

## **Методические рекомендации по организации работы в образовательных учреждениях, направленной на профилактику суицидального поведения детей и подростков**

Данные методические рекомендации для образовательных учреждений составлены на основе Письма Министерства образования РФ от 29.05.2003 года № 03-51-102 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков», Письма Министерства образования и науки РФ от 31.03.2017 г. № ВК-1065/07 «О направлении методических материалов».

Минобрнауки России обращает внимание на необходимость продолжения системной работы по вопросам профилактики суицидального поведения обучающихся. Актуальность вопросов реализации дополнительных мер в области психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних группы «социального риска» и развития системы профилактики асоциальных явлений в образовательной среде (в части суицидальной компоненты) обозначены в письме Министерства от 25 мая 2016 г. № 07-2284.

В образовательном учреждении работа по профилактике суицидальных намерений учащихся может быть организована в нескольких направлениях.

### **1. Выявление суицидальных настроений учащихся**

1.1. Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся (школьный психолог, классные руководители, администрация) в условиях образовательного учреждения.

Систематические замеры психоэмоционального состояния учащихся 6-11 классов с целью ранней диагностики субдепрессивного состояния. Замеры проводятся школьным психологом во втором полугодии по батарее апробированных методик, доказавших свою валидность (не менее трех с обязательным использованием проективных). (Приложение 1).

1.2. Дистанционный мониторинг психоэмоционального состояния подростка в условиях самоизоляции, карантина. В период самоизоляции для проведения мониторинга психоэмоционального состояния актуальна беседа посредством телефона и других технических средств (скайп, фото-видео-отчет). Для оценки психоэмоционального состояния подростка в условиях самоизоляции используется метод беседы с целью определения фона жизнедеятельности, характера отношений подростка с окружающими его взрослыми и сверстниками, переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта, эмоции удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения, переживание комфорта в присутствии других людей и ситуации взаимодействия с ними, переживание оценки другими результатов активности подростка. (Приложение 2).

1.3. Наблюдение за внешним видом учащихся (классные руководители, учителя, психолог).

Педагогическим работникам необходимо отслеживать изменения во внешности учащихся: неряшливость у ранее аккуратных детей, пренебрежение внешним видом, появившаяся сутулость, наклоненная вниз голова, согнутые плечи, «походка усталых» - волочение ног во время ходьбы; склонность к одежде черного цвета, ношению крестов, черепов и другой символики смерти; прослушивание на телефоне музыки групп, пропагандирующих раннюю смерть и саморазрушение. Также необходимо отслеживать вовлеченность учеников класса в группировки деструктивной направленности, а также деструктивные группы в сети- Интернет, например, ВКонтакте и др.

1.4. Наблюдение за поведением учащихся (классные руководители, учителя, психолог).

Педагогическим работникам школы необходимо отслеживать и контролировать изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся. Особенно симптоматичны любые резкие изменения в поведении учащихся: спокойный и уравновешенный вдруг становится резким и агрессивным, а гиперактивный проявляет отстранённость, заторможенность. Должны насторожить следующие признаки: склонность к уединению, избегание контактов, погруженность в свои мысли на уроках, потеря интереса к любимым занятиям и предметам, невозможность сосредоточиться на уроке, рассеянность, постоянная сонливость на уроке, резкое снижение успеваемости даже по любимым предметам, прогулы, нарочитая демонстративность поведения, вызывающее непослушание. В случае самоизоляции или карантинных мероприятий отказ от дистанционного обучения.

После непосредственного наблюдения за учащимся и формирования в отношении него Вашей субъективной оценки, касательно степени суицидального риска, рекомендуется заполнить «Карту суицидального риска», которая позволит дополнить Ваши наблюдения количественными показателями и скорректировать предварительную оценку складывающейся ситуации. (Приложение 3)

1.5. Наблюдение за поведением учащихся в столовой (учителя, социальные педагоги, работники пищеблока).

В школьной столовой возможно увидеть изменения пищевого поведения: постоянный отказ от пищи, либо наоборот, прожорливость, избирательность в еде (ест только одну пищу).

1.6. Получение и анализ продуктов деятельности (классные руководители, учителя).

Учителям необходимо обращать внимание на рисунки в дневниках, тетрадях, на обложках. Иногда дети рисуют на партах, на листках во время урока. Знаки опасности: кресты, пауки, кинжалы, паутина, черепа, могилы, любая символика смерти. Необходимо обращать внимание не только на рисунки, но и на текст надписей, при необходимости привлекать специалистов к анализу продуктов деятельности детей. Должны насторожить необычные и странные надписи. Например, на парте подростка, погибшего в результате суицида, была обнаружена повторяющаяся надпись: «Ваня хороший».

## 2. Организация работы с детьми группы суицидального риска

2.1. Оказание помощи учащимся группы суицидального риска (психолог, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог).

С подростками, имеющими повышенный индекс депрессивности, в школе необходимо организовать проведение дальнейшей индивидуальной психодиагностической и коррекционной работы. При необходимости привлекать специалистов (врачей: неврологов, невропатологов, психиатров, медицинских и клинических психологов, психотерапевтов, специалистов органов и учреждений системы профилактики).

