

Общаться с ребенком. Как?

Профилактика авитального поведения



Автор: Селиванова Елена
Анатольевна, кандидат
психологических наук, доцент
кафедры педагогики и психологии
ЧИПКРО



Интернет – это не что иное, как новое культурное пространство со своим особым языком и содержанием, которое невозможно проконтролировать, со своими способами научения, внушения, предпочтения.

Бессмысленно лишь клеймить шоуменов, продюсеров, телевидение в целом, следует находить возможности построения системы взаимодействия с этим мощным средством.

Ведь общепонятно, что современный ребенок немислим без виртуальной плоскости экрана – телевизионного, видео, компьютерного, сотового телефона и Интернет. Экран, внедряясь в детское сознание посредством оптических эффектов и образов, не просто конструирует новые ценности и потребности, но и трансформирует их.

Фельдштейн Д. И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА ИЗВЕСТИЯ УРАЛЬСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ. 2010

Десять правил безопасности для детей в Интернете*



1

Посещайте сеть вместе с детьми, поощряйте их делиться опытом использования Интернета

2

Научите детей доверять интуиции - если их в Интернете что-либо беспокоит, пусть сообщают вам

3

Помогите ребенку зарегистрироваться в программах, требующих регистрационного имени и заполнения форм, не используя личной информации (имя ребенка, адрес электронной почты, номер телефона, домашний адрес). Для этого можно завести специальный адрес электронной почты

4

Настаивайте, чтобы дети никогда не давали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки

5

Объясните детям, что в Интернете и реальной жизни разница между правильным и неправильным одинакова

6

Детям никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета, так как эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают

7

Скажите детям, что далеко не все, что они читают или видят в Интернете, - правда, приучите их спрашивать вас, если они не уверены

8

Контролируйте действия детей с помощью современных программ, которые отфильтруют вредное содержимое, помогут выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он там делает

9

Настаивайте, чтобы дети уважали чужую собственность, расскажите, что незаконное копирование музыки, компьютерных игр и других программ - кража

10

Научите детей уважать других, убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего тона действуют везде - даже в виртуальном мире

©!



Памятка для родителей

- Почему посторонние люди, которых ребенок даже не видит, могут стать для него авторитетнее близких?
- Такие факторы, как психические заболевания в семье наряду с нездоровыми семейными отношениями, пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы в детстве, развод родителей, могут вызвать чувство беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией и потенциально увеличить риск суицида.
- Доказано, что суицидальные идеи и попытки самоубийства появляются чаще у тех детей и подростков, которые были жертвой жестокого обращения взрослых, особенно со стороны близких родственников. В таких семьях дети часто ищут недополученной ими любви и заботы на стороне и легко попадают под влияние улицы или разнообразных учителей и гуру, в том числе и в социальных сетях, готовых проявить к ним внимание.
- Если подросток в оффлайне чувствует себя унылым неудачником, его жизнь духовно пуста, то «мудрые руководители» в онлайн-е ему предлагают стать героем. В их группах происходит героизация суицида.

Потребность в любви, в принадлежности, то есть ценности и нужности другому — одна из основных потребностей человека, однако в современном обществе представления о любви, воспитании и ценностях самые разные и не всегда соответствуют «ответственному родительству».



Памятка для родителей

- Как вовремя заметить, что ваш ребёнок попал в «плохую интернет-компанию»? Поможет ли программа-фильтр оградить его от этого?
- Первое, что должно насторожить родителей, – резкие изменения в поведении подростка, которые происходят вслед за изменением мышления и мировоззрения. Например, если ребенок всегда был активным, а в последнее время стал замыкаться в себе, сделался молчаливым. Или, наоборот, был задумчивым, а стал несвойственно многоречивым.
- Это не обязательно значит, что подросток вынашивает идеи суицида, но это повод обратить на него особенное внимание. Такие резкие изменения могут быть признаками развивающейся депрессии. Также обратите внимание: не происходит ли нарушение сна, питания, может, резко изменилась успеваемость в школе.
- Другими признаками нездорового общения в интернет-среде может стать большое количество времени, проводимое ребенком в социальных сетях; раздражительность и агрессия в случае, если родители вводят ограничения на пользование компьютером; утрата интереса к другим увлечениям – чтению, спорту, играм; появление скрытности и замкнутости в поведении.

Возможностями программы-фильтра не стоит пренебрегать. В какой-то степени она поможет оградить ребёнка от «групп смерти», но гораздо больше нужно стремиться сформировать здоровые интересы и желания ребёнка, учить выбирать из объёма информации нужное, полезное, лучшее. Воспитывать его в таких условиях, чтобы желание посещать подобные сайты не возникало. Просто уделять ему время и внимание.



