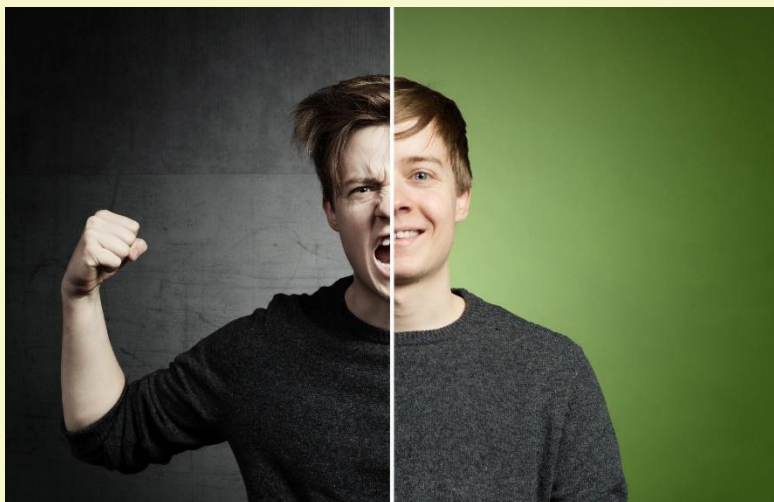


Родителям о профилактике «рискованного поведения» подростков

Куракина Е.Ю.
к.п.н., декан ф-та содержания
и методики обучения КОИРО,
педагог-психолог

Особенности личности подростка, предрасполагающие к «рискованному поведению»

- **неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;**
- **отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;**
- **отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;**
- **общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам));**
- **бескомпромиссность;**
- **в подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки.**
- **При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта при встрече с трудной ситуацией, субъективно воспринимаемой подростком как безвыходной, идея уйти из жизни может стать доминирующей.**



Кто такие Подростки «группы риска»?

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- с недостатками физического развития;
- совершившие серьезный проступок или жертвы уголовного преступления (в том числе, насилия);
- под влиянием опасных групп (в том числе, в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.
- в сложной семейной ситуации;
- остро переживающие несчастную любовь;
- в депрессивном состоянии;
- без реальных друзей;
- без устойчивых интересов, хобби;
- с серьезными проблемами в учебе;
- отличники, остро переживающие любые неудачи;
- с историей суицида



Что может стать угрозой?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.



2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.

Мотивы суицидального поведения

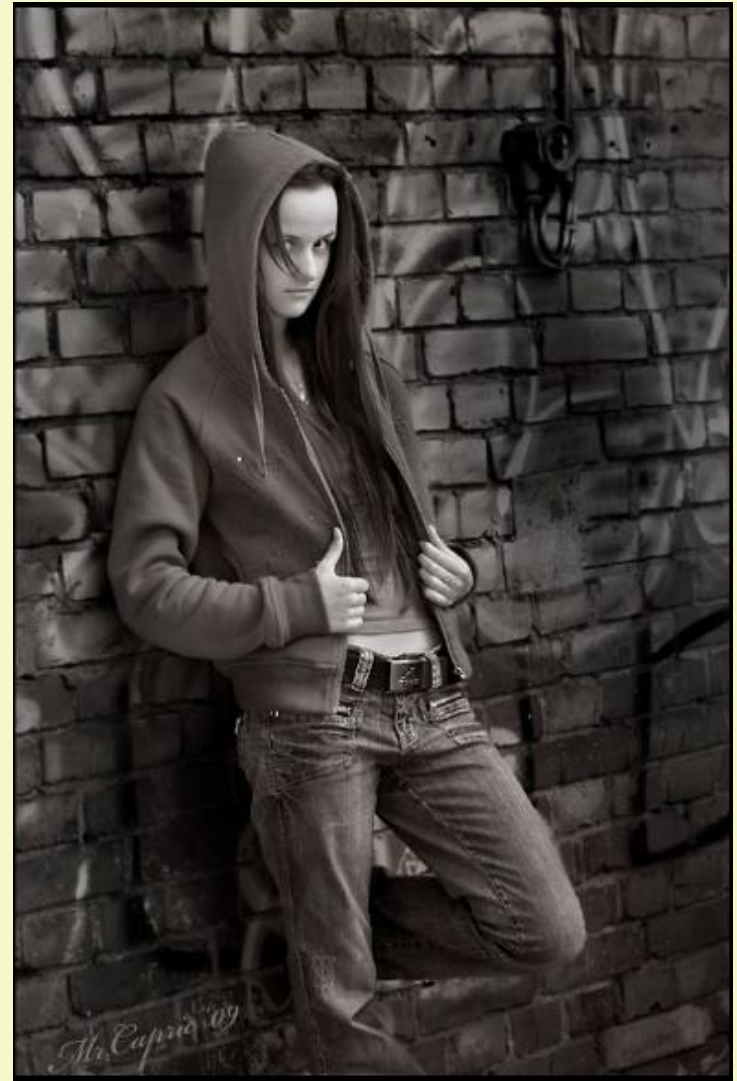
1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая **утрата любви родителей**, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные **со сложной обстановкой в семье**, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. **Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.**
5. **Боязнь позора, насмешек или унижения.**
6. **Страх наказания** (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх unsuccessfully сдать экзамены).
7. **Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.**
8. **Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.**
9. **Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие**, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям фильмов, следование «моде».
11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