2.2 Информирование педагогов о результатах мониторинга (психолог, классные руководители).

Школьному психологу необходимо информировать классных руководителей о подростках с выявленными депрессивными синдромами. Нужно организовать для этих детей в школе щадящий режим обучения, комфортную обстановку на уроках, проявить внимание и поддержку со стороны учителей – предметников. Усилить учебные требования возможно только после дополнительного замера эмоционального состояния ребенка.

2.3. Работа по нормализации обстановки в семьях детей группы суицидального риска.

Социальному педагогу необходимо обследовать семьи подростков с выявленными депрессивными синдромами. При необходимости необходимо принять меры к нормализации обстановки в семьях детей с привлечением инспекторов по делам несовершеннолетних, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, узких специалистов по социальной работе комплексного центра социального обслуживания населения, специалистов других органов и учреждений системы профилактики.

### **Профилактика интернет-рисков и угроз жизни подростков в образовательной среде**

Функции педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения:

1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).

2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей, включающим намеренные технические атаки, хищение личных данных и их использование в незаконных целях, финансовые махинации, управление желаниями, действиями, поведением другого человека.

Разъяснение подросткам принципов и способов защиты от таких рисков: посещать надо только конкретные сайты, содержащие проверенную информацию, нельзя добавлять в друзья незнакомцев, делиться с ними личной информацией, отправлять им фото и видео, следовать их указаниям и выполнять их задания.

Конкретную информацию о группах среди подростков распространять нельзя, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность, что может закончиться неблагоприятно. Но необходимо информировать родителей. Разъяснительная работа должна строиться на основе принципов ценности жизни и свободы вообще, значимости жизни и свободы каждого отдельного человека, его прав на защиту жизни и благополучия.

Важно чаще обращать внимание на позитивные моменты жизни, ее яркие краски, подчеркивать положительное в поведении детей, помогать им быть успешными в реальной жизни, в общении со сверстниками, в учебе, во внеурочной деятельности, проявлять к ним искренний интерес, показывать, что все проблемы преодолимы.

Педагогической альтернативной влиянию деструктивных интернет-сообществ может стать создание групп конструктивной направленности, где ведется обсуждение значимых и интересных для школьников тем; открытое и доверительное общение с детьми.

3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе, и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.

5. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.

6. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия. Конкретные рекомендации, которые могут использоваться для бесед с родителями по профилактике интернет-рисков и угроз жизни подростков представлены в сценарии родительского собрания и в дополнительных материалах к нему.

7. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр и т.п.);

### Что делать в ситуации угрозы жизни?

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения) и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с подразделением Комиссии по делам несовершеннолетних. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, - первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу- психологу, иным специалистам). В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

Способом снижения суицидального риска является разговор по душам. Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии, структура разговора и примеры фраз для поддержки ребенка в кризисной ситуации представлены в дополнительных материалах к педагогическому совету и должны быть внимательно изучены каждым педагогом.

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.

Риски и угрозы жизни подростков, к сожалению, реальность сегодняшнего дня. Чтобы изменить эту реальность, от взрослых требуется повышение чувствительности к проблемам подростков, усиление внимания к их чувствам, переживаниям. В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые. Проблема рисков и угроз жизни сложна и многоаспектна. Ее невозможно исчерпать на одноразовом мероприятии. 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.

Каждому педагогу необходимо ознакомиться с прилагаемыми дополнительными материалами по проблематике профилактики рисков и угроз жизни в приложении:

- Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии.
- Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете (Приложение 6).
- Алгоритм действий в ситуации выявления учащихся образовательного учреждения, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, посвященных суициду (Приложение 7).
- Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации.
- Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии. Структура разговора и примеры фраз для

первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации (Приложение 8).

- Работа педагога с семьей подростка в период пандемии (Приложение 9).

- Рекомендуемая литература и информационные ресурсы.

Материалы представляются в открытом доступе.

### **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 не свойственной 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 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.

Педагогу, не имеющему психологическое образование, 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 сообщить об этом родителям и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.

## Приложение 1

### Тест- опросник «Оценка настроения»

Тест-опросник "Оценка настроения" привлекает как своей кратностью, так и простой формой вопросов и ответов. По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования - обычное, эйфорическое или негативное (астеническое).

Инструкция. Вам предлагается 21 фраза (вопрос), на которые следует ответить одним из 3 вариантов ответов: да, нет, наоборот (противоположное чувство).

Набор вопросов

Чувствую себя исключительно бодро

Соседи (другие учащиеся и т.п.) очень мне надоели

Испытываю какое-то тягостное чувство

Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы урок, занятия, четверть и т.п.)

Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы

Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть

Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности

Удивительное настроение: хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу

Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло.

От любого человека можно ожидать неблагоприятного поступка

Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными

Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость

Иду радостно, не чувствую под собой ног

Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать

Настроение такое, что хочется сказать: "Пропади все пропадом!"

Хочется сказать: "Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!"

Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими.  
 Все они без исключения мне симпатичны  
 Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!  
 Мое будущее мне кажется очень печальным  
 Бывает хуже, но редко  
 Не верю даже самым близким людям  
 Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка

Обработка результатов и интерпретация

Оценка результатов проводится по следующим критериям.