Памятка для родителей

- **Что делать, если ваш ребёнок всё-таки попал в суицидальную группу? Как действовать? К кому обращаться за помощью?**
- Очень важно приложить силы к тому, чтобы создать для ребенка здоровую среду общения, пусть в той мере, в какой это доступно родителям: это могут быть совместные семейные ужины, походы в гости с семьей и т.д.
- Нужно максимально **восполнить недостаток любви и внимания** к ребёнку. Проблемы возникают там, где между детьми и родителями нет подлинной душевной близости и уважения друг к другу. Тогда эту близость и уважение подростки начинают искать там, где готовы их предоставить. К сожалению, для некоторых ребят такими местами становятся «группы смерти».
- Здесь необходим **серьезный разговор с самим ребенком**. Важно показать ему, какие механизмы действуют в этих группах, какие приемы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребенка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключенным. Важно раскрыть манипулятивность и ложность таких взаимоотношений. Попытка самоубийства в подростковом возрасте говорит о слабом внутрисемейном контакте с родителями.

Допустимо и **осторожное использование директивных методов** – твердый и однозначный запрет участия в таких группах: ребенок должен понять, что это недопустимо, это родительский запрет.



Во время общения с подростком и его социальным окружением важно:

- Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
- Не осуждать, не вступать в конфронтацию.
- Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
- Признавать самоубийство как один из вариантов действия, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
- Поощрять полную откровенность.
- Больше слушать, чем говорить.
- Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь».
- Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.
- Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.

Во время общения с подростком и его социальным окружением важно:

- Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
- Получать сведения от учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
- Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
- Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
- Доверительно побеседовать с преподавателями, другими специалистами (школьный учитель или психолог), дать им понять, что ребенку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.
- Если симптомы сохраняются, в особенности если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, необходима консультация детского психиатра.

Правила безопасности в Интернете

Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому, где работают твои родители и номера их телефонов.



Всегда спрашивай родителей о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете. Они расскажут тебе, что можно делать, а что нет.

Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения — сразу скажи об этом родителям!



Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс — не делай этого! Ты можешь потерять деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.



Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Помни, что твой пароль можешь знать только ты и твои родители.

Рекомендации родителям:

1. Беседа с ребенком. Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны. Создать условия для спокойного разговора. Подозрения и претензии предъявите ребенку уверенно. Следует показать ребенку, он не останется без внимания родителей и вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»; «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»; «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».
2. Оценить серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. Оценить глубину эмоционального кризиса.

Рекомендации родителям:

3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации. Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно. На протяжении всего разговора с ребенком укреплять доверительные отношения.
4. Расспросить ребенка о его намерениях совершить суицид. Выяснить, каким средством он намерен лишиться себя жизни. Узнать о причине таких намерений.
5. Проговорить, какие чувства ребенку трудно выносить, что он думает о суициде, помочь высказаться.
6. Взвесить собранную в беседе информацию и оценить степень суицидального риска ребенка.
7. Обсудить с ребенком совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.
8. Обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).
9. Посещение групповых занятий для повышения психолого-педагогической компетентности во взаимоотношениях с ребенком.
10. Совместный с ребенком поиск внутренних личностных ресурсов в проживании трудной жизненной ситуации.
11. В случае если ребенок (подросток) не идет на контакт с родителями, можно предложить ему позвонить на экстренную линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122. Линия работает круглосуточно.

Телефоны для консультаций

-телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007;**
8(351)721-19-21;

-телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области –
8(351)269-77-77 работает по будням с 17-00 до 08-00

-телефон доверия г. Магнитогорска **8(3519)30-30-55** работает по будням с 17-00 до 07-00

-Областного центр диагностики и консультирования **8(351)261-10-87**

-Аппарат обеспечения деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Челябинской области тел. **8 (351)264-24-37, 8 (351)264-24-35**

Важно

При работе по данному алгоритму необходимо помнить 2 основные цели:

1 снять остроту психо-эмоционального состояния ребёнка

2 подключить специализированные психологические службы



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



РОДИТЕЛЯМ · КОНКУРСЫ И АКЦИИ · СПЕЦИАЛИСТАМ · НОВОСТИ · МЕДИА · ФОРУМ · БЛОГИ

Поиск по сайту



Календарь событий

Апрель 2017						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

[Главная](#) [Новости](#)

Новости

[В апреле в Екатеринбурге откроют новый центр для детей-аутистов](#)

31.03.2017 12:31 / [СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ](#)

Ребенок вместе с мамой сможет пройти курс диагностики и лечения, получить программу реабилитации.

