



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)**

**Департамент государственной  
политики в сфере защиты прав  
детей**

Люсиновская ул., д. 51, Москва, 117997.  
Тел./факс (499) 237-58-74.  
E-mail: d07@mon.gov.ru

*16.06.2018* № *01-3760*

Органы исполнительной власти  
субъектов Российской Федерации,  
осуществляющие государственное  
управление в сфере образования

**О направлении информации**

Во исполнение пункта 13 плана мероприятий на 2017 - 2020 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России (далее – Департамент) направляет для использования в работе информационно-методические материалы по реализации модели взаимодействия общеобразовательных организаций с родителями (законными представителями) несовершеннолетних в части асоциального поведения обучающихся, разработанные федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» (далее – Центр).

Дополнительно Департамент обращает внимание, что указанные материалы доступны для скачивания на сайте Центра: <http://fcprc.ru>.

Приложение: на *68* л. в 1 экз.

Заместитель директора Департамента

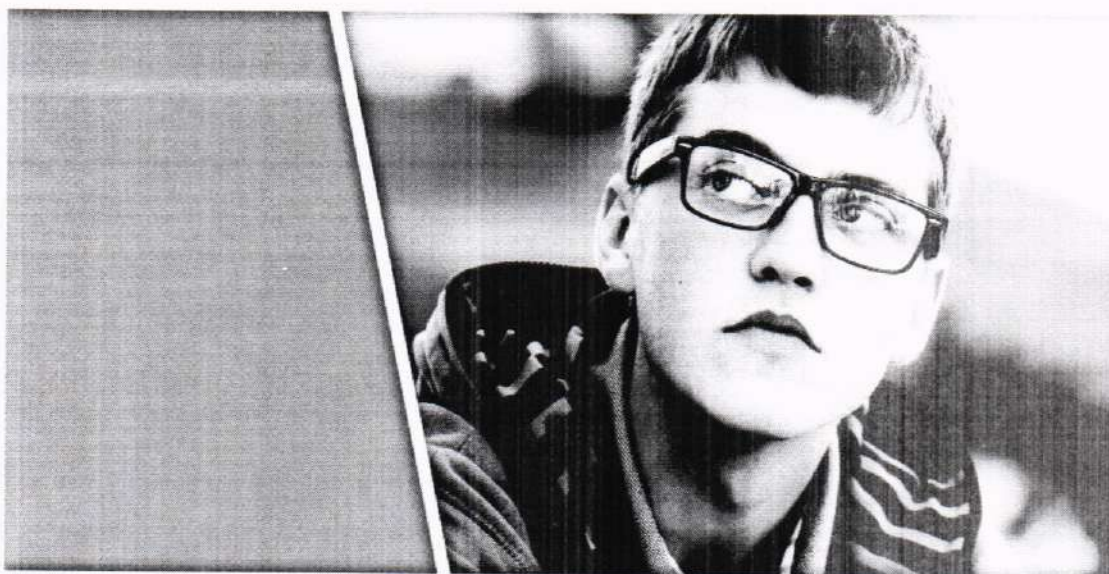
Л.П. Фальковская

Пестовская И.В.  
(499) 681-03-87, доб. 4360

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

# Родителям о психологической безопасности детей и подростков



Москва 2018

---

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

В условиях глобальных перемен в жизни нашего общества наряду с позитивными преобразованиями, к сожалению, усиливается и ряд негативных тенденций (социально-экономическая нестабильность, безработица, социальная и психологическая дезориентация и дезадаптация, сложная криминальная обстановка и др.). Наиболее восприимчивым к принятию негативных ценностных и поведенческих установок оказывается именно подростковый возраст.

Проблема взаимодействия отцов и детей, а точнее подростков и их родителей возникает практически в каждом поколении и представляет собой вечное столкновение взглядов и интересов. Однако в современном обществе в последнее время наблюдается тенденция того, что поведение многих подростков не только доставляет хлопоты родителям, но и представляет собой опасность для общества. Почему в нормальных и благополучных семьях растут малолетние преступники и хулиганы? На этот вопрос мы и постараемся ответить.

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

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

Дети и подростки в силу своего возраста, особенностей развития, страха или стресса иногда не могут сами обратиться за помощью. Кроме того, они могут бояться распространения информации о произошедшей с ними ситуации, воздействии тех или иных угроз, влияющих на их психологическое и физическое состояние. Из-за этого ребенок, оказавшийся в беде, часто остается один на один со своими проблемами.

Поэтому так важно правильно и своевременно распознать симптомы надвигающейся опасности и, конечно, знать, как действовать, чтобы помочь ребенку, если он оказался в сложной жизненной ситуации. Что делать, чтобы обеспечить его психологическую безопасность!

## «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

### Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст — непростой этап перехода от детства к взрослости, для которого существуют свои особенности и закономерности, знание и учет которых важен для предотвращения возможных угроз их психологической безопасности. В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки подростковых асоциальных форм поведения.

Свойственная этому возрасту двойственность и противоречивость чувств и ощущений проявляется во всех сферах жизнедеятельности и ее можно считать нормой, так как она обусловлена естественными противоречиями в условиях развития подростка:



- ▶ неравномерностью развития функциональных систем организма, половым созреванием и связанными с этими процессами переживаниями;

- ▶ стремлением к самостоятельности и отсутствием возможностей для ее воплощения;

- ▶ наличием двух значимых сфер жизнедеятельности индивида: коллективных установок сверстников и установок родителей.

### Реакция на жизненные проблемы

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. связан-

ного 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.

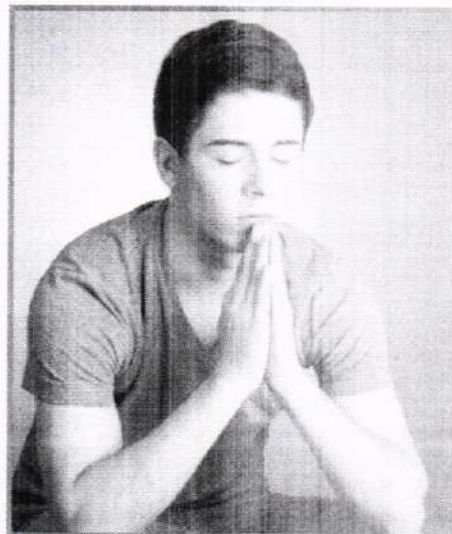
Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- ◆ целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

- ◆ неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

- ◆ повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

- ◆ развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;



- 
- ◆ романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
  - ◆ нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
  - ◆ потребность в общении сменяется желанием уединиться.