Вышеперечисленные обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями



Психологический смысл подросткового суицида

- Это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию.
- Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно.
- Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?



Серьезную угрозу жизни и благополучию подростка сегодня представляет опасный контент в сети Интернет.

«Хочу в игру», «Разбуди меня в 4.20»

«Дай мне номер», «Дай инструкцию»

«Я готов в путь вечный», «Найдите. Где я?»

«Звезды. Путь млечный»



ОПАСНЫЕ ГРУППЫ ИНТЕРНЕТА

Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети.



ОПАСНЫЕ ГРУППЫ ИНТЕРНЕТА

#МореКи

ТОВ

#китовмо

ре

#домкито

в

#китобой

#няпока

#рина

#ssрма

#ssrm

#NoG

#d28

#ff33

#f57

#f58

#разбудименяв4_20

#deletedsky1281

#terminal1281

#я_иду_в_тихийдом



#ФилиппЛис

#мертвыедуши

#млечныйпуть

#ТихийДом

#домтихий

#RoyalManor

#killmeorder

#хочувигру

#150звезд

#истина

#DK1281

#f57КМО

#exit

Внимание !

Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес — «пойти по ссылкам и проверить, что там...»



Возрастные особенности подростков, используемые для вовлечения в опасные группы

- **стремление к самоутверждению,**
- **к принадлежности и высокому статусу в значимых группах,**
- **интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти,**
- **склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость,**
- **интенсивность чувств и переживаний.**
- **невнимание к проблемам подростка,**
- **неумение взрослых видеть переживания подростка,**
- **понимание и поддержку со стороны взрослых**



Как построена опасная система

- Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым.
- Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков».
- У подростка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть другой, счастливый мир, где он будет счастлив.
- Подростки получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору».
- Подросток «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения. В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение.
- Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» подростка.
- На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать деструктивность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими.
- Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.
- Быть членами этих тайных групп «модно» среди подростков и большинство из них следуют моде, не осознавая степени опасности.
- Уход из жизни воспринимается ими как ПОСТУПОК, показатель смелости.
- Опросы показывают, что подростки оценивают уход сверстника из жизни так: «Какая она молодец, вот она смогла!».
- Создан своего рода «фетиш», которому подростки хотят соответствовать.
- Многие из них не собираются уходить из жизни по-настоящему, они играют в поощряемую сверстниками и «кураторами» игру.
- В таких группах подростки нередко состоят целыми классами.

Показатели участия ребенка В «опасных» группах

- резкое изменение фона настроения и поведения;
- пробуждение в ночное время и выход в Интернет;
- нежелание ребенка обсуждать новости группы и свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами;
- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление в речи и на страницах в сети тегов «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.



Особенности подросткового суицида

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается **гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.**
2. Часто ведет к суициду **эмоциональная нестабильность подростка**
Подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.
3. Детям и подросткам присуща **недостаточно адекватная оценка последствий своих действий.** Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее *для себя*, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. **Многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.**
4. **У подростков суицидальное поведение может быть подражательным**, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.
5. **Наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением:** побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях и т.д.

Внимание, УГРОЗА!