РОССИЯ —
БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ
К ДЕТАМ!



Людмила Улицкая
писатель

Мы совершаем насилие всякий раз, когда
пытаясь заставить своего ребенка

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЯ О НАХОЖДЕНИИ РЕБЕНКА В «ГРУППАХ СМЕРТИ»?

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ:



**ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
8-800-2000-122**

Бесплатно и анонимно, принимаются
звонки как от детей, так и
от взрослых.



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ДЕТИ.ОНЛАЙН
8-800-2500-015**

Бесплатная всероссийская служба
телефонного и онлайн
консультирования для детей и
взрослых по проблемам безопасного
использования интернета
и мобильной связи.

КАК ЗАКРЫТЬ САЙТ ИЛИ ГРУППУ С СУИЦИДАЛЬНЫМ КОНТЕНТОМ?



**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ
В ИНТЕРНЕТЕ ГРУППУ ИЛИ САЙТ,
ПРИЗЫВАЮЩИЙ К САМОУБИЙСТВУ,
ТО МОЖЕТЕ СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ В
РОСКОМНАДЗОР.**

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

ЗАЙТИ НА САЙТ РОСКОМНАДЗОРА

В «ЕДИНЫЙ РЕЕСТР ДОМЕННЫХ ИМЕН, УКАЗАТЕЛЕЙ СТРАНИЦ САЙТОВ В СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» И СЕТЕВЫХ АДРЕСОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ САЙТЫ В СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», СОДЕРЖАЩИЕ ИНФОРМАЦИЮ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОТОРОЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗАПРЕЩЕНО» И ОТКРЫТЬ ВКЛАДКУ ПРИЕМ СООБЩЕНИЙ ИЛИ ПЕРЕЙТИ ПО ССЫЛКЕ

[HTTPS://E AIS.RKN.GOV.RU/FEEDBACK/](https://eais.rkn.gov.ru/feedback/) И ЗАПОЛНИТЬ ВСЕ ПОЛЯ В ФОРМЕ

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЗАПОЛНЕНИЕМ ФОРМЫ,
МОЖНО НАПИСАТЬ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ РОСКОМНАДЗОРА:

[ZAPRET-INFO@RKN.GOV.RU](mailto:zapret-info@rkn.gov.ru)

НА САЙТЫ И ГРУППЫ С КОНТЕНТОМ, МОЖНО ТАКЖЕ ПОЖАЛОВАТЬСЯ
В ЛИГУ БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА:

[HTTP://WWW.LIGAINTERNET.RU/HOTLINE/SUICIDE.PHP](http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php)



месяц
безопасного интернета

пройти анкетирование
месяц безопасного интернета

ИНТЕРНЕТ КАНАЛ
ЛИГИ БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА

Хостинг сайтов для
школьных учреждений



Сообщить об опасном
контенте

ЛИГА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА

НОВОСТИ

ПУБЛИКАЦИИ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Поиск по сайту



Детская
порнография

Пропаганда
наркотиков

Призыв к
самоубийству

Фишинговый
ресурс

Экстремизм

Контент с признаками призыва к самоубийству

Приём обращений о распространении в сети Интернет информации о способах, совершения самоубийства, а также призывов к совершению самоубийства.

Указатель страницы сайта:

Памятка для родителей

- В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям
- **Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые.** Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалью. Для того, чтобы научиться справляться со своими страстями, подрастающему созданию необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.
- **Дети не до конца осознают необратимость смерти.** В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослого человека мысль: "Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться".
- **Дети эгоцентричны.** А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

Памятка для родителей

- **Дети мыслят более конкретно, чем взрослые.** Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.
- **Дети очень непосредственны.** Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишиться себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые обычно ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.
- **Дети хуже взрослых информированы** о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

ВАЖНО:

- **Гармоничные отношения в семье**, предполагающие создание и сохранение теплых и доверительных отношений с ребенком.

Правила:

«Глаза в глаза» Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.

«Чудо прикосновения»

Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.

«Безраздельное внимание»

Это 20-30 минут, которые родитель посвящает своему ребенку каждый день, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Можно прогуляться, почитать, поговорить. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в моем полном распоряжении. Я для неё (него) сейчас самый главный».

Каждому родителю необходимо знать, что при первом подозрении на суицидальные намерения ребенка необходимо проконсультировать у детского или подросткового психиатра или психоневролога.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

- Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.
- Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Когда трогают
интимные части
тела ребенка
против его желания.