Настроение: 9 баллов - 20 ответов «нет»; 8 баллов - 19 ответов «нет»; 7 баллов - 18 ответов «нет»; 6 баллов - 16-17 ответов «нет»; 5 баллов - 13-15 ответов «нет»; 4 балла - 10-12 ответов «нет»; 3 балла - 8-9 ответов «нет»; 2 балла - 6-7 ответов «нет»; 1 балл - 5 и менее ответов «нет».

Астеническое состояние: ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» на вопросы 1, 6, 8, 12, 16, 17. Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов - 1-2 ответа; 8 баллов - 3 ответа; 7 баллов - 4 ответа; 6 баллов - 5-6 ответов; 5 баллов - 7-8 ответов; 4 балла - 9-10 ответов; 3 балла - 11-13 ответов; 2 балла - 14-15 ответов.

Состояние эйфории: ответы «да» на вопросы 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «наоборот» на вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 баллов - 6 ответов и ниже; 8 баллов - 7 ответов; 7 баллов - 8-9 ответов; 6 баллов - 10-11 ответов; 5 баллов - 12-13 ответов; 4 балла - 14-15 ответов; 3 балла - 16-17 ответов; 2 балла - 18-19 ответов; 1 балл - 20 ответов и более.

Обратите ваше внимание! Только квалифицированный психолог сможет грамотно интерпретировать полученный результат и помочь, в случае необходимости.

### Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

**Цель:** экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

**Инструкция:** Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву.

#### **Обработка результатов**

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

**Таблица №1 (ключ)**

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

#### **Содержание субшкальных диагностических концептов**

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

#### Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	

6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

## Приложение 2

**Оценка психоэмоционального состояния подростка в беседе  
(проводит педагог дистанционно).**

Примерное содержание диагностической беседы

Цель: Определить фон жизнедеятельности, характер отношений подростка с окружающими его взрослыми и сверстниками, переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта, эмоции удовольствия - неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения, переживание комфорта в присутствии других людей и ситуации взаимодействия с ними, переживание оценки другими результатов активности подростка.

ФИО ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст, класс \_\_\_\_\_

Семья (социальный статус, состав, условия жизни) \_\_\_\_\_

Характер взаимоотношений в семье, стиль семейного воспитания) \_\_\_\_\_

Вопросы:

1. О чем подумал ты утром, только что проснувшись?
2. Что тебе сегодня приснилось?
3. На что похоже твое настроение? Опиши.
4. Что ты кушал сегодня на завтрак (обед, ужин)?
5. Собираетесь ли вы всей семьей за общим столом? Когда? Для чего?
6. С кем дома ты чувствуешь себя комфортно?
7. Как обычно называют тебя дома?
8. Чтобы тебе хотелось изменить в себе? В семье?
9. Планировал ли ты свой день?
10. Чем бы тебе хотелось заняться?
11. Что будешь делать в первую очередь, что потом?
12. Кому тебе нравится помогать по дому и почему?
13. Заметил ли ты, какое настроение у твоих близких? Какое? Почему?
14. Занимался ли ты сегодня трудом? Расскажи каким.
15. Что тебе понравилось делать, а что нет? Почему?
16. Возникали ли у тебя вчера, сегодня ссоры с родителями? С кем?
17. Чем разрешилась ссора?
18. Возникали ли у тебя вчера, сегодня ссоры с сестрой, братом (при наличии)?

19. Чем разрешилась ссора. Если не разрешилась, почему?  
 20. Что на твой взгляд должно произойти, чтобы ссора разрешилась?  
 21. Слышал ли ты сегодня приятные слова в свой адрес? От кого?  
 22. Говорил ли ты сегодня приятные слова? Кому?  
 23. С кем из ребят ты сегодня общался?  
 24. С кем хотелось поговорить больше всего? Почему?  
 25. Кому из взрослых людей ты доверяешь?  
 26. Кому из ребят ты доверяешь свои секреты?  
 27. Чье мнение ты всегда учиываешь? Почему?  
 28. Испытываешь ли ты желание заниматься незнакомым делом? Каким?  
 29. Хочешь добиться в нем совершенства? Для чего?  
 30. Каким делом ты уже занимался?  
 31. За что ты можешь себя сегодня похвалить?  
 32. Что будешь делать завтра?  
 33. Что ты обычно делаешь, когда грустишь?  
 34. Что ты обычно делаешь, когда злишься?  
 35. Ты очень много значишь для меня. Меня беспокоит твое состояние. Скажи мне, что происходит.  
 36. Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.  
 37. Я готова с тобой общаться каждый день, звони в любое время.  
 38. Ты скажешь мне, если будет плохо? (Скажи мне обязательно!)

Примечание. В беседе задавайте открытые вопросы: «Как?, Что? Где?, Кто?»  
 Завершайте беседу в позитивном ключе. Ободрите подростка, внушите уверенность в разрешении любой ситуации.

