

Родителям о психологической безопасности подростков

Педагог-психолог
Фоминская Светлана Николаевна

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства — один из основных национальных приоритетов России, и одно из важнейших его условий — обеспечение психологической безопасности подростков.

В условиях глобальных перемен в жизни нашего общества наряду с позитивными преобразованиями, к сожалению, усиливается и ряд негативных тенденций: социально экономическая нестабильность, безработица, социальная и психологическая дезориентация и дезадаптация, сложная криминальная обстановка.

Наиболее восприимчивым к принятию негативных ценностных и поведенческих установок оказывается именно подростковый возраст.



План выступления:

- 1.«Психологический портрет» современных подростков и психологическая безопасность.
- 2.Интернет риски в подростковой среде.
- 3.Суицидальные риски — риски для жизни и здоровья подростков.
- 4.Риски асоциального поведения в подростковой среде.
- 5.Полезные ссылки и ресурсы.

Подростковый возраст — непростой этап перехода от детства к взрослости, для которого существуют свои особенности и закономерности, знание и учет которых важен для предотвращения возможных угроз их психологической безопасности.

.



Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, страх последствий неуспешного выполнения какой либо деятельности ;
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

«Психологический портрет» современных подростков

- ☐ целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- ☐ неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что - либо делать;
- ☐ повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстросменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- ☐ развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- ☐ романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- ☐ нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- ☐ потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном?

- ☐ чрезмерная увлеченность Интернет использованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн казино;
- ☐ риск вовлечения в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- ☐ риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- ☐ риск встретиться с агрессией, грубостью или травлей в социальных сетях;
- ☐ риск попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка.



Что делать нельзя:



- ☐ вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
- ☐ обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты трратишь 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 своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!»).



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.



Способы поговорить с ребенком:

- ☐ Проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн жизни;
- ☐ Присоединитесь к ним в их интересах;
- ☐ 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.

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 в 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 в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.



Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- ☐ Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- ☐ Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- ☐ Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- ☐ Боязнь позора, насмешек или унижения.
- ☐ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- ☐ Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- ☐ Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.



«ЗНАКИ»:

- ☐ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться» и т. д.;
- ☐ фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- ☐ раздражительность, угрюмость, проявление признаков страха, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- ☐ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- ☐ постоянно пониженное настроение, тоскливость.
- ☐ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение, возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- ☐ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ☐ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ☐ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, 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

Что делать в ситуации угрозы?

- ☐ Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.
- ☐ Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах.
- ☐ Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
- ☐ Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее.
- ☐ Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации.
- ☐ Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, поговорите с классным руководителем, школьным психологом.
- ☐ Не бойтесь обратиться за помощью к психологу, психиатру, в службы экстренной Помощи.





Каждый родитель обязан знать:

1. С кем дружит его 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 из 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 образовательной программой из - за прогулов, не сделанной домашней работы.



Что делать для профилактики и коррекции асоциального поведения?

- ☐ Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность.
- ☐ Важно слушать и слышать ребенка, и рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он.
- ☐ Необходимо признавать и уважать в каждом ребенке личность, способствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира.
- ☐ Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиоко.
- ☐ Помогать ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен.
- ☐ Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания.
- ☐ Комплексно вводить изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.
- ☐ Замечать даже незначительные изменения в поведении.
- ☐ Если самостоятельные способы найти общий язык с трудным ребенком не представляется возможным, нужно обратиться к помощи психолога.

Полезные ресурсы:

- Всероссийский Детский телефон доверия: 8.800.2000.122
- Горячая линия «Ребенок в опасности» : 8.800. 200.19.10
- Я – родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации [http:// fond detyam.ru/](http://fond-detyam.ru/)
- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. <http://netaddiction.ru/1>
- Линия помощи «Дети ОНЛАЙН»
<http://detionline.com/helpline/risks>
- Педагог- психолог КГБПОУ «Алтайский архитектурно – строительный колледж» Фоминская Светлана Николаевна
8.961.980.87.88

A photograph of a woman with long blonde hair hugging a young child from behind. The woman is wearing a dark purple top, and the child is wearing a blue long-sleeved shirt. The background is a warm, yellowish-gold color. Overlaid on the image is the Russian text "Берегите своих детей..." in a white, bold, sans-serif font with a slight shadow effect.

**Берегите своих
детей...**