

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»**

**Рекомендации для родителей**

**Профилактика  
интернет-рисков и угроз жизни  
детей и подростков**

Уважаемые родители, просим Вас ответить на несколько вопросов.

Эта анкета и ответы — только для Вас самих!

Ваши ответы показывают, насколько Вы «знакомы» с вашим ребенком. Обратите внимание, чем больше Вы ответили «Да», тем больше Вы знаете о нем и тем меньше риски, о которых освещено в данных материалах.

<b>№</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1.	Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?		
2.	Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?		
3.	Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?		
4.	Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?		
5.	Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?		
6.	Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?		
7.	Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?		
8.	Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?		
9.	Является ли Ваш ребенок участником каких-либо группы и сообщества в Интернете?		
10.	Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?		

## **Особенности подросткового возраста и возможные риски**

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

## **Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?**

Ведущей потребностью в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. Ради этого он порой идет даже на рискованные поступки!

Подросткам свойственно группироваться — входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение они придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры.

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не

видит «полутонув» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

*Рисками могут быть:*

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- использование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

*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 (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 или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- 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.

*Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.*

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

*Серьезная угроза жизни и благополучию подростка —  
опасные сайты в Интернете*

В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни.

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их 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. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. 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 ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «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» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность 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.

### **Как понять, что есть угроза?**

*Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать желание уйти из жизни.*

*Группу риска* составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- отличники, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);

- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

*Признаки участия ребенка в «опасных.» группах:*

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

*Признаки суицидальных намерений:*

- 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», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

- 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 суицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, 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. 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; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

## **Что делать, чтобы предотвратить беду?**

### *1. Сохраняйте спокойствие*

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Эти «вбросы» призваны посеять панику среди населения и, прежде всего, среди

педагогов и родителей.

Если Вы получили информацию об угрозах жизни подростку, то, прежде всего, попытайтесь *установить ее достоверность*, 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, Вы можете обратиться в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.

Но не надо бежать и принимать срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях! 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.

## 2. *Оцените степень своего участия в жизни ребенка*

### *Упражнение*

Выполните несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут.

Ваши ответы — только для Вас самих!

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни.

Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности:

- 1 — это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;
- 2 — это ценное для Вас во вторую очередь;
- 3, 4, 5... — до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой



ценности (так или иначе, занимались ею).

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа). Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы. А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы на первой странице. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком

### *Упражнение*

Прямо сейчас, 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.

*3. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка, того, с кем общается ребенок реально и в сети, в какие группы входит.*

- Обсуждайте с ним новости групп и информацию, которую он узнал из интернета. Спрашивайте о том, в каких группах состоят его реальные друзья и одноклассники, что интересного обсуждается в этих группах. Если его что-то встревожило, поговорите с ним об этой информации;

- Научитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок. Если Вы слышите слова, значение которых Вам не понятно, попросите ребенка разъяснить Вам значения. Признавайте свою технологическую или другую некомпетентность и просите ребенка Вас просветить, научить что-то делать в Интернете, давайте ему возможность самоутвердиться в общении с Вами;

- Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы,

связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

- Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

- Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

*4. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: 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.*

*5. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств.*

*Установите контроль интернет-трафика, лимит на услуги интернета на*

телефон, планшет или айпад, ограничение времени работы в интернете, на домашний компьютер установите специальные программные средства, которые помогут Вам защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, например:

- iProtectYou Pro — программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- 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 сайты. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

*Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком *соглашение по использованию Интернета*.*

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например:

1. Какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать?
2. Сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернет? (необходимо ввести запрет на пребывание в Интернете в ночное время)
3. Что делать, если что-нибудь вызывает у ваших детей ощущение дискомфорта?
4. Как защитить личные данные?
5. Как следить за безопасностью?
6. Как вести себя вежливо и корректно?
7. Как пользоваться службами чатов, группами новостей и мгновенными сообщениями?
8. Как общаться в группах в социальных сетях?