Приложение 3

### КАРТА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>1. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида или самоповреждения	-0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток «тепла» в семье	-0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
<b>2. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<b>а) вид конфликта:</b>			
1. Конфликт со значимым человеком	-0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+1
<b>б) поведение в конфликтной ситуации:</b>			
5. Высказывание с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
<b>в) характер конфликтной ситуации:</b>			
6. Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других	-0,5	+0,5	+1

сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)			
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
<b>г) эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</b>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+1,5	+2
<b>3. Характеристика личности</b>			
<b>а) волевая сфера личности:</b>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
<b>б) эмоциональная сфера личности:</b>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+1,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3
9. Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	-0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов (низкая стрессоустойчивость)	-0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромисность	-0,5	+0,5	+1,5

Набранные баллы	Степень суицидального риска
менее 9 баллов	риск незначителен
9-15,5 баллов	риск присутствует
более 15,5 баллов	риск значителен

## Приложение 4

## Этапы беседы

1. Самоанализ;
2. Подготовка к беседе;
3. Установление эмоционального контакта;
4. Установление последовательности событий;
5. Планирование преодоления кризисной ситуации;
6. Завершение беседы.

## Приемы активного слушания

1. Использование междометий «да», «ага», «угу» совместно с кивание головой – данный прием прост в использовании и большинство людей применяют его автоматически при разговоре. Он помогает собеседнику чувствовать, что Вы его слушаете (поддерживаете постоянный контакт), а также помогает ему продолжать рассказ. Данный прием прост и очень эффективен, не пренебрегайте им.

2. Повторение фразы – простое повторение только что сказанного собеседником (какого-то важного обстоятельства ситуации) с уточняющей интонацией – позволяет Вам уточнить, правильно ли Вы поняли собеседника, а также дает собеседнику понять, что он услышан Вами.

3. Пересказ – краткий повтор сказанного собеседником, своими словами. Поскольку при беседе с суицидентом нежелательно прерывать его рассказ (особенно, когда он эмоционально насыщен), а он может быть достаточно долгим и несистематизированным, Вы, можете попытаться переформулировать и пересказать услышанное своими словами, выделив значимые моменты, что позволит Вам отсеять ненужную информацию и сосредоточить внимание на важных обстоятельствах.

4. Пауза – просто пауза, при которой оба собеседника молчат. Она дает человеку возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то еще, о чем промолчал бы без нее. Пауза так же дает самому слушателю возможность отстраниться от себя (от своих мыслей), и сосредоточиться на переживаниях собеседника. Не стоит путать данную паузу с «неловкой паузой»: неловкая пауза – это ситуация, когда Вы чувствуете, что должны что-то сказать или сделать, а не знаете что конкретно... Когда мы говорим о паузе в рамках активного слушания, мы говорим о небольшой «передышке» во время разговора. Во время такой «передышки», человек готовится к следующему повествованию, либо занят переосмыслением в своем внутреннем мире, со стороны это очень заметно – видно как внутри человека идет процесс... Не прерывайте этот процесс, дайте человеку возможность его завершить.

Работа с «неловкой паузой»:

Если вдруг возникла неловкая пауза, а она может возникнуть по разным причинам, и Вы чувствуете, что надо что-то сделать чтобы ее прервать, но не знаете что именно: начните говорить о своих чувствах, о том, что Вы чувствуете прямо сейчас касательно этой ситуации – это позволит собеседнику вернуться в нужную плоскость разговора, также он почувствует и Ваш эмоциональный отклик, что благоприятно скажется на продолжении беседы.

## Приложение 5

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

Рисками могут быть:

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

### **Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?**

Анализ причин и условий, при которых подростки совершали самоубийство, позволил выделить ряд факторов, сопутствующих данному происшествию. Не всегда наличие данных факторов напрямую обуславливает суицидальное поведение, но они всегда увеличивают риск совершения суицида.

- 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.
- Стресс и трудности, связанные с самоизоляцией и с периодом карантинных мероприятий.
- Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.

### **Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»**

Совет №1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет №3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Где и какая помощь будет оказана тебе: семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь. Телефон доверия 8-800-2000-122

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Звонок бесплатный с любого телефона (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

Приложение 6

**Популярные программные средства,  
которые помогут защитить ребенка от нежелательной**

## информации в интернете

- iProtectYou Pro. Программа-фильтр интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

- Предназначение 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 сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

### Приложение 7

#### **Алгоритм действий в ситуации выявления учащихся образовательного учреждения, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, посвященных суициду**

Предлагаем следующую методику организации работы в случае выявления учащихся образовательного учреждения, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, посвященных суициду:

##### 1. Организационная работа.

1. Педагог, выявивший ситуацию, в тот же день сообщает директору школы.

2. По распоряжению директора в тот же день организуется антикризисная группа.

Участники: директор и/или зам. директора по ВР, школьный психолог, соц. педагог, классный руководитель (руководители) класса, где учатся выявленные дети.

3. В течение суток группа максимально проясняет ситуацию.

а) Проясняют, сколько детей из школы вовлечено в ситуацию. Как называется интернет-группа, в которой они состоят, что делают её участники, на какой стадии вовлечения находятся выявленные дети (только что вступили в группу или уже давно выполняют задания, есть ли «счётчик» и какой срок на нем). В случае самоповреждений, выясняют их характер, способ нанесения.

б) анализируют имеющиеся данные диагностического обследования суицидального риска и результаты пед. наблюдения выявленных детей.