ПЕДАГОГИ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА «ЗНАКИ»

- **Высказывания о нежелании жить.**
- **Фиксация на теме смерти.**
- **Активная подготовка к способу совершения суицида;**
- **сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).**
- **Символическое прощание с ближайшим окружением.**
- **Постоянно пониженное настроение, тоскливость.**
- **Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.**
- **Раздражительность, угрюмость.**
- **Негативные оценки своей личности.**
- **Необычное, нехарактерное поведение.**
- **Снижение успеваемости.**
- **Частые попытки уединиться.**

КАК РАСПОЗНАТЬ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- **потеря аппетита или импульсивное обжорство**, бессонница или повышенная сонливость в течение нескольких дней;
- **частые жалобы на боли в животе, головные боли**, постоянную усталость, частую сонливость;
- необычно пренебрежительное отношение к своему **внешнему виду**;
- постоянное **чувство одиночества, бесполезности**, вины или грусти;
- **ощущение скуки** при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- **уход от контактов, изоляция от друзей и семьи**, превращение в человека одиночку;
- **нарушение внимания, ухудшение успеваемости**;
- **погруженность в размышления о смерти**;
- **отсутствие планов на будущее** ;
- **внезапные приступы гнева**, зачастую возникающие из-за мелочей;
- **резкое изменение привычного поведения** – застенчивый становится нагловатым, активный – замкнутым и т.п.;
- **раздаривание** любых игрушек, музыкальных дисков, значимых вещей, **просьбы о прощении без объяснения причин**.

Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:

- **Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера** в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
- **Насыщенность жизни яркими событиями** дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)
- **Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами,** искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
- **Помощь и поддержка в решении Проблем** и преодолении трудностей.
- **Устойчивые социальные связи,** значимые для подростка и, прежде всего, — семейные.
- **Контроль использования подростком интернет-ресурсов.**



Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи

- 1. Нам нужно, чтобы нас любили.
- 2. Нам нужно хорошо к себе относиться.



На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

- 1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
- 2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят «просто так».