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам

семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще *просматривать отчеты* о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

*б. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними*

- научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

- научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение);

- предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей;

- научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способам может научить школьный психолог);

- расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

*7. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага*

- *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, злорадия 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.

- *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.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

#### *8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам*

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые родители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет и у него будут сложности в дальнейшей жизни.

Это — миф! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу- психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

А вот помощь — реальная! — будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

Не растеряться 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-chto-nuzfano->

[znat-o-nikh-roditelyam/](http://znat-o-nikh-roditelyam/)

Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты).

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:*

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

*Информация о службах экстренной помощи в трудных ситуациях:*

**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 равнодушные 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**.

**В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ ВАМ ОКАЖУТ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ**

Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге	На вопросы связанные с защитой прав детей отвечает Светлана Юрьевна Агапитова, уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге	Переулок Гривцова, д. 11 576-70-00
Институт психотерапии «Гармония»	Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей  Круглосуточно, анонимно	708-40-41
	Кабинет психологической помощи студентам и подросткам старше 14 лет	Межвузовская поликлиника №75, 369-86-01
Телефон доверия по вопросам алкоголизма и наркомании	Наркологический телефон доверия	714-42-10 (круглосуточно).
Центр экстренной психологической помощи МЧС	Служба экстренной психологической помощи.	476-71-04, 718-25-16  Пн-Пт 9.00-21.00.
СПб ГУЗ (ЦВЛ) «Кризисная профилактическая помощь детям и подросткам»	Экстренная психолого-психиатрическая помощь детям и подросткам, находящимся в состоянии психологического кризиса, жертвам всех видов насилия и саморазрушающего поведения.	ул. Чапыгина. 13А, 234-33-66  Круглосуточный телефон доверия 8-800-2000-122  576-10-10

СПб ГУЗ (ЦВЛ) «Детская психиатрия»	Осуществляет консультативно-лечебную, реабилитационную помощь, проводит полное психиатрическое и психологическое обследование. Оказывает социальную помощь детям и их семьям.	ул. Новостроек, д. 24 783-48-16
СПб ГБУ «Городской центр социальных программ и профилактике асоциальных явлений среди молодежи «Контакт»»	Профилактика асоциальных явлений среди молодежи и выявления условий, способствующих развитию девиантного поведения у детей, подростков и молодежи города.	747-13-40 Служба медиации 747-29-51
Городской консультативно-диагностический центр для детей «Ювента»	Диагностическая, консультативная, лечебная, профилактическая помощь детям и подросткам, направленная на сохранение их репродуктивного потенциала.	Старо-Петергофский пр., д.12 т. 644-57-57 Телефон доверия 251-00-33 (круглосуточно)
СПб ГУ «Центр социальной помощи семье и детям Кировского района»	Социально-психологическая и юридическая помощь семьям, детям и отдельным гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации	Ул. Трефолева, д.22/25 786-01-40
Амбулаторно наркологическое отделение МНД №1 Кировского района	Прием врача нарколога	Санкт-Петербург, Краснопутиловская ул., д. 4 Тел. 783-10-51
Общественный Фонд помощи детям с особенностями развития «Отцы и дети»	Социально-психологическая помощь детям с аномалиями развития, преимущественно с ранним детским аутизмом и другими тяжелыми психическими заболеваниями	ул. Плеханова, д.5 571-74-06 570-76-33

### **Заключение**

Завершая разговор о интернет-рисках и угрозах жизни детей и подростков подчеркнем, что главными средствами их профилактики являются ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ. Какими бы противоположными не казались нам эти понятия, в данной ситуации они сочетаемы. Тотальные запреты не эффективны. Невозможно запретить проблемы, чувства и переживания ребенка, которые требуют выхода и разрешения.

