуаций ребенку необходимо объяснять, что проблемы нужно решать, а не бежать от них.

Каждый родитель обязан знать:

1. С кем дружит ваш ребенок, в каких компаниях он бывает.
2. Кто его лучший друг или подруга.
3. Чем увлекается, какие у него интересы.

Родители обязаны обратить внимание, если ребенок:

1. Вам грубит, дерзит, уходит их дома, не ставя вас об этом в известность.
2. Вам лжет.
3. Требует у Вас деньги.
4. Становится зависимым от алкоголя.
5. Перестает с Вами общаться и не реагирует на Ваши требования.
6. Не справляется со школьной программой из-за прогулов, не сделанной домашней работы.

Что делать для профилактики и коррекции асоциального поведения?

* Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся. Здесь могут помочь научные данные, опыт других людей и т.п. (см. полез-ные ссылки).

24 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 25



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

* Важно слушать и слышать ребенка, и рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать до-верие, но и хорошо разрядит обстановку (использование приема «воспи-тание метафорой». Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком — это общение с ним на языке метафор).
* Необходимо учить ребенка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями, и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты.
* Необходимо признавать и уважать в каждом ребенке личность, способ-ствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира.
* Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиноко, у него должна быть уверенность в себе и близких.
* Помогать ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Занять ребенка в различных секциях, отдать ребен-ка в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энер-гию в положительное русло.
* Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказа-ния. Не злоупотреблять наказаниями и запретами.
* Необходимо развивать познавательный интерес ребенка. Вовлекать детей в разные виды деятельности.
* Необходимо разговаривать и объясняться с ребенком, но не ставить усло-вий, не требовать идеального поведения.
* Комплексно вводить изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.
* Замечать даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически.
* Необходимо находить сильные стороны и качества подростка и правиль-но их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить — это глав-ное. Великое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.
* Если самостоятельные способы найти общий язык с трудным ребенком не представляется возможным, нужно обратиться к помощи психолога. Профессиональная консультация поможет ребенку разобраться в себе и уладить внутрисемейные конфликты.

20

**ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:**

Полезные ресурсы:

* Всероссийский Детский телефон доверия: **8–800–2000–122**
* Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологи-ческая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)
* Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:

**8–800–200-19-10**

* Я — родитель http://www.ya-roditel.ru/
* Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации http://fond-detyam.ru/
* Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с ком-пьютерными и мобильными устройствами. http://netaddiction.ru/1
* Линия помощи «Дети ОНЛАЙН». http://detionline.com/helpline/risks
* Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и ин-тересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОР-МАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»: http://www. fcprc.ru

Литература по теме:

* Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологические особенности индиви-дуальности школьников: Учет и коррекция. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
* Астапов В.М. Обучение и воспитание детеи «группы риска». М., 1996.

26 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Памятка для родителей 27



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Родителям о психологической безопасности детей и подростков |  |
|  |  |

* Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002. URL: http://pedlib.ru/ Books/6/0236/6\_0236–1.shtml
* Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Москва; 2003. URL: http:// umka.pw/Nachal/gippenreyter.pdf
* Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. Трудные ступени: профилактика ан-

тиобщественного поведения. М.: Просвещение, 1990.

* Особенности обучения и психологического развития школьников 13–14 лет / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Педагогика, 1988.
* Памятка для родителей: Кризисные ситуации в жизни подростка: как пере-жить их вместе. http://childhelpline.ru/wp-content/uploads/Памятка-для-ро-дителей-профилактика-кризисных-состояний-у-подростка.pdf
* Помиратьева Н.В. Семьи с детьми: экономическое положение, социальная

поддержка. М.: 1996.

* Солдатова Г., Рассказова Е, Зотова Е., Лебешева М., Роггендорф П. Дети России онлайн: риски и безопасность Результаты международного про-екта EU Kids Online II в России. http://detionline.com/assets/files/helpline/ RussianKidsOnline\_Final%20ReportRussian.pdf
* Сценарий Всеорссийского родительского собрания: «Профилактика ин-

тернет-рисков и угроз жизни детей и подростков». URL: http://fcprc.ru/ news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov

* Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? Под ред. Вихри-стюк О.В. Мщсква, 2015.
* Штольц Х. Каким должен быть ребенок? Пер. с нем. М.: Просвещение, 1987.

28 ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»