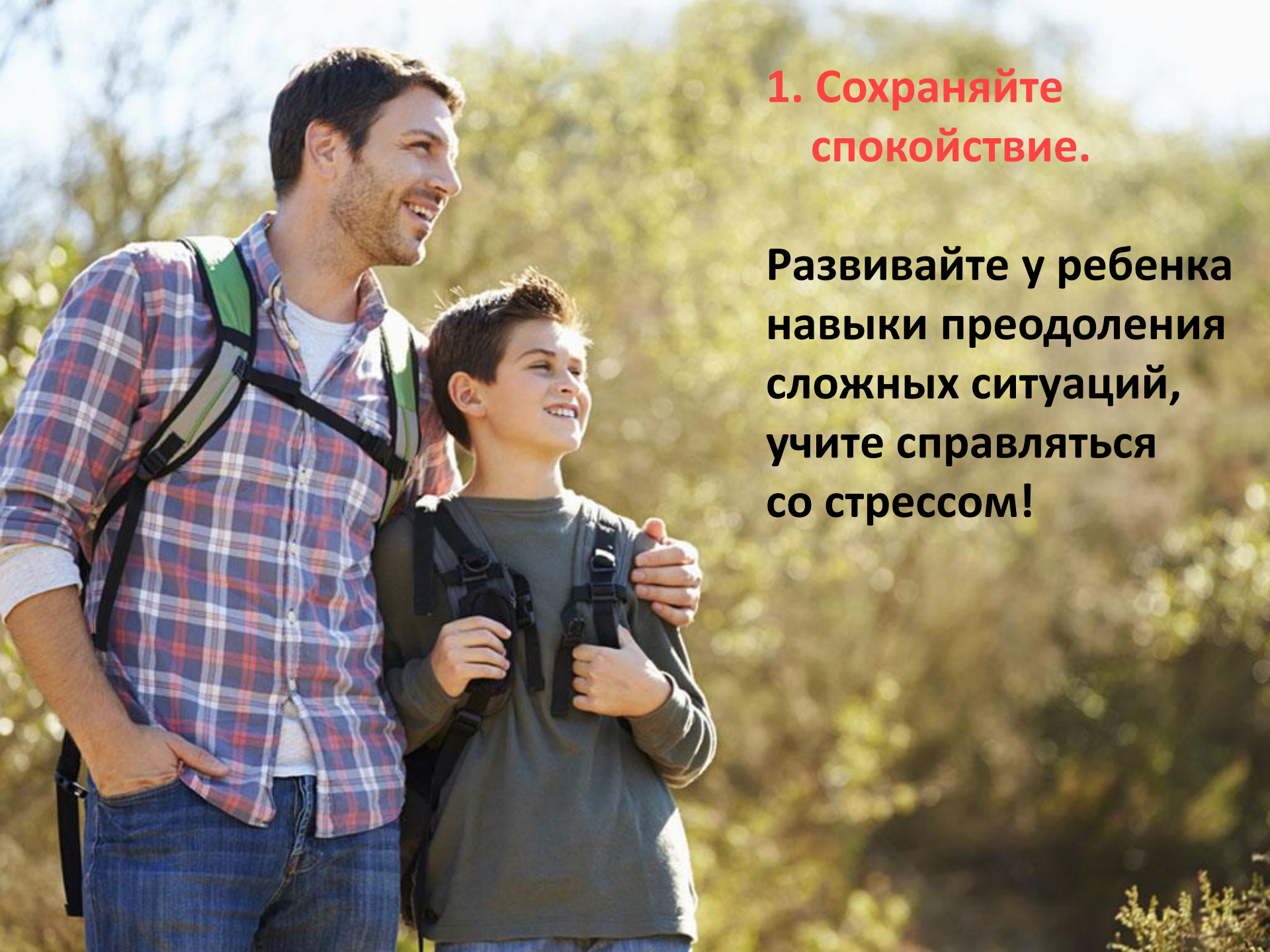
Как найти с подростком общий язык

- **Равноправие**
- **Уважение к личности**
- **Доверие**
- **Открытость**
- **Опора на положительные качества**
- **Сотрудничество**





**Простые истины
или
рекомендации для родителей**



1. Сохраняйте спокойствие.

**Развивайте у ребенка
навыки преодоления
сложных ситуаций,
учите справляться
со стрессом!**

2. Оцените степень Вашего участия.

**Составьте список, что самое важное в Вашей жизни
(запишите в столбик).**

**С левой стороны расставьте номера:
1 – самое важное, 2 – менее важное и т.д.**

Вспомните, например, вчерашний день.

**С правой стороны столбика напишите, сколько
времени (часов, минут) Вы уделили этому.**

**Сравните номер слева
и время, указанное справа.**

**А теперь посмотрите,
какое место занимает ребенок этом в ряду?
Сколько времени Вы уделили ему?**

3. Установите доверительный контакт.

- **Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.**
- **Скажите об этом ребенку сегодня.**
- **Говорите об этом ребенку каждый день.**



4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

- **Обсуждайте с ребенком то, что он узнаете из Интернета.**
- **Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.**
- **Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.**
- **Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.**
- **Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.**
- **Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.**
- **Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).**
- **Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.**
- **Старайтесь поддерживать режим дня подростка.**

5. Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.

- Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.
- Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
- Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
- Вместе ищите способы их разрешения.
- Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.



6. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

- ✓ **i Protect You Pro** — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурссы.
- ✓ **Предназначение Kids Control** — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- ✓ **Mipko Time Sheriff** — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- ✓ **Net Police Lite** — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ✓ **ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР** — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.



7. Учите ребенка и справляться с трудностями.

Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»



Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях

8. Говорите по душам

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.



9. Обратитесь за помощью к специалистам

- Обращение не несет за собой никаких негативных последствий.
В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.
- Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу:

<http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-что-нужно-знат-о-них-родителям/>