в) проводят оценку суицидального риска выявленных учащихся на основании полученной информации. оценка суицидального риска проводится по шкале Волковой (см. приложение)

4. На совещании при директоре группа представляет результаты анализа.

5. На основании анализа группа на совещании разрабатывает экстренный план реагирования с указанием ответственных и критериев эффективности.

Директор издает приказ об экстренных мерах по профилактике суицидального поведения учащихся.

6. План должен включать системные мероприятия с учащимися, родителями, педагогами.

Для учащихся: выявление группы риска и оказание индивидуальной психологической помощи для детей из этой группы. Для остальных – определены мероприятия профилактического характера – например, уроки интернет-безопасности, программы по формированию навыков стрессоустойчивости.

Для педагогов: информационное совещание, обучение алгоритму беседы с ребенком.

## II. Работа с выявленными детьми и их родителями.

Не позднее вторых суток с момента выявления проводится индивидуальная беседа с выявленными детьми и их родителями.

Для этого:

1. Прояснить, присутствует ли выявленный учащийся в школе. Определить, кто будет проводить беседу с подростком по прояснению ситуации и предложению помощи. Рекомендуются, чтобы беседовал педагог, с которым у детей есть доверительный контакт.

2. Поставить в известность родителей ребенка. Сообщить имеющиеся сведения, пригласить для беседы по прояснению ситуации и планирования дальнейших действий. (см. алгоритм беседы с родителем). В случае, если выявленного ребенка нет в школе, при телефонной беседе с родителем уточнить местонахождение ребенка. Если родитель не знает точно, попросить его прояснить и быть с ребенком в контакте. Пригласить для очной беседы родителя ребенка, разговаривать отдельно.

## III. Профилактическая работа.

1. После окончания анализа ситуации антикризисной группой, не позднее вторых суток после выявления ситуации, проводится информационное совещание педагогов, на котором определяется общая стратегия действий по профилактике суицидального поведения учащихся. Педагогам сообщают о фактах: выявлена группа учащихся с риском суицидального поведения. Предупреждают о необходимости соблюдения правил конфиденциальности и важности пресечения распространения слухов и домыслов. Рассказывают об алгоритме действий в случае выявления учащихся с риском суицидального поведения.

2. Школьным психологом проводится обучение классных руководителей алгоритму разговора с ребенком с риском суицидального поведения.

3. Родительское собрание по профилактике суицидального поведения. На собрании сообщается о факторах риска суицидального поведения. Необходимо подчеркнуть значимость внутрисемейных взаимоотношений. О влиянии соц. сетей: первично состояние ребенка, а не воздействие сети. Под влияние деструктивных интернет-групп попадают подростки, имеющие факторы суицидального риска в реальной жизни: семейные, личностные, биологические. Дать практические рекомендации по выстраиванию общения с подростками.

4. Работа с учащимися образовательного учреждения, находящимися вне зоны актуального риска.

Проведение уроков интернет-безопасности, программ по формированию навыков стрессоустойчивости, проведение иных мероприятий плана реагирования.

Важно!

1. При обнаружении учащихся с суицидальным риском важно сочетание оперативности действий и их согласованности и запланированности. Не допускать спонтанных действий и распространения слухов и домыслов.

2. Чем меньше специалистов поговорит с выявленным ребенком и его семьей по прояснению ситуации, тем эффективнее может быть построена работа. Разговоры о подробностях ситуации с разными людьми, необходимость говорить несколько раз подряд одно и то же на неприятную тему, значительно повышают сопротивление, агрессию и риск того, что подросток и его родители откажутся от получения необходимой помощи. Оптимальна ситуация, когда ребенок находится в близком контакте с одним специалистом.

### Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

№	Проблема	Балл
1.	Утрата обоих родителей	5
2.	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3.	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4

4.	Изоляция в детском коллективе	4
5.	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6.	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7.	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8.	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9.	Акцентуации личности	3
10.	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11.	Нарушение контроля, импульсивность	2
12.	Низкая самооценка	1
13.	Тяжело протекающий пубертат	1
14.	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть отнесены к группе риска суицида.

Примерные вопросы к беседе для оценки риска суицида.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делал?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
10. Есть ли у тебя план? Какой?
11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения? Вопросы на определение эмоционального состояния. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.
12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло? Вопросы на определение модели суицидального поведения.
15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?
16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

#### **Разговор с родителем.**

Принципы обеспечения комфорта и безопасности разговора - те же, что и для ребенка. Во время телефонного разговора с целью приглашения родителя, обозначить важность темы разговора и то, что он будет касаться безопасности ребенка. Настоятельно рекомендовать прийти в школу лично, не беседовать о ситуации по телефону. Например: «Вашему ребенку нужна помощь. Её оказание возможно только в случае Вашего участия. Для того, чтобы понимать, что происходит с ребенком, крайне важно Ваше мнение».

Прояснение ситуации. Приведите основные известные Вам факты о ситуации. Обозначьте Вашу личную обеспокоенность и профессиональную позицию по данному вопросу. Подход аналогичен таковому в беседе с подростком. Подчеркните, что цель разговора - рассказать родителю о дальнейших действиях школы в данной ситуации и договоренность о сотрудничестве с родителем в деле помощи ребенку.