Когда ребенка
заставляют трогать
интимные части тела
взрослого.



Когда ребенку показывают
порнографические материалы.



Когда ребенка
оставляют
без присмотра.

Когда не считают
нужным отправлять
ребенка в школу.



Когда ребенка бьют
или причиняют
ему вред.



Когда разрушают у ребенка
уверенность в себе.



ЭТО ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ!

Когда манипулируют
ребенком



Когда дразнят и унижают ребенка.



Когда не заботятся о том,
чтобы ребенок был чист,
одет, накормлен.



Когда ребенка лишают
родительской ласки.



Когда ребенка
не слушают.



Когда ребенка
оскорбляют.



Когда не заботятся
о здоровье ребенка.



Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство "заслуженного отвержения"	Рассеянность внимания
Агрессивное поведение	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация	Пропуски в школе, колледже, плохая успеваемость



Телефоны для консультаций

-телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007;**
8(351)721-19-21;

-телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области –
8(351)269-77-77 работает по будням с 17-00 до 08-00

-телефон доверия г. Магнитогорска **8(3519)30-30-55** работает по будням с 17-00 до 07-00

-Областного центр диагностики и консультирования **8(351)261-10-87**

-Аппарат обеспечения деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Челябинской области тел. **8 (351)264-24-37, 8 (351)264-24-35**

Важно

При работе по данному алгоритму необходимо помнить 2 основные цели:

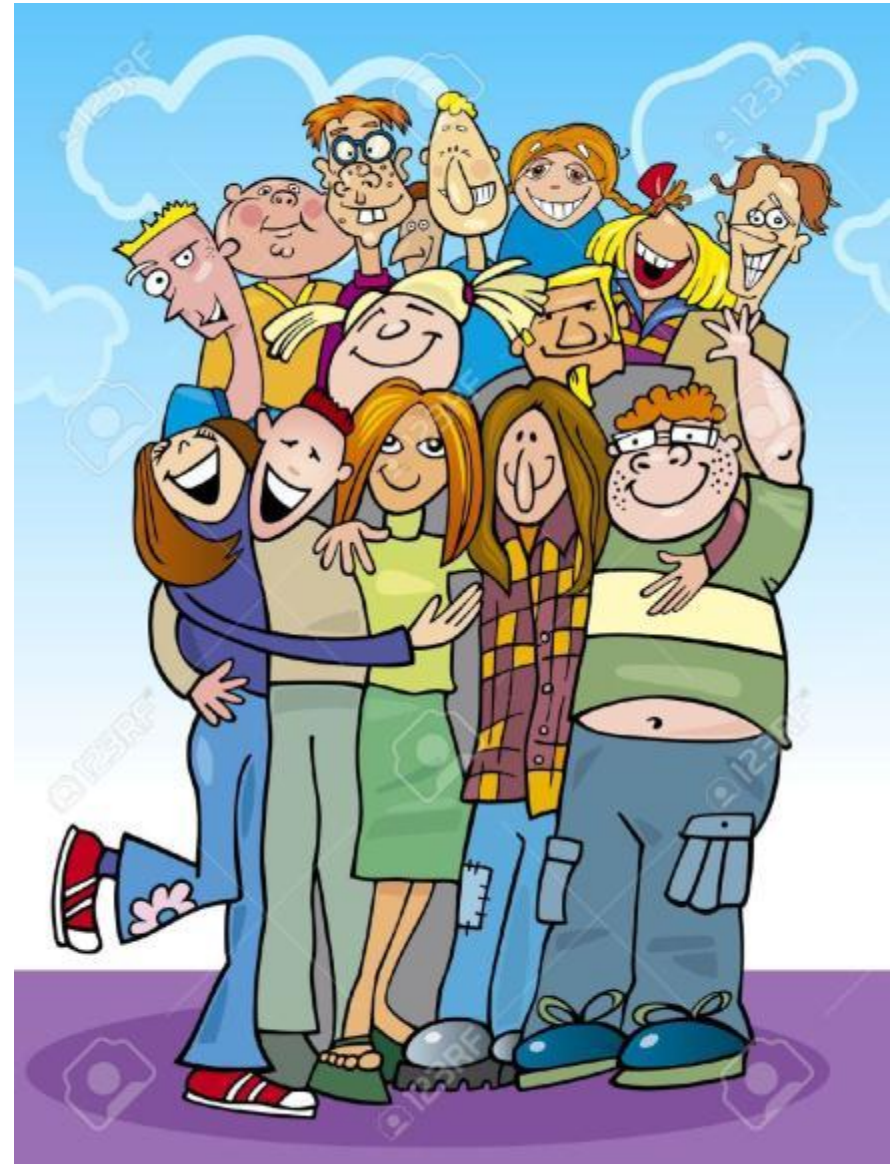
1 снять остроту психо-эмоционального состояния ребёнка