В ситуациях интернет-рисков и угроз жизни, эффективно сочетание технического контроля с доверительным общением с ребенком, которое само по себе является способом контроля: только когда ребенок делится с родителями своими переживаниями, делами и трудностями, родители в курсе того, что с ним происходит, может осуществляться эффективный контроль, и может быть оказана



необходимая поддержка в трудной для подростка жизненной ситуации.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов). Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

### **«Домашнее задание»**

В качестве «домашнего задания» выполните, пожалуйста, следующее:

- Дома сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.

- Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных — это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.

- Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку — пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

### **Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения**

*Депрессивные состояния* — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему.

Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, антисоциального поведения.

Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Человеку, не имеющему психологического образования сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

*Типичные симптомы депрессии:*

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;

- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
  - повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
  - повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
  - жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
  - сложности концентрации внимания;
  - значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

*Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо обратиться к детскому или подростковому психиатру.*

### ***Особенности суицидального поведения детей и подростков***

Суицидальное поведение детей и подростков характеризуется целым рядом особенностей:

1. Детям свойственны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.

2. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

3. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

4. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

5. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. А само понятие «смерть» возникает у детей между 2-3 годами, и для большинства она не является пугающим событием.

В *дошкольном возрасте* дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду. В *младшем школьном возрасте* дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

6. Кроме того, именно 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. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

7. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Известный отечественный подростковый психиатр Е.М. Вроно пишет, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей; нескончаемость несчастья; непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью; бессилием; безнадежностью. Помочь подростку в этой борьбе призваны взрослые, и, прежде всего, самые близкие люди.

Ряд ученых и практиков считают, что 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?

## Как вести себя в кризисной ситуации?

### 1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.

Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Не позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

**2. Принимайте ребенка как личность.** Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

**3. Будьте собеседником.** Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

**4. Оцените степень риска, критичности ситуации.** Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

**5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.** Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр, кабинет кризисной помощи при поликлинике). Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

**6. Обратитесь за помощью к специалистам.** Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту. В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.

## Как правильно построить разговор по душам с подростком?

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.

2. **Постарайтесь успокоиться.** Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

3. Перед началом разговора проговорите про себя, как **Вы любите** своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

4. **Выслушивайте и постарайтесь услышать.** 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. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

5. **Обсуждайте** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

6. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. **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.

Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора **заверьте** ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. 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.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.



## Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне. Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослеющего ребенка справляться с жизненными трудностями.

Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность, компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

Родители, близкие детей могут **привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом**. Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, *родителям необходимо*:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит

свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Важно научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

## Когда и куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации?

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:*

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:*

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

Уважаемые родители, просим Вас учесть, что, как показывает современная практика, на учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих и требующих медикаментозного сопровождения заболеваний.

*Куда обращаться в кризисных ситуациях?*

### > **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.

## Рекомендуемая литература и информационные ресурсы

### Список рекомендуемой литературы

1. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. №1. URL: <httpV/профилактика-зависимостей.pф>
2. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
4. Ефимова, О.И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. — Ульяновск, 1997.
5. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб.: Питер, 2012 .
6. Выход есть! / Авт.-сост. Семеник Д.Г. — Москва, 2010.
7. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ, 2013.

### Рекомендуемые информационные ресурсы

Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>

Видео-выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Психологическая газета. <http://www.psy.su>

Влияние соцсетей на поведение подростков представлено на сайте. <http://www.62ru.ru/news1.php> Спасение детей от кибер преступлений.

«Новая газета» <http://www.novayagazeta.ru> рассказывает о целой серии закрытых групп во «ВКонтакте», организующих самоубийства подростков посредством психологического давления и зловещих квестов.

Сайт «Я - родитель» На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>

Памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?» <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>

Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>

Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей» <httpV/профилактика-зависимостей.pф>

## Опрос для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на ряд вопросов, честные ответы на которые позволят Вам увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ребенком.

*Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:*

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 времяпрепровождении, 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?

### *Подсчет результатов*

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.