В этот период подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Даже в своем успешном развитии при благоприятных условиях подростковый возраст несет в себе асоциальный потенциал.

## ИНТЕРНЕТ-РИСКИ

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

Часто мы информируем детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать им и в виртуальном пространстве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

### Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном?

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



### Как защитить ребенка от интернет-рисков?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком.

Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?



#### Что делать нельзя:

- ⊗ вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
- ⊗ обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
- ⊗ угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
- ⊗ сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

#### Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:

- ⊗ современные технологии и интернет;
- ⊗ игры и их производители;
- ⊗ интернет-серверы;
- ⊗ друзья ребенка и другие дети;
- ⊗ родители друзей ребенка;
- ⊗ школа;
- ⊗ гены.

### Что делать нужно:

- ✓ наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- ✓ постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;
- ✓ поставьте себя на их место;
- ✓ искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;
- ✓ искренне интересуйтесь что им нравится в играх.

### Родителям необходимо понимать:

- ? Что их детям нравится в играх?
- ? Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современные?
- ? Как играть в эти игры?
- ? Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
- ? Когда их дети играют в игры?
- ? Где они играют?
- ? С кем они играют?

### Найдите ответы на следующие вопросы:

- ? Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?

(дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)

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

(мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)

- ? Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него/нее?

(сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)



? Чего он/она может пытаться избегать в мире реальном?

- в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом);
  - в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка);
  - в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия);
- ? Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

#### Способы поговорить с ребенком:

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



♥ Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);

♥ Не уменьшайте важность Интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;

♥ Не запрещайте Интернет (если это вообще возможно);

♥ Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.

♥ Обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.

♥ Предлагайте «офлайновые» действия (вне Интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности.

#### Присоединяйтесь к своему ребенку:

- 📖 Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
- 📖 Проявляйте уважение к их интересам.
- 📖 Просите, чтобы они показали Вам, как это работает.
- 📖 Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

**Примечание.** Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!

### Что делать в случае обнаружения интернет-угроз вашему ребенку?

☛ Прежде всего, попытайтесь установить достоверность информации об интернет-угрозе.

☛ Не принимайте срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях!

☛ Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.

☛ При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, обратитесь в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.



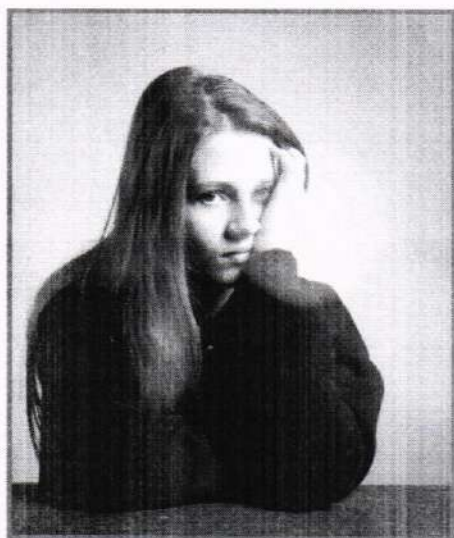
Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания, и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие через Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.

## СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ

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

### Факторы суицидального риска у детей и подростков

Почему подросток совершает суицид? Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:



- ☛ Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- ☛ Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- ☛ Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- ☛ Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
- ☛ Боязнь позора, насмешек или унижения.
- ☛ Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
- ☛ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- ☛ Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- ☛ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- ☛ Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

На первое место среди мотивов суицидального поведения подростков выходят мотивы, связанные с семьей. А психологический смысл суицидального поступка чаще всего — это обращение к другому. Недаром «...самоубийство — мольба о помощи, которую никто не услышал...».

### Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте

✎ Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.

✎ Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.

✎ Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.

✎ Эмоциональная нестабильность, присуща почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также может привести к суицидальным действиям.

✎ Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания «смерти», которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказани-



ем 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.

✎ В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.

✎ Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

### Внешние индикаторы суицидального риска. Внимание, «знаки»!!!

Несмотря на то, что подростков в ситуации, с их точки зрения неразрешимой, переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Чтобы не упустить возможность помочь подростку, тем самым предотвратить формирующееся суицидальное поведение, нужно быть внимательными к этим «знакам»:



- ☠ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся 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 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);
- ☠ 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 просуицидальных высказываний, символов;
- ☠ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, 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;
- ☠ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

#### Группы суицидального риска — это подростки:

- ▣ находящиеся в сложной семейной ситуации (болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- ▣ испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- ▣ не имеющие друзей;
- ▣ не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- ▣ склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания);
- ▣ перенесшие тяжелую утрату;
- ▣ остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых 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 уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

### Как помочь в кризисной ситуации?

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:

- ▶ Сохраняйте и поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.
- ▶ Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы незначительными они ни казались. 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.
- ▶ Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.



- ▶ Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в том числе 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.

- ▶ Не препятствуйте 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, чтобы ребенок смог 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). 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.

► Поощряйте 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... 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.

► Поддерживайте и стимулируйте 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.

► Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения. Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

► Поощряйте ребенка к заботе о близких (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. 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.

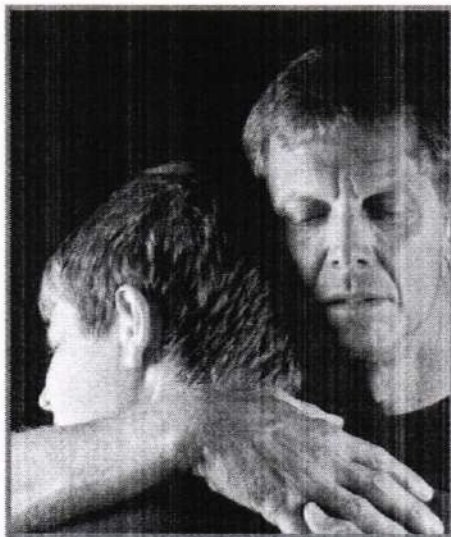
► Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

### Что делать в ситуации угрозы?

① Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

① 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.



① Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

① 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.

① 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.

---

① Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, поговорите с классным руководителем, школьным психологом.

① Не бойтесь обратиться за помощью к специалистам: психологу, психиатру, а также можно круглосуточно обратиться в службы экстренной помощи в трудных ситуациях: Всероссийский Детский телефон доверия (8-800-2000-122), Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ (8-800-200-19-10).

## РИСКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Факторы рисков и основные признаки асоциального поведения у детей и подростков: обратите внимание!**

Причин возникновения асоциального поведения множество — это воспитание, наследственность, обучение, социальная среда. Но можно выделить ряд факторов, которые в купе друг с другом влияют на возникновение и развитие асоциальных форм поведения в подростковом возрасте.

1) Биологический — проявляется в виде физических особенностей, к примеру, внешняя непривлекательность, различные дефекты, слуха, речи.

2) Психологический — проявляется в психоневрологических отклонениях, а также зависит от темперамента и состояния личности — это и повышенная внушаемость, и психопатия, и наличие повышенной возбудимости нервной системы.

3) Социальный — выражается в отношении подростка с обществом (то, как он общается с семьей и друзьями).



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

### Профилактика и коррекция асоциального поведения подростков

Зная основные причины того, почему поведение ребенка начинает отклоняться от нормы, можно предотвратить проявление асоциальных форм поведения. Однако родители должны помнить, что предупреждение девиантного поведения это, прежде всего доверие в семье и близкое общение с ребенком. Именно семейные конфликты зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Начинать профилактику необходимо с раннего возраста, с детства объяснять ребенку, что такое хорошо и что такое плохо. Ребенок в первую очередь ищет понимание и поддержку у родителей, в отношениях с подростком обязательно

должно присутствовать доверия. При этом у ребенка не должно быть ощущения вторжения в его дела, он добровольно должен впускать вас в свою личную жизнь. На примере различных жизненных ситуаций ребенку необходимо объяснять, что проблемы нужно решать, а не бежать от них.

**Каждый родитель обязан знать:**

1. С кем дружит его ребенок, в каких компаниях он бывает.
2. Кто его лучший друг или подруга.
3. Чем увлекается, какие у него интересы.

**Родители обязаны обратить внимание, если ребенок:**

1. Вам грубит, дерзит, уходит из дома, не ставя вас об этом в известность.
2. Вам лжет.
3. Требуя у Вас деньги.
4. Становится зависимым от алкоголя.
5. Перестает с Вами общаться и не реагирует на Ваши требования.
6. Не справляется со школьной программой из-за прогулов, не сделанной домашней работы.

**Что делать для профилактики и коррекции асоциального поведения?**

► Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся. Здесь могут помочь научные данные, опыт других людей и т.п. (см. полезные ссылки).

► Важно слушать и слышать ребенка, и рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку (использование приема «воспитание метафорой»). Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком – это общение с ним на языке метафор).

► Необходимо учить ребенка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями, и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты.



► Необходимо признавать и уважать в каждом ребенке личность, способствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира.

► Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиоко, у него должна быть уверенность в себе и близких.

► Помогать ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Занять ребенка в различных секциях, отдать ребенка в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энергию в положительное русло.

► Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. Не злоупотреблять наказаниями и запретами.



► Необходимо развивать познавательный интерес ребенка. Вовлекать детей в разные виды деятельности.

► Необходимо разговаривать и объясняться с ребенком, но не ставить условий, не требовать идеального поведения.

► Комплексно вводить изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.

► Замечать даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически.

► Необходимо находить сильные стороны и качества подростка и правильно

их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить — это главное. Великое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

► Если самостоятельные способы найти общий язык с трудным ребенком не представляется возможным, нужно обратиться к помощи психолога. Профессиональная консультация поможет ребенку разобраться в себе и уладить внутрисемейные конфликты.

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

### Полезные ресурсы:

☎ Всероссийский Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)

☎ Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: **8-800-200-19-10**

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.

🖥 Я – родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

🖥 Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

🖥 Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. <http://netaddiction.ru/1>

🖥 Линия помощи «Дети ОНЛАЙН». <http://detionline.com/helpline/risks>

🖥 Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»: <http://www.fcprc.ru>

### Литература по теме:

📖 Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция. М.: Издательский центр «Академия», 2002.

📖 Астапов В.М. Обучение и воспитание детей «группы риска». М., 1996.

📖 Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002. URL: [http://pedlib.ru/Books/6/0236/6\\_0236-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/6/0236/6_0236-1.shtml)

📖 Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Москва; 2003. URL: <http://umka.pw/Nachal/gippenreyter.pdf>

📖 Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. Трудные ступени: профилактика антиобщественного поведения. М.: Просвещение, 1990.

■ Особенности обучения и психологического развития школьников 13-14 лет / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Педагогика, 1988.

■ Памятка для родителей: Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе. <http://childhelpline.ru/wp-content/uploads/Памятка-для-родителей-профилактика-кризисных-состояний-у-подростка.pdf>

■ Помиратьева Н.В. Семьи с детьми: экономическое положение, социальная поддержка. М.: 1996.

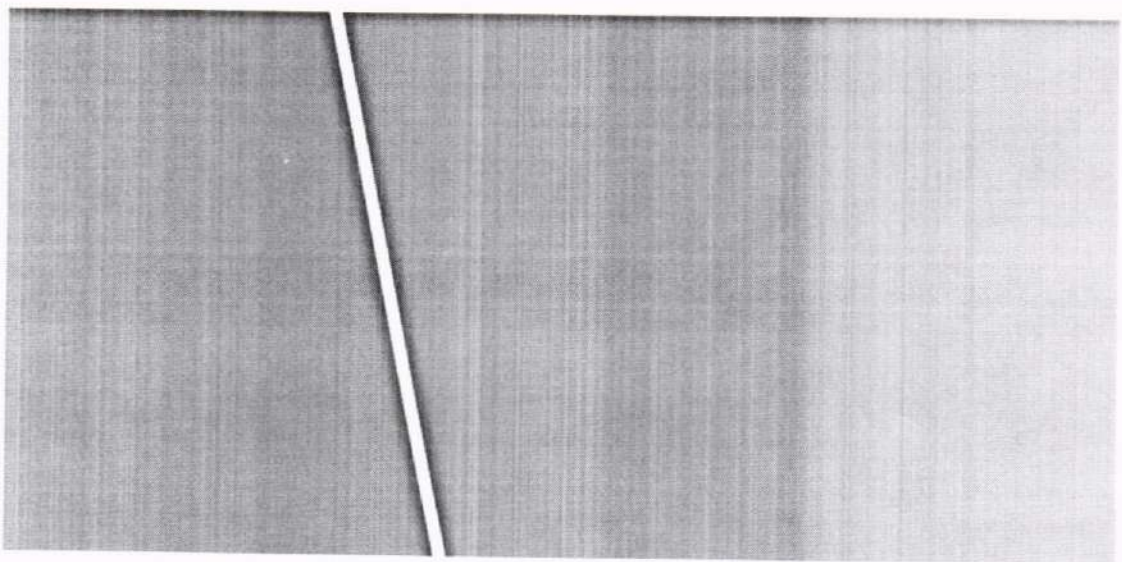
■ Солдатова Г., Рассказова Е, Зотова Е., Лебешева М., Роггендорф П. Дети России онлайн: риски и безопасность Результаты международного проекта EU Kids Online II в России.