2 подключить специализированные психологические службы

Психология подростка

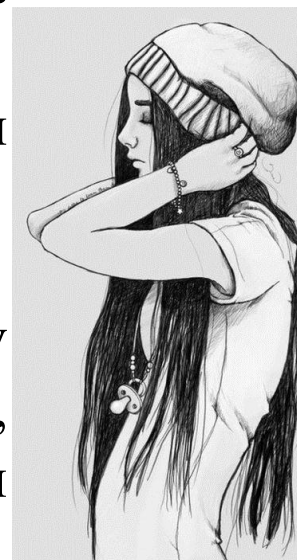
Ведущая деятельность — интимно-личностное общение со сверстниками. Эта деятельность является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей, формой освоения этих отношений.

Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи.



Особенности подросткового возраста

- неравномерность физического и физиологического развития подростков, болезненные переживания из-за задержки или чересчур стремительного изменения пропорций тела;
- повышенная чувствительность подростка в отношении изменений собственной внешности, физического облика, которая требует корректности и осторожности в высказываниях по этому поводу;
- ярко выраженная потребность подростка быть «значимым» в глазах сверстников, утвердиться среди них;
- частое возникновение отклонений самооценки и уровня притязаний в сторону чрезмерного занижения или завышения;
- чувство взрослости;
- склонность к немотивированному риску, к неадекватному реагированию (вплоть до попыток суицида) по, казалось бы, незначительным поводам, неумение предвидеть последствия своих поступков.



КРИЗИС 13-ти ЛЕТ



- Падение успеваемости, снижение работоспособности, дисгармоничность во внутреннем строении личности.
- Человеческое Я и мир разделены более, чем в иные периоды.
- Повышение конфликтности со взрослыми.
- Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые особенно обращается на других лиц.
- Благодаря бурному росту и перестройке организма, в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности.
- Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые.

Стадии детско-родительских отношений

- 1. **Формирование образа ребенка** (от момента зачатия): является основой родительской позиции.
- 2. **Выкармливание младенца** (0-1 г): родители учатся взаимодействовать с ребенком вырабатывается привязанность. Семейные ценности, роли.
- 3. **Стадия авторитета** (2-5 л): родители обучают ребенка многим навыкам, воспитывают, формируют правила поведения.
- 4. **Стадия интерпретации** (младший школьный возраст): пересмотр подходов к воспитанию.
- 5. **Взаимозависимость** (подростковый возраст): изменение структуры власти. Родители считаются с независимостью и самостоятельностью. Становятся старшими друзьями иди партнерами для ребенка (если нет – конфликты неизбежны).
- 6. **Расставание** (юность): родители понимают, что дети выросли и отпускают их. Переосмысливают свою жизнь и понимают какими они были родителями.

Варианты психосоматики у детей

- На 1 месте среди психосоматических заболеваний детей находятся – тошнота, рвота, боли в животе. Это может перейти в хронический гастрит, панкреатит, язву и пр.
- На 2 месте – кожные проявления (диатез, нейродермит, экзема).
- На 3 месте – двигательные расстройства (гиперкинезы, тики, судороги).
- На 4 месте эндокринные нарушения (ожирение, анорексия, нарушения менструального цикла, ювенильные кровотечения).
- На 5 месте – боли (чаще головные).



Болеет тело, а причины в душе

Прочитайте обычные реакции взрослого на поведение ребенка, допишите чувства ребенка

1. Осуждение и обвинение

«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

Будучи ребенком, я бы почувствовал _____

2. Ругань

«Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку! Каким надо быть глупым? Это действительно глупо». «Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике».

«Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен».

«Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

3. Угрозы

«Еще раз возьмешь мою книгу и получишь».

«Если ты через минуту не выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу без тебя!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

4. Приказы

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас». «Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!» «Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

5. Нотации и морализаторство

«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отнимать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

6. Предупреждения

«Смотри, обожжешься». «Осторожно, а то попадешь под машину!» «Не гуляй поздно! Получишь неприятности?» «Надень свитер, или ты простудишься».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

7. Мученические высказывания

«Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хотите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?»