Выслушивание точки зрения родителя. Легализуйте чувства, вызываемые разговором. Спросите, как родитель относится к услышанному: «У нас с Вами разговор на непростую тему. Это может вызывать тревогу, раздражение, беспокойство. Как Вы относитесь к тому, что услышали сейчас от меня? Выслушайте родителя. Проговорите о тех чувствах, которые заметили у него. Будьте готовы к возможной агрессии или проявлению беспомощности.

Работа с сопротивлением. Сохраняйте спокойствие. Важно понимать, что перед вами человек, который только что узнал пугающую информацию о своем ребенке. Естественная реакция на это - сопротивление: человек может начать отрицать правдивость услышанного или степень серьезности последствий для ребенка, злиться на вас за то, что вы ему об этом сказали, оправдываться или обвинять окружающих, формально соглашаться со всем, оставаясь безучастным, впадать в беспомощное состояние.

1 шаг - проявление уважения к сопротивлению. Важно дать понять родителю, что вы видите то, что с ним происходит, и что в его ситуации его чувства - нормальны. Например: «Похоже, что Вам не хочется верить, что такое может быть. Думаю, любой на вашем месте предпочел бы, чтобы услышанное не было правдой».

2 шаг - исследование сопротивления. Выслушайте отклик родителя, проясните, что именно заставляет не верить в происходящее, что вызывает ощущение беспомощности; если родитель злится, то на что или на кого именно. За злостью в такой ситуации часто скрывается страх. Когда человек видит, что его переживания приняты, не осуждаются, то сопротивление уменьшается.

3 шаг - разъяснение. После прояснения причин сопротивления, расскажите родителю о том, что предполагается делать дальше для помощи ребенку: постановка в группу риска, составление плана коррекции, с которым родитель будет ознакомлен. Особо останавливайтесь на тех моментах, которые вызвали сопротивление. Если есть тревога о безопасности - то о том, что цель работы с ребенком и его семьей - помощь, а не наказание. О постановке на учет - это не то же самое, что учет за хулиганство. Такой вид учета означает, что ребенок находится в трудной ситуации и нуждается в педагогической и психологической помощи. А значит, школа, психологический центр и другие ведомства должны будут эту помощь ребенку оказывать.

4 шаг - проверка. Спросите у родителя, остались ли непроясненные моменты. Если да - проясните. Если нет, попросите родителя рассказать о своем видении ситуации с ребенком.

Сбор фактов. Задавайте вопросы о ситуации, проясняющие, как и когда ситуация началась, что необычного замечали в поведении ребенка, а что является обычным для него.

Так же, как в разговоре с подростком, лучше задавать открытые вопросы, а по ходу рассказа уточнять информацию. Например: «Расскажите, пожалуйста, как вы заметили, что на руках Тани есть порезы?»

Проясните, что именно было родителю известно о ситуации, а что оказалось новостью.

Прояснение отношения. Проясните, как родитель реагирует на поведенческие проявления ребенка, что обычно говорит ему в таких случаях. Например: «Что вы ему обычно отвечаете, если он говорит, что у жизни смысла нет?». Прояснить отношение родителя к проблеме суицидального поведения. Бывает, что родители считают суицидальные высказывания, самоповреждения, нормальными для подростков или просто способом привлечения внимания.

Если родитель преуменьшает значение происходящего, необходимо сказать ему о том, что в случае, если подросток говорит о суициде, в любом случае необходимо прояснить, что скрывается за этими высказываниями. Даже если он в действительности не хочет умереть, под действием импульса он может не рассчитать силы при нанесении самоповреждений. А если привлекает внимание, то тем более это повод понять, как так

случилось, что из всех способов ребенок использует для этого именно разговоры о смерти.

Рекомендации родителю по общению с ребенком. Дайте родителю рекомендации, как общаться с ребенком в ближайшее время.

Пусть те основные правила, которые существуют в семье, остаются неизменными, привычными для ребенка. По возможности исключить чрезмерные нагрузки - учебные, психологические. Не нужно ребенка осуждать или наказывать за то, что он наносит самоповреждения. Пусть родитель скажет ребенку о том, что был в школе и беседовал со специалистом о ситуации. Если ребенок захочет обсудить случившееся, родитель должен быть готов выслушать ребенка, не осуждая. Если нет - сказать, что в любом случае, родитель всегда рядом и если ребенок захочет поговорить потом, то он всегда может это сделать. Отношения должны быть эмоционально теплыми, поддерживающими ребенка. Обсудить с ним возможность обращения за психологической помощью.

Обобщение услышанного. Резюмируйте услышанное от родителя. Подчеркните важность полученной информации - она нужна для того, чтобы лучше понять, как помочь ребенку.

Планирование дальнейших действий. Спросите родителя, какой помощи он хотел бы для своего ребенка. Обсудите, к кому из специалистов школы можно за такой помощью обратиться. Расскажите, что все виды помощи и поддержки для ребенка будут представлены в плане коррекции.

Определите время, когда родитель придет для ознакомления с планом.