[http://detionline.com/assets/files/helpline/RussianKidsOnline\\_Final%20ReportRussian.pdf](http://detionline.com/assets/files/helpline/RussianKidsOnline_Final%20ReportRussian.pdf)

■ Сценарий Всеорссийского родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков». URL: <http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>

■ Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? Под ред. Вихристюк О.В. Мщсква, 2015.

■ Штольц Х. Каким должен быть ребенок? Пер. с нем. М.: Просвещение, 1987.





**ТВОЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ**

# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Мир вокруг нас прекрасен  
и удивителен  
или полон опасностей и угроз?

**ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!**

КАКИЕ СИТУАЦИИ  
СОСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ  
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ  
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ?  
КАК ДОСТОЙНО  
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?

Как  
сделать  
так, чтобы  
наслаждаться  
миром и жить  
в безопасности?





ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ  
В ТРУДНУЮ  
СИТУАЦИЮ?

Куда обратиться,  
если тебя никто  
не понимает?

ОТВЕТЫ  
НА ЭТИ ВОПРОСЫ  
ТЫ НАЙДЕШЬ  
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ



## ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены:

- идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение
- идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников
- идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению всем доказать что-то
- ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

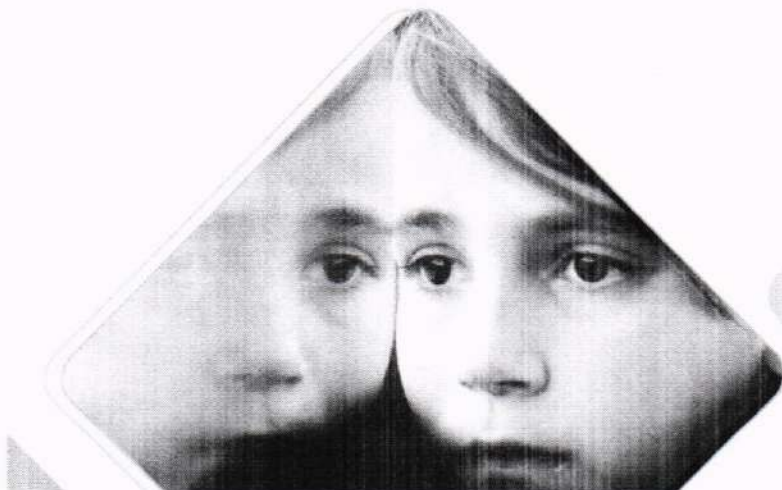


Тебе важно утвердить свое «Я»,  
а это иногда связано с трудностями и  
даже опасностями!



## ЧТО СОЗДАЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Угроза для твоей безопасности существует, когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию; когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность; когда нарушаются твои права на благополучие и защиту.



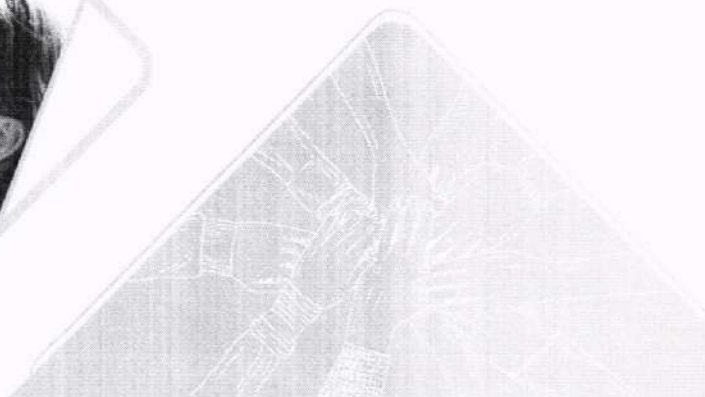


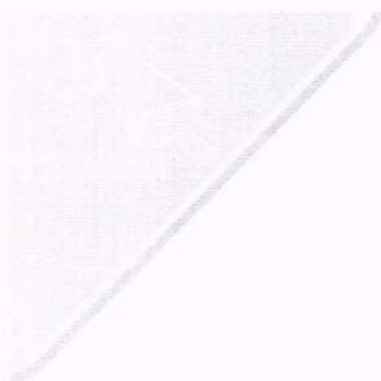
## ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Тебе кажется, что тебя никто не понимает?

Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!





## ТЫ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ САМ

Не держи в себе мысли и чувства!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители!

Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.