«Подождите, пока у вас самих не появятся дети. Тогда вы узнаете, что такое раздражение». «Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

8. Сравнения

«Почему ты не можешь быть таким, как твой брат? Он всегда делает свою работу раньше времени». «Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками». «Почему ты не одеваешься так, как Саша? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

9. Сарказм

«Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея».

«Ты решила надеть это юбку? Сегодня ты получишь много комплиментов».

«Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-китайски, я не умею».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

10. Пророчества

«Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить».

«Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто никогда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей».

«Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пыталась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь продолжать жаловаться».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

Дети не роботы.

Наша цель заключается не в том, чтобы заставить их выполнять какую-либо деятельность, научиться ими управлять, чтобы они всегда реагировали.

Наша цель — пробудить лучшее, что есть в детях: их умственные способности, инициативу, ответственность, чувство юмора, их способность быть внимательными к потребностям других людей.

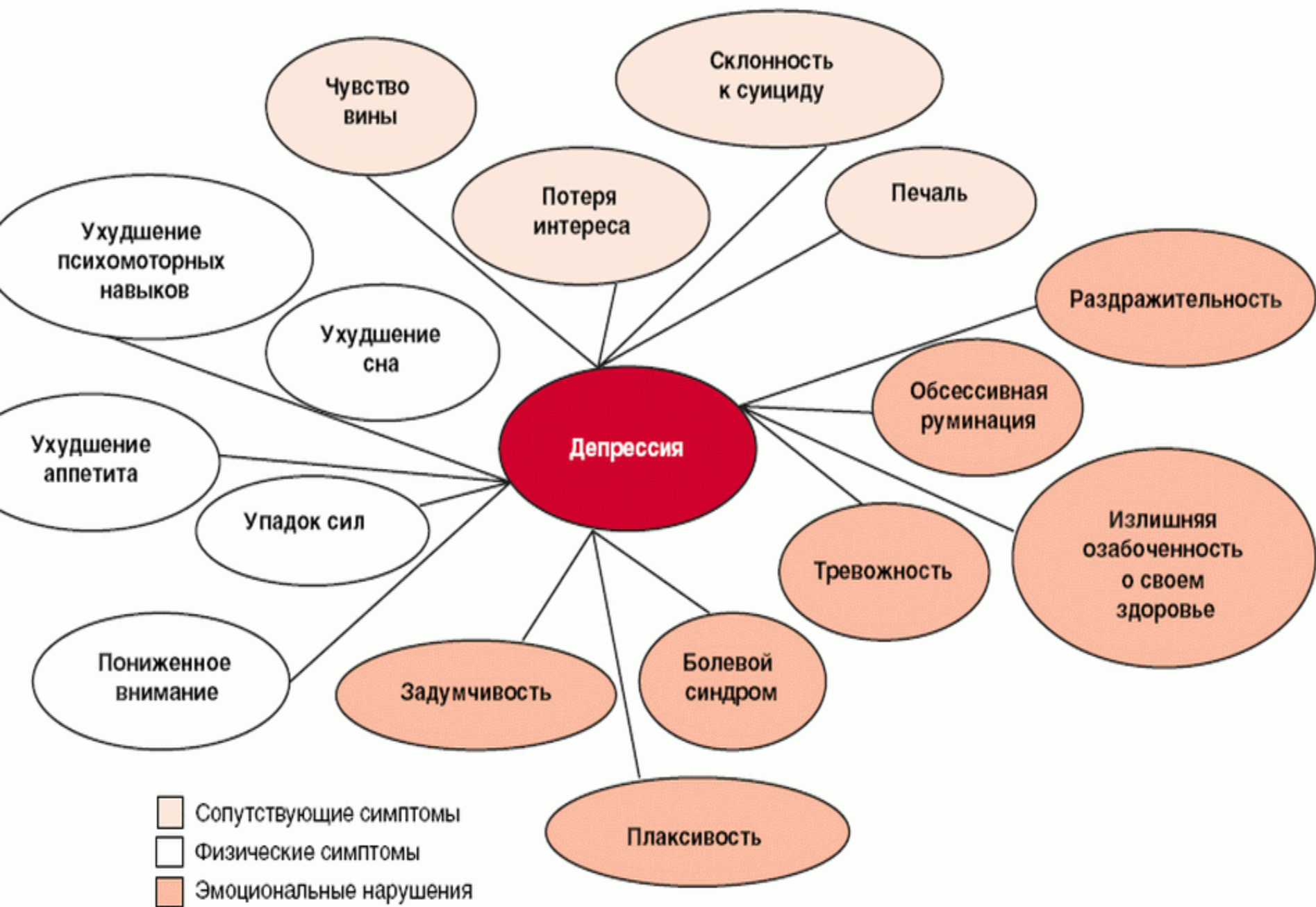


Неконструктивное
общение в семье
может довести
подростка до
депрессии

В "когнитивную триаду депрессии" входят:

- негативное представление о себе
- ("Я неприспособленный, никчемный, всеми отверженный неудачник");
- негативный взгляд на мир (Человек убежден, что мир предъявляет чрезмерные требования к нему и воздвигает непреодолимые барьеры на пути к достижению целей и что в мире нет ни удовольствия, ни удовлетворения);
- нигилистический, негативный взгляд на будущее (Человек убежден, что переживаемые им трудности непреодолимы).
- Из ощущения полной безнадежности могут рождаться суицидные мысли).





ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. Описывайте, что вы видите, или описывайте проблему.

«Молоко разлилось. Нужна губка».

«Банка разбилась. Нужен веник».

2. Предоставляйте информацию.

«Молоко скисает, если его не положить в холодильник»,

«печенья становятся черствыми, если не закрывать коробку» и т.д.

3. Скажите одним словом.

«Дверь», «Собака» или «Посуда»

4. Говорите о своих чувствах.

«Во мне сейчас терпения размером с арбуз». Позже: «Теперь во мне терпения размером с грейпфрут». Еще через некоторое время : «Теперь размером с горошину. Думаю, надо закончить до того, как оно сохнет».

Иногда вместо «Я злюсь на тебя за то, что ты таскал кошку за хвост» полезнее будет сказать: «Я надеюсь, что ты относишься к животным с добротой».

5. Пишите записки.



Этот папа устал от криков и, наконец, решил: пусть за него говорит записка



Чтобы добиться взаимодействия с ребенком

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему.
«Влажное полотенце лежит на кровати».
2. Предоставляйте информацию. «Полотенце намочит мое одеяло».
3. Скажите одним словом. «Полотенце!»
4. Опишите, что вы чувствуете.
«Я не люблю спать в мокрой постели».
5. Напишите записку (над вешалкой для полотенец):
«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо!
Твое полотенце»

*«Пожалуйста, повесь
меня обратно, чтобы
я могло высохнуть.
Спасибо!*

Твое полотенце»



«Дорогая Света, кухню надо привести в порядок. Пожалуйста, сделай что-нибудь с:

- 1) книгами на плите,
- 2) ботинками на пороге,
- 3) курткой на полу,
- 4) крошками от печений на столе. Заранее спасибо.

Мама».

«Объявление:

Чтение книги намечено на 19.30. Приглашаются дети в пижамах и с почищенными зубами.

С любовью, мама и папа».

Наказания

Что чувствует ребенок, когда его наказывают?

АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападков на характер).
3. Сформулируйте свои ожидания.
4. Покажите ребенку, как загладить вину.
5. Предоставьте ему выбор.
6. Предпримите действия.
7. Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Наказывая ребенка, мы на самом деле лишаем его очень важного внутреннего процесса, мы лишаем его возможности осознать свое плохое поведение.



ПОХВАЛА

Это чудесно. Ты написал
хорошее стихотворение.

Действительно
ли она так
думает?



Я очень
тронута твоим
стихотворением
про орла.



Мне особенно нравится
строчка «Он бьет
тигантскими крылами».

Я могу писать
хорошие стихи.
Завтра еще
одно напишу.





Ты съела маленький кусочек пирога,
хотя ты его очень любишь. Это
действительно требует



**вставьте
недостающее
слово или два**

2.

Ты так хотел пойти на этот
концерт, а сейчас, когда его
отменили, ты быстро поменял
свои планы. Вот что
значит быть



3.

Ты заступился за своего друга,
даже несмотря на то что
другие дети высмеивали его.
Это



Некоторые предостережения

относительно похвалы

1. Убедитесь, что ваша похвала соответствует возрасту ребенка и его способностям,

Когда совсем маленькому ребенку говорят: «Я вижу, ты сам чистишь зубы каждый день», он ощущает гордость за свое достижение. А если же вы говорите то же самое подростку, он может воспринять это как оскорбление.

2. Избегайте похвалы, которая намекает на слабости и неудачи в прошлом.

«Ну наконец-то ты сыграла это музыкальное произведение так, как надо!»

«Ты так хорошо выглядишь сегодня. Что ты сделала с собой?»

«Не думала, что ты пройдешь этот курс, но ты прошел!»