Я-родитель

Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

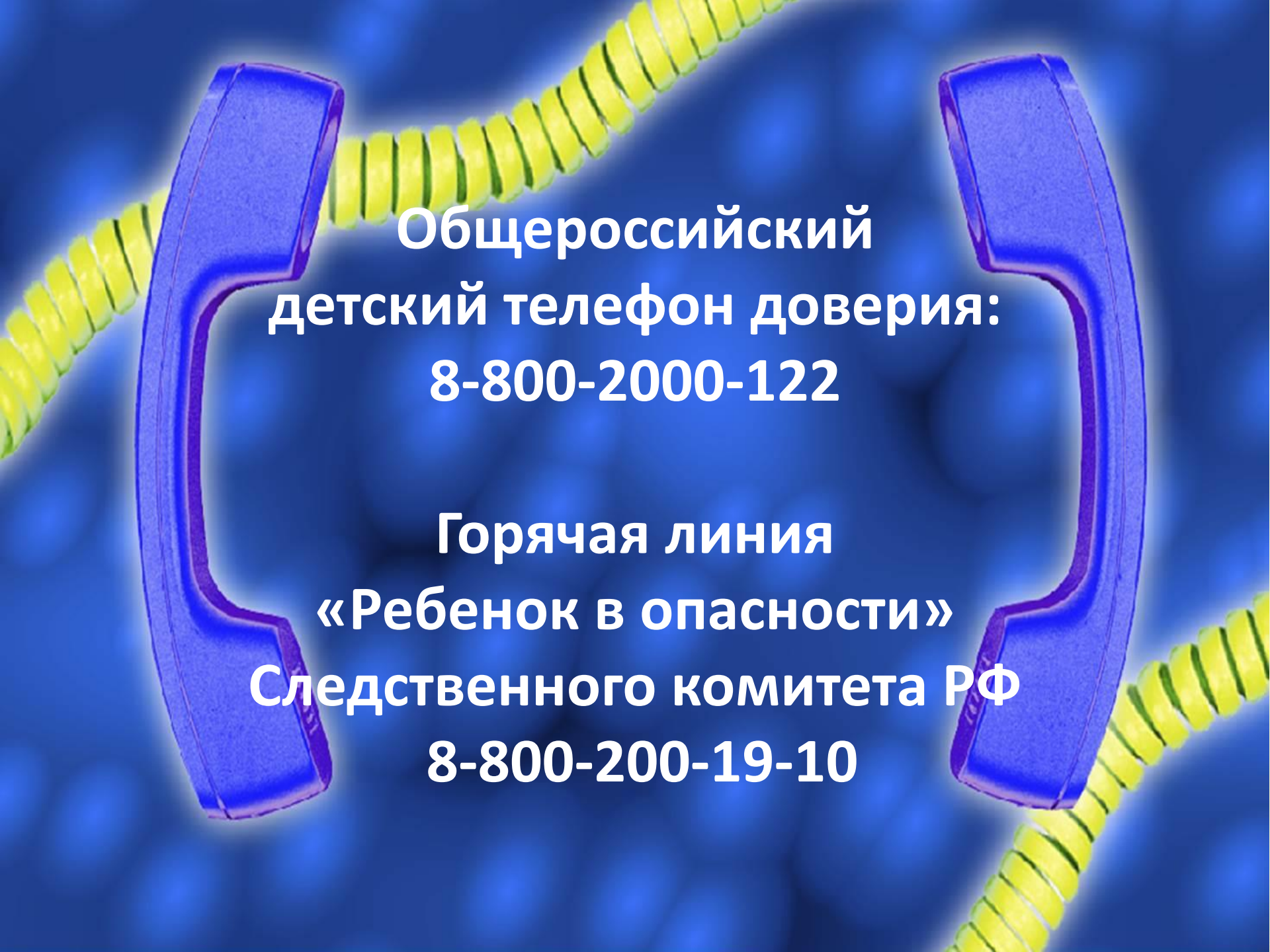
Портал для ответственных мам и пап и всех, кто хочет ими стать!



Личный кабинет



6+



**Общероссийский
детский телефон доверия:
8-800-2000-122**

**Горячая линия
«Ребенок в опасности»
Следственного комитета РФ
8-800-200-19-10**

Специализированная страница Интернет «Ценность жизни. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» — <http://www.fcprc.ru>



Твоё право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов



Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ

Это Важно!

- ✓ Главными средствами профилактики являются **ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ**.
- ✓ Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка.
- ✓ Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.
- ✓ Проявляйте бдительность.
- ✓ Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации

- **Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**
- (бесплатно, круглосуточно)
- Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.
- **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.**
- Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10** из московского региона России.
-
- **Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете**
- iProtectYou Pro — Программа-фильтр интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- Предназначение KidsControl — контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.
- Mirko Time Sheriff — предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами
- NetPolice Lite — выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР — программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.