Рекомендуйте обращение за психологической помощью в ОГБУ ДО «МОСТ», при необходимости - к врачу- психиатру, психотерапевту. Дайте телефон экстренной психологической помощи ДТД – 8-800-2000-122.

Возьмите расписку в получении рекомендаций. Договоритесь, как будет происходить ваше дальнейшее общение с родителем: он может обращаться к вам с возникающими вопросами, кроме того, будете ли вы периодически созваниваться или встречаться.

Укрепление доверительных отношений.

Выразите благодарность родителю за сотрудничество и свою готовность быть с ним в контакте и помогать в решении возникающих трудностей.

Беседа с ребенком.

1. Найти для разговора безопасное место – желательно, кабинет, где нет посторонних людей и куда никто не зайдет во время разговора.

2. Если выявленных детей несколько, разговаривать лучше с\* каждым по отдельности.

3. Пригласить ребенка для разговора. Во время приглашения обозначить, что хотите поговорить с ним на важную тему.

4. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора – никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

5. Ход разговора

Прояснение ситуации. Расскажите подростку, какие изменения в его поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

Например: «Петя, мне стало известно о том, что ты состоишь в социальной сети в группе, посвященной суициду. На своих уроках в последнее время я часто замечаю, что ты задумчив, на переменах меньше общаешься с ребятами. Я этим обеспокоена. Я учитель, а это значит, что я отвечаю за то, чтобы ученики школы были в безопасности и имели возможность получить помощь от взрослых, когда она требуется. Я пригласила тебя, не для того, чтобы осуждать и наказывать, а чтобы узнать, что происходит и вместе с

тобой подумать, как тебе помочь. Я встревожена за тебя и считаю, что нам важно поговорить об этом. А что думаешь ты?

Выслушивание точки зрения подростка. Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Если молчит – держите паузу. Минуты через три можете напомнить, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение по этому поводу». Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

Легализовать возможное раздражение: «Это разговор на трудную тему. Он может вызывать неприятные чувства. Но он важен».

Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации. Уточните то, что сказал подросток: «Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...». Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Если боится – что самое страшное в этом? Если злится – на что, на кого? Если о переживаниях не проговаривает, помочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним. Избегайте оценочных высказываний, осуждения.

Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова. Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ. Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое испытывает подросток: «Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)» - и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит, скажите ему: «Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее важно прояснить ситуацию». Можно повторить это несколько раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

Прояснение фактов. Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что происходит в реальной жизни подростка. Если у него есть самоповреждения – что за повреждения, чем наносит, когда начал. Насколько часто наносит самоповреждения. Что заставляет их наносить и меняется ли состояние после нанесения. Лучше задавать открытые вопросы, например: «Расскажи мне о том, как ты вступила в группу», а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

Обобщение услышанного. Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог при первом разговоре. Задача педагога – мотивировать подростка к решению проблемы, последствия которой выглядят как самоповреждения, участие в суицидальной группе. Обобщить услышанное от подростка. Например: «Я услышала от тебя, что в твоей жизни сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Это и ссора с другом, и чувство, что никто не поймёт. А теперь ещё и тревога о том, что будет дальше, когда взрослые узнали о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что мы, взрослые, будем теперь делать с твоей ситуацией дальше?»

Выслушать предположения подростка. Обсудить с ним возможные опасения – «сообщат в полицию», «поставят на учёт», «будут лечить в психушке», «скажут родителям, а они накажут». Сказать о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

Осуждение дальнейших действий. Рассказать подростку понятным языком о том, что действительно будет сделано в дальнейшем. Например, о разговоре с родителями «Я обязана буду сообщить родителям о ситуации, побеседую с ними так же, как с тобой, чтобы и от родителей тоже была помощь для тебя. Обязательно скажу, что наказывать

тебя не нужно, а нужно вам между собой общаться так, чтобы лучше понимать друг друга».

Об учёте: «Если мы в школе узнаём о ребятах в такой трудной ситуации, как твоя, мы ставим их на особый учет. Иногда ребята думают, что учет – это когда человек совершает преступление. Но такой учет значит, что человек не совершил преступления, а находится в такой ситуации, когда ему нужно помогать».

О помощи: «Мы будем помогать тебе. Может быть, ты сам уже знаешь, какой помощи хотел бы?» Выслушайте мнение подростка, обсудите, какие из его вопросов могут быть решены с помощью педагогов школы (например, вопросы успеваемости, проф. самоопределения). Если идей у самого подростка нет, обозначьте, что если они появятся, он всегда может рассказать об этом вам.

Про обращение за помощью в психологический центр: «В таких ситуациях, как твоя, мы рекомендуем родителям с подростком обратиться в Областной Центр «МОСТ». Там вместе с психологом вы сможете поискать способы, как справиться с тем, что кажется трудным в твоей жизни». Обозначить, что заставлять ходить на занятия к психологу подростка никто не может. Есть возможность получить такую помощь, и он может ею воспользоваться.

Укрепление доверительных отношений и подведение итогов разговора.

Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что педагог хорошо к нему относится и ценит. Подростку важно чувствовать поддержку педагога. Например: «Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал».

Расскажите ребенку о конкретном времени дальнейших действий, например, когда собираетесь поговорить с его родителями. Это способствует снятию тревоги.