Всегда можно так сформулировать похвалу, чтобы выделить сегодняшнюю сильную сторону ребенка:

«Мне действительно нравится, как ты придерживаешься устойчивого равномерного ритма в этом музыкальном произведении». «Приятно смотреть на тебя».

«Я знаю, что ты немало потрудился, чтобы пройти этот курс».

Некоторые предостережения относительно похвалы

3. Убедитесь, что ваш чрезмерный энтузиазм пересекается с желанием ребенка достичь чего-то самостоятельно.

Иногда постоянный родительский ажиотаж или глубокое удовольствие от занятий ребенка могут восприниматься как давление. Ребенок, который ежедневно слышит: «Ты такой одаренный пианист! Тебе надо играть в Карнеги-холл», может думать про себя: «Им это нужно больше, чем мне».

4. Приготовьтесь к повторению действия, когда вы описываете, что ребенок делает хорошо.

Если вы не хотите, чтобы он подул в свисток еще пять раз, тогда воздержитесь от того, чтобы говорить ему: «Ты, конечно, знаешь, как достичь с помощью этого свистка сильного шума!» Если вы не хотите, чтобы он залез на самый верх лесенки на детской площадке, не говорите ему: «Ты действительно знаешь, как использовать свои мышцы для лазанья». Нет никакого сомнения, похвала призывает к повторению и проявлению усилий. Используйте ее избирательно.

Освобождаем детей от ролей

Мнение родителей о своих детях влияет не только на то, как дети воспринимают себя, но и на то, как они себя ведут.



ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ РЕБЕНКА ОТ РАЗЫГРЫВАНИЯ РОЛИ

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.
2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.
3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.
4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.
5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком.
6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания.

Правила воспитания

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку и чувство самоценности. Это можно сделать следующим образом:

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в занятие, с которым он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Если у ребенка **эмоциональная проблема**, его надо активно **выслушать**.

Активно слушать – значит «возвращать» в беседе то, что вам сказал собеседник, при этом обозначив его чувство (парафраз события и парафраз чувств).

При активном слушании надо:

- 1) Повернуться лицом к ребенку и сесть так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- 2) Ответы должны звучать в утвердительной, а не вопросительной форме.
- 3) Держать паузу.
- 4) Полезно повторить, что, как вы поняли, а потом обозначить его чувство.



Активное слушание – это не способ заставить ребенка делать то, что вы хотите. Это возможность наладить с ним **добрые отношения**.

Требования к правилам дисциплинирования детей

- ✦ Правила (запреты и т.д.) должны быть в жизни каждого ребенка.
- ✦ Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Например, образ четырех цветовых зон, помогает найти золотую середину между авторитарным и попустительским стилем воспитания.
- ✦ Требования взрослых не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- ✦ Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
- ✦ Тон, в котором сообщается требование, должен быть не повелительным, а дружелюбно-разъяснительным.
- ✦ Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Поэтому зона радости — «золотой фонд» жизни с ребенком.





Как родителям повышать учебную мотивацию школьников

1. Обсудите с вашим ребенком важность школы и образования. Это очень важно.
2. Спрашивайте вашего ребенка каждый день, как прошел его день в школе. Удостоверьтесь, что он вам рассказывает подробности.
3. Узнайте: задали ли ему домашнее задание или какой-либо проект в классе, который он должен сделать.
4. Если у вашего ребенка нет никакого домашнего задания, удостоверьтесь, что они тратят по крайней мере 30 минут на изучение, просмотр и практику уроков.
5. Прочтите и поговорите с вашим ребенком о каких-либо признаках его прогресса, который он делает дома. Если необходимо, поставьте какие-либо ограничения на его действия или сделайте что-либо по поводу его плохого поведения.
6. Поощряйте позитивные действия. Не надо концентрировать ваше внимание только на его негативных действиях или плохом поведении.
7. Поддержите вашего ребенка, если даже он плохо сдал какой-либо экзамен или тест.
8. Если у вашего ребенка проблемы в учебе, ему необходима дополнительная помощь учителя, домашнего репетитора.
9. Поговорите с его учителем о различных альтернативах или источниках, которые могут помочь вашему ребенку, если же у него или нее есть проблемы в учебе.

Как родителям повышать учебную мотивацию школьников

10. Регулярно будьте в постоянном контакте с учителями вашего ребенка, которые следят за успеваемостью и его поведением.
11. Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.
12. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).
13. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. (Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).
14. Чёткое и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребёнка в процессе всей работы (учёбы).
15. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.
16. Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.
17. Формируйте положительный стимул для обретения новых знаний в школе.
18. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребёнка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.
19. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из класса, это может привести к раздражению.
20. Любите ребенка.