

# ПРОФИЛАКТИКА АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## *Методические рекомендации для родителей*

С первых дней жизни ребенка на родителях (законных представителях) лежит ответственность за то, чтобы ввести его в мир взрослых, то есть приспособить к требованиям, правилам, нормам, порядку этого мира, включая знакомство с множеством ограничений и запретов. Родителям приходится контролировать и организовывать жизнь ребёнка – они большие, сильные и опытные. Любой неверный шаг со стороны родителей приводит к тому, что подросток «закрывается», перестаёт делиться своими проблемами и переживаниями или, что хуже, уходит в виртуальную реальность.

В настоящее время в подростковой среде набирают популярность Интернет-сообщества, которые подталкивают детей и подростков к суициду. Родителям следует обратить внимание на следующие тревожные сигналы:

1) **подросток вялый и постоянно не высыпается** (если отбой у ребенка в обычное время, а утром его сложно разбудить в школу — это признак физической и нервной истощенности: он не высыпается);

2) **закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере** (в этом случае необходимо сказать ребенку: *«Я с уважением отношусь к твоей личной жизни. И у меня, как у каждого родителя, возникает опасение за твою жизнь и здоровье. Я бы хотела знать, что тебе ничего не угрожает. Можешь помочь мне?»*).

3) **переписывается в социальных сетях с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения** (призывы в социальных сетях, которые нарушают личные границы);

4) **отрицание всех моральных ценностей, семьи и школы** (*вот он, «отряд моральных уродов»*), и в целом отношение к этому миру как к несущественному;

5) **появились на теле увечья** (на руках и ногах подростка появляются царапины, надрезы);

б) **обратить внимание на словесные признаки:**

а) ребенок прямо и явно говорит о смерти (*«Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так больше»*);

б) косвенно намекает о своем намерении (*«Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»*);

в) много шутит на тему самоубийства;

г) проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти;

7) **обратить внимание на поведенческие признаки:**

а) раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;

б) демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде – ест слишком мало или слишком много;
  - во сне – спит слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде – стал неряшливым;
  - в школьных привычках – перестал выполнять домашние задания, избегает общения с одноклассниками, проявляет раздражительность, угрюмость;
- в) находится в подавленном настроении;
- г) замыкается от семьи и друзей;
- д) попеременно испытывает, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- 8) обратить внимание **на ситуационные признаки:**
- а) социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга);
  - б) живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом);
  - в) ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
  - г) предпринимал раньше попытки суицида;
  - д) имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
  - е) перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
  - ж) слишком критично настроен по отношению к себе.

### **Наиболее распространенные причины приобщения подростков к деструктивным Интернет-сообществам**

**Причина 1. ЛЮБОПЫТСТВО.** Самая распространенная причина. Подростка тянет к мистике, загадкам; он еще не осознал ценность собственной жизни, а придание ореола романтики смерти в таких группах и возведение явление суицида в ранг героизма делает тему самоубийства популярной среди подростков. Ребенок еще не понимает, что смерть – это конец, это бесповоротно, это отсутствие возможности жить, наслаждаться красотой этого мира, творить, радоваться, дарить жизнь... Он воспринимает смерть как героический уход в другой, якобы лучший, мир.

**Причина 2. СТРЕМЛЕНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ ИЗ ТОЛПЫ.** В основном встречается среди мальчиков как стремление к самоутверждению. Заигрывания со смертью воспринимается как нечто «крутое», на что способен не каждый, и подросток чувствует себя выше сверстников.

**Причина 3. СТРЕМЛЕНИЕ К НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ.** В 21 веке, благодаря сети Интернет, подросток за 2-3 года жизни, проведенные в сети,

ментально способен получить больше впечатлений, чем еще 50 лет назад – взрослый человек за всю свою жизнь. Это приводит к постоянному поиску новых, еще более ярких впечатлений, среди которых тема смерти – одна из самых захватывающих.

**Причина 4. ЗА КОМПАНИЮ.** Подросток введом своими более авторитетными сверстниками, хочет не отставать от них, быть не хуже.

**Причина 5. В СТРЕМЛЕНИИ НАЙТИ РЕШЕНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ,** которые подростку кажутся неразрешимыми в силу отсутствия жизненного опыта. Это инстинктивная тяга к людям, оказавшимся в той же жизненной ситуации, что и он, поиск «товарищей по несчастью».