ТЫ ВСЕГДА  
МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ  
В КРУГЛОСУТОЧНЫЕ  
В СЛУЖБЫ  
ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ  
В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ



ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122



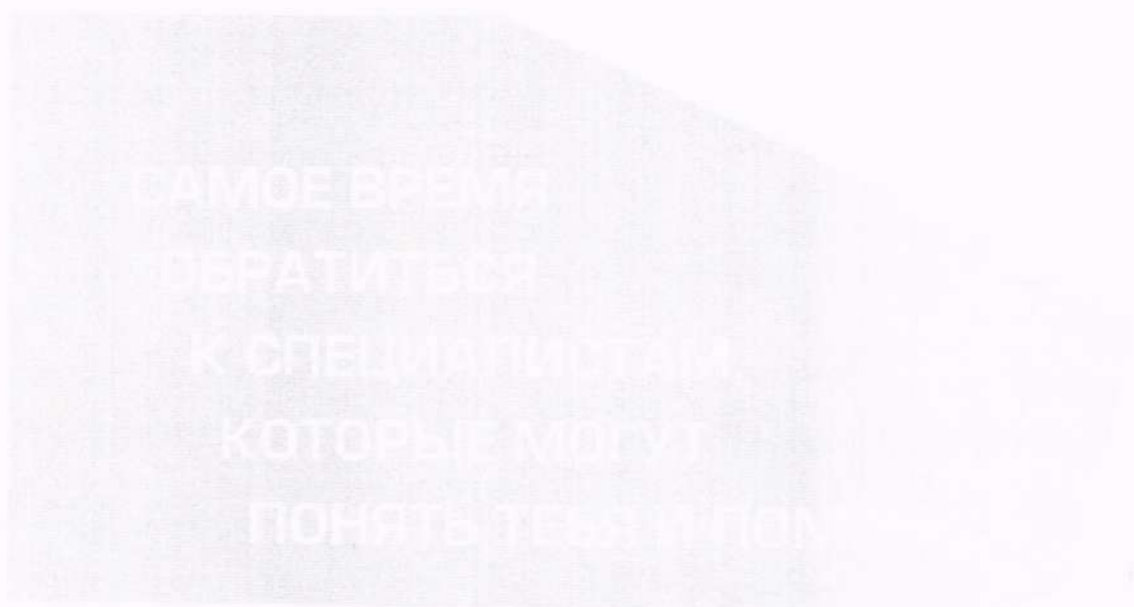


## КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы ты хотел.

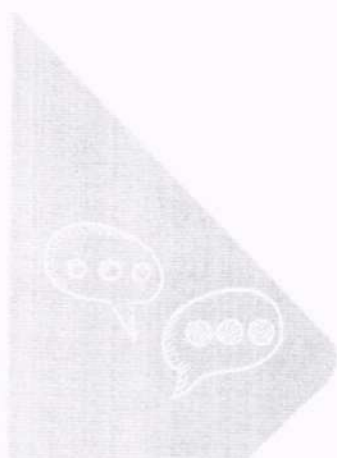
### ЗАПОМНИ!

- Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...
- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
- Если тебе кажется, что ты остался совсем один...



САМОЕ ВРЕМЯ  
ОБРАТИТЬСЯ  
К СПЕЦИАЛИСТАМ  
КОТОРЫЕ МОГУТ  
ПОНЯТЬ ТЕБЯ И ПОМОЧЬ

- Как не упасть духом и найти выход из трудной ситуации?
- Как добиться результата, не потеряв свое достоинство?
- Как наладить отношения с родителями, сверстниками?
- Как найти свое место в жизни?
- Как себя вести, чтобы не попасть в беду?



**СПЕЦИАЛИСТЫ ЗНАЮТ  
ОТВЕТЫ НА ЭТИ И ДРУГИЕ  
ВОПРОСЫ И ВМЕСТЕ С  
ТОБОЙ СМОГУТ ОТСТОЯТЬ  
ТВОИ ЗАКОННЫЕ ПРАВА НА:**

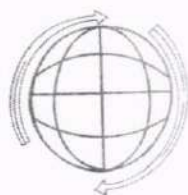


- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

**ГЛАВНОЕ ЗНАЙ -  
НЕРАЗРЕШИМЫХ  
СИТУАЦИЙ  
НЕ БЫВАЕТ !**



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ



## ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?



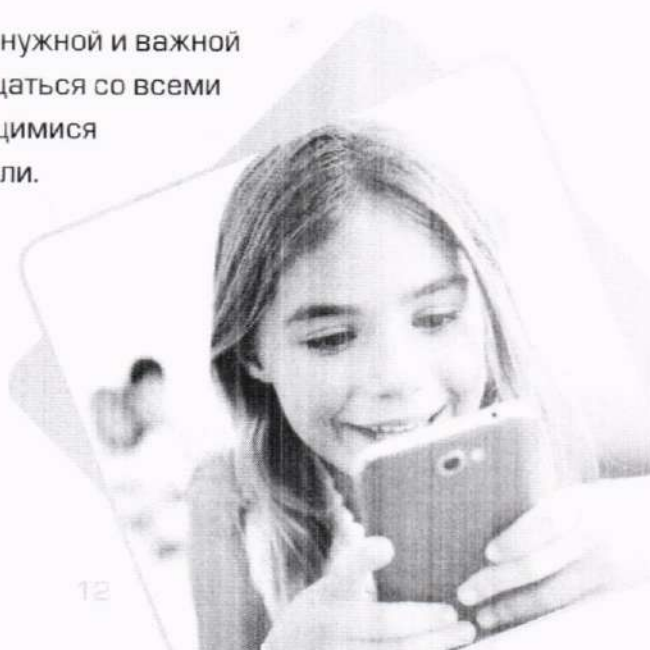
Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»?

И уж точно, знаешь, почему!

Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство.

Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях.

Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.



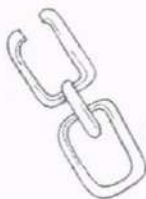
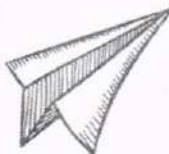


## НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

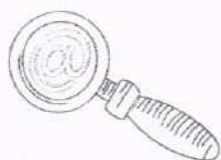
Информацию в Интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет-пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.



Через Интернет злоумышленники могут получить **ДОСТУП К ТВОЕЙ ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ, СВЕДЕНИЯМ О ТВОЕЙ СЕМЬЕ** и использовать это в преступных целях; вовлечь тебя в опасные игры, группы и сообщества, втянуть в незаконную деятельность и причинить вред.



# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКАМ И КАК САМОМУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?



ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСЕН, ЕСЛИ  
ТЫ ИСПОЛЪЗУЕШЬ РАЗРЕШЕННЫЕ  
САЙТЫ, УМЕЕШЬ РАБОТАТЬ  
С ИНФОРМАЦИЕЙ, КРИТИЧНО  
ОТНОСИШЬСЯ К НЕЙ!



