



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В представленных рекомендациях вы найдете полезный материал в следующих тематических разделах:

1. «Психологический портрет» современных детей и подростков и психологическая 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.
5. Полезные ссылки и ресурсы.



2021г.

материал разработал Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
ГАПОУ СО "УГК им. И.И.Ползунова" Светлана Викторовна Стукова

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



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.

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 и ощущений проявляется во всех сферах жизнедеятельности и ее можно считать нормой, так как она обусловлена естественными противоречиями в условиях развития подростка:

- неравномерностью развития функциональных систем организма, половым созреванием и связанными с этими процессами переживаниями
- стремлением к самостоятельности и отсутствием возможностей для ее воплощения
- наличием двух значимых сфер жизнедеятельности индивида: коллективных установок сверстников и установок родителей

ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ?

- переживание, обиды, одиночество, собственная ненужность, отчужденность и непонимание
- 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 не успешного 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

РЕАКЦИЯ НА ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются 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.

В 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 состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям.

Даже в своем успешном развитии при благоприятных условиях подростковый возраст несет в себе асоциальный потенциал.



Интернет-риски

КАКИЕ РИСКИ ПОДСТЕРЕГАЮТ ДЕТЕЙ ЗА СВЕТАЩИМСЯ 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.

В современном мире, где действительность разделена на две плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, 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 пространстве.

Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является 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, законов и т.д.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необходимо, 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 разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером. 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 родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются 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
- обвинять, ругать и стыдить ребенка
- угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений
- сравнить ребенка с другими детьми

Интернет-риски

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 сейчас 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?
- Что ему/ей нравится в виртуальном пространстве и играх?

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.



Интернет-риски

Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в 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 через Интернет.

Главное!!! что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.



СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ

Общей причиной подросткового суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Почему подросток совершает суицид?

ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

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
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом)
- Боязнь позора, насмешек или унижения
- Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, 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 и тд...

ВНИМАНИЕ, «ЗНАКИ»!

Несмотря на то, что подростков в ситуации, с их точки зрения неразрешимой, переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения 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»
- шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни
- фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке
- частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете)
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное)
- косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах про суицидальных высказываний, символов
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния

ВНЕШНИЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря 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 безрассудное, импульсивное, агрессивное)
- несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых)
- 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 (при наличии других настораживающих признаков)

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. 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. Упоминайте 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 альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову

КАК ПОМОЧЬ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?

- 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, поговорите с классным руководителем, педагогом-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)

ФАКТОРЫ РИСКОВ И ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Причин возникновения асоциального поведения множество — это воспитание, наследственность, обучение, социальная среда



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

РИСКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

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. Важно слушать и слышать ребенка, и рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку.

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, способствовать 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 ребенка в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энергию в положительное русло.

Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. 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 условий, 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 правильно их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить – это главное. 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.



Телефон доверия для детей, подростков и родителей

8-800-555-89-81, 385-73-83

Телефон экстренной помощи

8-800-300-11-00

Телефон доверия создан Министерством здравоохранения Свердловской области для оказания бесплатной круглосуточной экстренной психологической помощи по телефону взрослому и детскому населению Свердловской области

Анонимность абонента и консультанта: при желании оба могут пользоваться вымышленными именами. Это помогает увеличить безопасность для абонента

Конфиденциальность: как и любая другая консультация психолога, беседа по телефону доверия не записывается и не передается никому

Толерантность: мнения и взгляды позвонившего не критикуются

Управление разговором: в любое время и момент позвонивший на телефон доверия может прекратить разговор

БЕСПЛАТНАЯ ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



... и мы рядом, колледж им. И.И. Ползунова
Светлана Викторовна Стукова
Email: 89226081440@mail.ru