**ЧТО ДЕЛАТЬ? Сохранять здравомыслие и помнить, что необходимо:**

- **интересоваться тем, что интересно Вашему ребенку,** будь это музыка, компьютерные игры, виртуальное общение, спорт и т.д.; намерение объяснить подростку, что его интересы неправильные, приведёт к тому, что он не будет со взрослым обсуждать эту тему; если проявить заинтересованность, вникнуть в суть интересов подростка и беседовать об этом, то всегда есть шанс найти понимание и доверие, направить его на правильный путь;
- **помнить,** что любое навязывание мнения подростком воспринимается «в штыки»;
- **быть терпимее,** не поддаваться соблазну осуждать - это вызывает отторжение у подростка; не стоит критиковать или давить на подростка; наладить нормальные отношения можно, если родители всегда открыты для контакта, готовы выслушать и поговорить; только, заслужив доверие подростка, родители смогут влиять на его позицию разумными аргументами и доводами;
- несмотря на то, что многие подростки дистанцируются от семьи, **проводить время вместе необходимо;** родителям важно найти те формы времяпрепровождения, которые будут интересны всем (поход на футбольный матч, различные виды активного отдыха и другое);
- **слушать подростка,** дать ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с событием, о котором он рассказывает; для этого выслушайте ребёнка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал;
- слушая подростка, **следить за его мимикой и жестами;** иногда дети уверяют, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом; в случае несовпадения слов и мимики - верьте мимике, выражению лица, жестам, интонациям;
- **быть в курсе того, чем занимаются Ваши дети в интернете;** попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми Вы не пользовались ранее;

- **помочь своим детям понять**, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в сети Интернет – номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи, так как в сети практически каждый ресурс является общедоступным;
- при получении спама (нежелательной электронной почты), **напомнить** ребенку, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них;
- **объяснить** детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных людей, так как эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием;
- **помочь ребенку понять**, что некоторые люди в сети Интернет могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают; объяснить, что дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых;
- **убедиться**, что на домашних компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации;
- **вовремя обратиться** к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с ребенком;
- **научить своих детей**, как реагировать в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в сети Интернет, так же рассказать, куда в подобном случае можно обратиться:

№	Наименование	Телефон
1)	Служба спасения	112 (любые кризисные ситуации, требующие экстренного вмешательства)
2)	Горячая линия для взрослых и детей (психологическая помощь)	круглосуточно, бесплатно 8-800-600-31-14
3)	Горячая линия психологической помощи родителям в воспитании ребенка	с 9.00 до 21.00 (будни дни) 8-800-444-22-32
4)	«Дети онлайн» (кибербуллинг, хеппислепинг и другие вопросы, связанные с посещением онлайн пространства детьми)	ежедневно с 9.00 до 18.00 8-800-25-000-15
5)	Консультирование по вопросам здоровья (психологи, врачи, круглосуточно, бесплатно)	8-800-200-02-00
6)	Горячая линия помощи зависимым, круглосуточно	8-800-302-73-76
7)	Всероссийский телефон для женщин, пострадавших от насилия, круглосуточно, звонки бесплатны	8-800-700-06-00
8)	Горячая линия по Covid19	8-800-2000-112
9)	«Лиза Алерт», заявка на поиск пропавших детей и взрослых.	8-800-700-54-52
10)	ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ Министерство здравоохранения СК (информация для вынужденных переселенцев)	Короткий номер – 122
11)	Уполномоченный по правам ребенка в Ставропольском крае Светлана Викторовна Адаменко	8 (8652) 35-74-34, 35-74-40

12)	ГБОУ «Краевой психологический центр»	8 (8652) 99 23 52
13)	ГБУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Альгис»	8 (8652) 77-66-99
14)	ГБУСО «Ставропольский центр социальной помощи семье и детям»	8 (8652) 28-02-95, экстренная психологическая помощь 8 (8652) 633-643
15)	ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая психиатрическая больница № 1»	информационная линия 8(8652) 56-04-74, скорая психиатрическая помощь (круглосуточно) 8 (8652) 56-04-75
16)	МИНИСТЕРСТВО СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ ОБРАЗОВАНИЯ	8 (8652) 37-23-60, сектор специального обра- зования и защиты прав де- тей 8(8652) 37-24-12
17)	МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ	8-800-70-70-126 8 (8652) 75-09-59
18)	МИНИСТЕРСТВО СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	«Горячая линия» 8-800-200-26-03
19)	Телефон доверия для детей, подростков и их родителей	8-800-2000-122
20)	Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России	8 (495) 989-50-50
21)	ВКОНТАКТЕ	<a href="https://vk.com/u_r_not_alone">https://vk.com/u_r_not_alone</a>