Для обеспечения безопасности  
при использовании Интернета  
соблюдай простые правила

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ



**ВСЕГДА СПРАШИВАЙ РОДИТЕЛЕЙ**  
о том, что тебя встревожило в интернете.  
Они помогут тебе понять, безопасно  
ли это или нет!



**ДОБАВЛЯЙ  
В ДРУЗЬЯ  
ТОЛЬКО  
ЗНАКОМЫХ  
ТЕБЕ ЛЮДЕЙ**



**НЕ ОТПРАВЛЯЙ  
ФОТОГРАФИИ  
ЛЮДЯМ,  
КОТОРЫХ  
ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ**



**НЕ РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ  
НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ:** где ты живешь,  
в какой школе учишься, не давай номер  
телефона



**НЕ ВСТРЕЧАЙСЯ ВЖИВУЮ БЕЗ ВЗРОС ЛЫХ  
С ЛЮДЬМИ ИЗ ИНТЕРНЕТА.**  
В интернете многие люди рассказывают о  
себе неправду



**НО, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ,** общаясь в интернете,  
**БУДЬ ДРУЖЕЛЮБЕН С ДРУГИМИ. НЕ ПИШИ  
ГРУБЫХ СЛОВ,** потому что ты можешь  
нечаянно обидеть человека



**ЕСЛИ ТЕБЯ КТО-ТО  
РАССТРОИЛ ИЛИ  
ОБИДЕЛ,  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
РАССКАЖИ  
ВЗРОСЛОМУ**



**НЕ НАЖИМАЙ НА  
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ  
ССЫЛКИ**

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ



НЕ УКАЗЫВАЙ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ПРИ РЕГИСТРАЦИИ НА САЙТЕ (свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.) т.к. она может быть доступна незнакомым людям



ИСПОЛЬЗУЙ ВЕБ-КАМЕРУ ТОЛЬКО ПРИ ОБЩЕНИИ С ДРУЗЬЯМИ



Нежелательные письма от незнакомых людей НАЗЫВАЮТСЯ «СПАМ». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него



Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса не открывай его, ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВИРУС-ПИСЬМО



Если тебе приходят письма с неприятным и оскорбляющим содержанием, если кто-то ведет себя по отношению к тебе неподобающим образом, СООБЩИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЮ ИЛИ ПЕДАГОГУ



ВСЕГДА СООБЩАЙ ВЗРОСЛОМУ обо всех случаях в Интернете, которые ВЫЗВАЛИ У ТЕБЯ СМУЩЕНИЕ ИЛИ ТРЕВОГУ

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ



**НЕ ОТКРЫВАЙ ФАЙЛЫ ОТ НЕЗНАКОМЦЕВ,**  
в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием



**Не добавляй незнакомых людей к себе «В ДРУЗЬЯ»:** виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают



**ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ,** когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременяющей работы



**ОБЩАЙСЯ** с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты **ОДИН НЕ МОЖЕШЬ РАЗОБРАТЬСЯ** В СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

### НАУЧИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ !



## КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Увы, катастрофы, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.). Причины таких переживаний у каждого свои: для одного — это смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозы для жизни могут представлять и твое участие в различных «тайных» группах и сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные игры.



## КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?



### УГРОЗА ЕСТЬ, ЕСЛИ...

- .... ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;
- .... у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;
- .... ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;
- .... тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;
- .... ты стал хуже справляться со своими обязанностями;
- .... тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;
- .... тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей;





## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?



### УЧИСЬ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссорился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя, как человек, которому все в удовольствие.



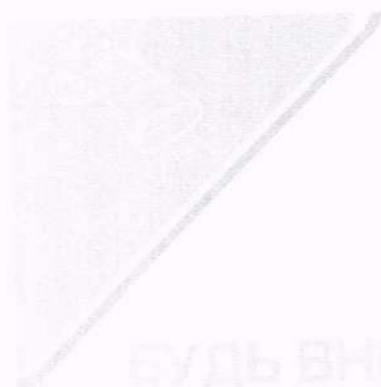
**ЗАПОМНИ!**



ТЫ — ТОТ ЖЕ САМЫЙ ЧЕЛОВЕК,  
КОТОРЫМ ТЫ БЫЛ ПЕРЕД ТРУДНОЙ  
СИТУАЦИЕЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

«СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ» ЕСТЬ

ЕСЛИ ТЫ СТРАДАЕШЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО ИЛИ  
СЛИШКОМ ДОЛГО, ТО ТЕБЕ НЕОБХОДИМО  
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ.



## БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ОКРУЖАЮЩИМ

**ПОМНИ:** мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. И если люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло. Главные слова тут «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя не так, как вел раньше.

### ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ:

- демонстрирует неожиданные смены настроения,
- недавно перенес тяжелую утрату,
- раздает любимые вещи,
- приводит дела в порядок,
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя,
- утратил самоуважение...

**Это значит, он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее.**



3

## ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

### КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?



Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?



Надо преодолеть три «Н»  
(непреодолимые, нескончаемые, непереносимые  
проблемы) и бороться с тремя «Б»  
(беспомощность, бессилие и безнадежность).

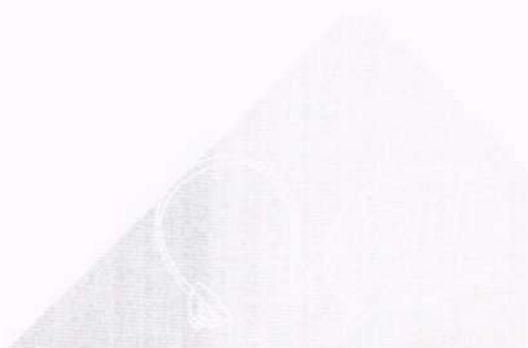


Куда пойти?



К школьному психологу или психологу  
Центра психологической помощи.

**- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**



## ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

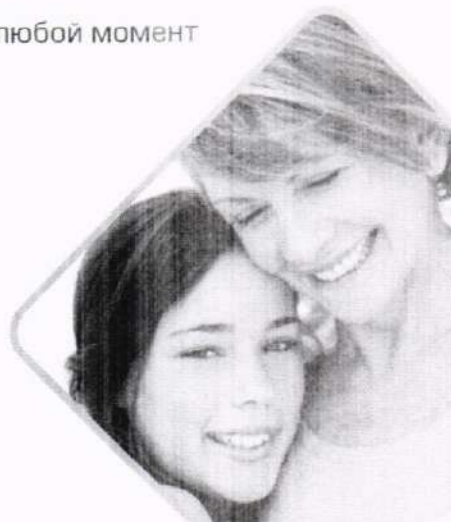


ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ — это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, телефонный консультант, способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности, не хуже чем, если бы ты пришел на прием

ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

- АНОНИМНОСТЬ — ты не обязан представляться, тебе не надо давать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется.
- КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ — телефонный разговор не записывается и никому не передается.
- ТОЛЕРАНТНОСТЬ — психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам.
- СВОБОДА РАЗГОВОРА — ты можешь в любой момент прервать разговор.

**ЗНАЙ!**  
**ЕСТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ**  
**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ**  
**ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!**



## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

- Если тебя обижают
- Если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство
- Если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности
- Если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар

ЗНАЧИТ, ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ОПАСНОСТИ!

В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ – ТЕРПЕНИЕ НЕ ВЫХОДИ!



## КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА!

**Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!**

**Наиболее правильное решение — немедленно рассказать о происходящем взрослым.**

- В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, заботящиеся о тебе, которые обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся.
- Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог и социальный педагог, юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права.



**Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!**



## КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ** — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, чтобы разрешить твою проблему. Такой специалист хорошо ориентируется в законодательстве, может посоветовать, как уладить конфликт, знает, какие учреждения и организации оказывают ту или иную помощь, и где они находятся. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности.





**психолог** — это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличие от других специалистов, психолог обязан хранить в тайне все, что от тебя узнал. С психологом ты можешь поговорить о потере контакта с родителями; о конфликтах в семье, о непонимании твоих желаний, о жестоком обращении, принуждении или о том, что сегодня является самым важным для тебя.

**ПОМНИ:** общение с психологом может быть самым различным: личная консультация, общение по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.





### НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДОПУСКАТЬ

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в Интернете на сайтах свои фотографии и контакты. Если не соблюдать правила безопасности, то появляется вероятность стать жертвой незаконных действий.

Если ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ НЕКОМФОРТНО СЕБЯ в отношениях с взрослыми, ОБРАТИСЬ К РОДИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГУ, ПОЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ.



## КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ



**В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:**

**ЮРИСТ** — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету и, если понадобится, будет отстаивать твои интересы. Юрист подскажет как тебе лучше поступить в той ситуации, в которой ты оказался, с точки зрения соблюдения твоих интересов. Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.



## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



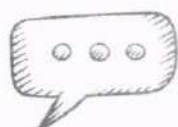
### ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей  
(бесплатно, круглосуточно)

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ



**[fond-detyam.ru](http://fond-detyam.ru)**



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ  
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ  
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ  
УСТРОЙСТВАМИ.

**[netaddiction.ru/1](http://netaddiction.ru/1)**

ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН»

**[detionline.com/helpline/risks](http://detionline.com/helpline/risks)**

Специализированные страницы сайта ФГБНУ  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ  
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,  
«ТВОЕ ПРАВО»,  
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,  
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:

**[www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru)**



---

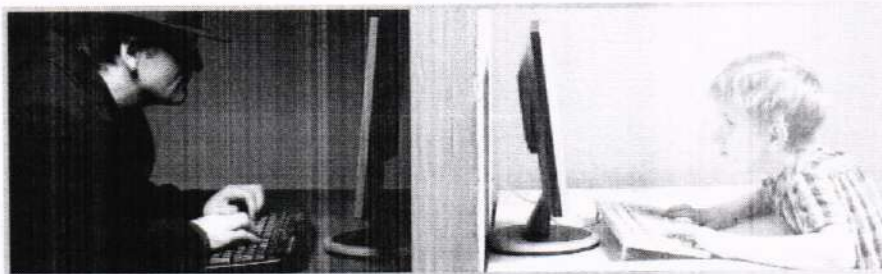
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

## Как защитить ребенка от интернет-рисков



---

Ваш ребенок взрослеет, сталкивается с многочисленными трудностями. Если он остается один на один со своей проблемой, если он запутался, устал и не видит выхода — велика вероятность того, что найдет «доброжелатель» и предложит свою «помощь» в решении всех его проблем сразу.



#### Уважаемые мамы и папы!

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок:

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний;
- говорил правду, какой бы она ни была;
- не стал зависимым от вредных привычек;
- советовался с Вами, уважая Ваше мнение,

попытайтесь вместе с детьми выработать «семейные правила» взаимоотношений между членами вашей семьи.

Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений и быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка. Многократно напоминайте детям о правилах, делайте это доброжелательно и авторитетно. Меняйте правила в зависимости от возраста ребенка. Старайтесь, чтобы последствия (наказания) невыполнения правил были неотвратимы.



### Почему дети становятся зависимыми?

Зависимость — нормальная часть жизни любого человека. Все люди зависимы от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям, супругам...

#### ВАЖНО!

...но когда зависимость превращается в одержимость, делает из человека раба — она становится бедой.

### Виртуальная зависимость

Манипуляция человека с компьютером привела к возникновению дополнительной реальности — виртуальной, являющейся противоположностью естественной, внешней реальности, ее воображаемым, информационным эквивалентом, поскольку виртуальная реальность «имитирует» те же действия и чувства человека, которые он может испытывать в физической реальности.

#### ВАЖНО!

*В современном мире трудно отказаться от использования информационного мирового пространства. Однако, неконтролируемое использование Интернета может таить в себе огромные опасности, особенно для подрастающего поколения, приводить к развитию особой формы психологической зависимости — «интернет-аддикции».*



Термин «интернет-зависимость» был предложен Айвеном Голдбергом. Голдберг характеризует интернет-зависимость как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную и психологическую сферы деятельности».

Интернет-аддикция является новой аддикцией, качественно отличающейся от других нехимических форм выходом на безграничные возможности виртуального мира.

Компьютерная зависимость ребенка — это хорошо видимый симптом, маркер того, что мы не достаточно знаем, что происходит с подростком, как ему живется в этом мире, его проблемы и желания.

### Опасности компьютерной зависимости

Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения;

На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе;

В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем;

Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм;

Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру;

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;

Могут наблюдаться проблемы с осанкой;

Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность;

Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета;

Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной;

Могут возникать депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.



### ВАЖНО!

*Избавить от зависимости от компьютерных игр ребенка нельзя просто отобрав игрушку или запретив ему играть. Нужно не отбирать игру у зависимого от компьютерных игр, а предложить то, что будет на порядок выше, лучше, интересней.*

### Сетевые компьютерные игры

Сетевые компьютерные игры — это многопользовательские игры, когда одновременно играют несколько человек.

Наиболее популярны среди них **Counter Strike** и **World of Tanks**.

Через игру у подростков появляется возможность выражать свои эмоции и чувства. Игроки выбирают сетевые игры, где есть чат, и зачастую в нем идет не только контекстуальное общение, но и обсуждаются их проблемы, причем игроки не игнорируют их, а, наоборот, активно включаются в их решение.

Подросток, находящийся в сложной ситуации, ищет из нее выход и чаще всего самый простой, который быстро принесет радость. Игра может стать своеобразным заменителем радости от решения проблемы, так как быстро приносит позитивные эмоции. Но это не будет ее решением.

Для защиты подрастающего поколения на уровне государства разработана стратегия обеспечения информационной безопасности детей.

#### ВАЖНО!

*Только в семье могут быть созданы условия, препятствующие развитию интернет-аддикции.*

### Нежелательный контент в Интернете

Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио- и видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.



### Знакомство с новыми людьми в Интернете

Общение в Интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и другое.

Даже если у большинства пользователей чат-систем (веб-чатов или IRC) добрые намерения, среди них могут быть и злоумышленники. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие, как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в Интернете и другое. В других случаях они могут оказаться преступниками в поисках жертвы.



### Как уберечь ребенка от зависимости. Как научить его пользоваться интернетом

В качестве профилактики развития интернет-зависимости можно рекомендовать расширение возможностей для детей в проведении культурного, спортивного досуга, участия в общественной жизни, осуществляемых в формате межличностного эффективного общения.

Главное — самим не показывать детям примеры регулярного времяпровождения за компьютером.

Прежде чем разрешить детям работать в Интернете, рекомендуется убедиться в том, что каждый из них понимает, что можно делать в Интернете, а что нельзя.

Выработайте «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.



---

## «Семейные правила» использования детьми Интернета

### **общие правила**

1. Подключение к Сети только с разрешения родителей.
2. Нельзя открывать прикрепленные к почтовым сообщениям вложения.
3. Нельзя отвечать на обидные, недоброжелательные сообщения. О каждом таком письме надо сразу рассказать родителям.
4. Нужно быть готовым к тому, что на форумах или в чате люди не всегда те, за кого себя выдают. Даже если написано, что ресурс создан для детей — это не значит, что его не могут посещать взрослые.
5. В виртуальном пространстве, как и в реальной жизни, нужно быть вежливым и доброжелательным и покидать его, если тебя что-то раздражает.

### **сетевые компьютерные игры**

1. Игра не должна занимать более 3-х часов на прохождение.
2. Игра не должна провоцировать на покупку виртуальных апгрейдов, без которых невозможно выиграть.
3. Игра не должна содержать сцен насилия и жестокости, а также сценариев антисоциального и преступного поведения.
4. На игру должен быть установлен согласованный с родителями лимит времени.
5. Категорически запрещается еда во время игры.

### **информация**

1. Дети должны сообщать родителям об опасной, неприятной и вообще любой насторажившей их информации из Интернета, от кого бы она ни исходила.
2. Нельзя доверять непроверенной информации в Интернете. Далеко не всё, что там можно прочесть или увидеть, является правдой.

### **знакомства в Интернете**

1. Общаясь в сети, нельзя сообщать незнакомым людям свой телефон, адрес, номер школы, сведения о своей семье и отправлять свои фотографии.
2. Нельзя договариваться о встрече с интернет-знакомыми, не предупредив родителей.



### Правила для родителей по использованию детьми Интернета

1. Старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Чаще беседуйте с ним о том, что он делает в Сети. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.
2. Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребенка от нежелательного контента.
3. Постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в Сети.



#### **ВАЖНО!**

*Помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.*

Для каждого ребенка можно составить отдельный договор с правилами пользования Интернетом, установленными в соответствии с его возрастом.

Каждый ребенок подписывает договор, подтверждая тем самым, что он понял установленные правила и согласен выполнять их при работе в Интернете.

После согласования и подписания всех пунктов семейного договора о пользовании Интернетом разместите эти договоры рядом с каждым компьютером в доме, чтобы напоминать каждому члену семьи о правилах пользования Интернетом.

## Договор о правилах работы в Интернете

Я, \_\_\_\_\_ обязуюсь:

1. Обсудить со своими родителями правила пользования Интернетом (веб-узлы, которые я могу посещать, мои действия при использовании Интернета, время использования Интернета).
2. Никогда не сообщать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона, место работы или рабочий номер телефона моих родителей, номера кредитных карт, название или местоположение моей школы без разрешения родителей.
3. Всегда немедленно сообщать родителям, если я увижу или получу в Интернете что-либо, что меня смутит или напугает, включая сообщения электронной почты, веб-узлы или даже обычную почту от моих интернет-друзей.
4. Никогда не соглашаться на личную встречу ни с кем из людей, с которыми я познакомился в Интернете, без разрешения родителей.
5. Никогда не отправлять свои фотографии или фотографии членов моей семьи другим людям по Интернету или по обычной почте без согласия родителей.
6. Никогда не сообщать мои интернет-пароли никому, кроме родителей (даже лучшим друзьям).
7. Не совершать в Интернете действий, которые могут нанести вред или раздражать других людей, либо противоречат закону.
8. Никогда не загружать, не устанавливать и не копировать ничего с дисков или из Интернета без соответствующего разрешения.
9. Никогда не совершать в Интернете действий, которые требуют оплаты, не получив сначала разрешение от родителей.
10. Разрешить родителям знать мои логины и пароли для входа на веб-узлы, а также псевдонимы для общения в Интернете, приведенные ниже:

---

---

---

---

---

---

---

---

Имя (ребенок) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Родитель или опекун \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_