Договоритесь о том, как вы будете общаться с подростком в дальнейшем - о том, что он может подходить к вам, когда ему нужно, что вы периодически (например, раз в неделю) будете интересоваться, как его дела.

Приложение 8

### **Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии**

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо "попутных" дел.

4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. 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.

7. 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.

8. 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 близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. 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 безразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому 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.

11. 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.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

### **Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации**

1. Начало разговора: "Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?";

2. Прояснение намерений: "Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?"

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: "Правильно ли я понял(а), что ...?"

4. Расширение перспектив: "Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?"

5. Нормализация, вселение надежды: "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".

**Рекомендации родителям о том, как правильно построить беседу с детьми и уберечь детей от опасности вовлечения в виртуальные игры суицидального характера (в помощь педагогу, психологу)**

Уважаемые родители!

Первая реакция родителей, которые узнали, что их детям угрожает опасность - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом. Такое поведение не принесет ни родителям, ни детям ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно. Важно помнить, что жертвами разного рода влияния чаще всего становятся именно те дети, у которых дома, отнимают право на собственное пространство, личное мнение, возможность возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. В этом случае лучше подойти к проблеме «окружным путем». Например, можно дать ребенку посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема смерти и самоубийства, а затем обсудить с ним его. Она должна быть краткой. Не начинайте с длинного монолога! Нотации вы, наверно, применяли уже не раз и с небольшой эффективностью. Сформулируйте собственные ожидания. Их формулировка тоже пусть будет краткой и отражает ту конечную цель, которая должна быть достигнута. Иначе говоря, вы обсуждаете ЧТО, но пока не обсуждаете КАК. Например: «Мне хочется, помочь тебе решить твои трудности».

Выясните, знает ли Ваш ребенок о т.н. «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. «Что ты об этом думаешь?» Именно этот вопрос нужно задать ребенку. Пусть он свободно выскажется. Не перебивайте и не начинайте спорить, доказывая свою точку зрения. Это очень важно для всего результата беседы! Несдержанность взрослого многое портит. Молчите и заинтересованно слушайте до того момента, пока не поймете — ребенок сказал все, что хотел. Самый сложный этап – вывести ребенка на откровенный разговор. Можно использовать метод самораскрытия родителя. «Ты знаешь, мне сегодня стало очень страшно. Я понимаю как тяжело родителям, которые так нелепо теряют своих детей. Мы живем, живем обычной жизнью, трудимся, отказываемся от много чего хочется, но мы знаем, ради чего живем, дома нас ждут дети. И когда нет детей, нет больше смысла жить. Мне жалко детей, которые так нелепо завершают жизнь, которая им была подарена как дар. Они могли бы вырасти, завести семью, путешествовать, ходить в аквапарки, общаться с друзьями. Но кто-то решает за них – жить им или нет. Эти люди вызывают у меня злость. Кто они такие, чтобы заставлять кого-то умереть? Бедные дети, они слабые и не понимают, что у них есть выбор. Не понимаю, почему они выбирают быть Жертвой таких плохих людей? А ты что

думаешь по этому поводу?» Важно говорить простыми словами, понятными ребенку и очень искренне и эмоционально.

Если Ваш ребенок знает о «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. Например, ребенок может вздохнуть и говорить, что ему трудно говорить об этом, что он не желает и вообще это не Ваше дело. Пусть озвучит свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид – способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

Важно почувствовать эмоциональное состояние ребенка, связанное с этой информацией. На этом этапе вам важно наблюдать – если ребенок стал чаще дышать, у него расширились зрачки, он начал тереть пальцы, волосы, отводить глаза, дергать ногой, значит эта информация вызвала у него эмоциональное напряжение. Теперь осторожно нужно найти причину этого напряжения. Возможно, ребенок просто знает эту информацию и она его также волнует, возможно, ребенок знает ребят, которые вовлечены в это и, возможно, он сам принимает активное участие в этой игре.

Проявлять интерес нужно искренне, и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

При положительном или неуверенном отношении к интернет-группам – соблюдайте следующие правила в беседе с ребенком: Кратко сформулируйте точку зрения ребенка с упором на его чувства. Например: «Так, значит, ты чувствуешь усталость, ты беспомощен», «Ты считаешь, что я тебя не пойму?». Помните, ваш тон должен быть доброжелательным, чтобы эти формулировки не прозвучали как издевка. Не спорьте и не опровергайте их! Ошибкой было бы начать убеждать ребенка, что на самом деле все не так. Подождите немного! «Есть ли в этой ситуации неудобства для тебя? Ты можешь справиться сам или тебе трудно справиться с ситуацией?» Это следующий вопрос, который вы задаете ребенку. Если вы до сих пор сохраняли доброжелательность, то велика вероятность, что он ответит честно. Например, ребенок может согласиться, что ему тяжело и он ждет помощи. Поговорите со своим ребенком откровенно. О тех же группах смерти. Подростки - уже достаточно сознательные люди для того, чтобы понять и принять правду. Объясните своим детям, что кто-то толкает подростков на смерть ради того, чтобы заработать (чем больше в группе участников, тем больше рекламы). Некоторые просто развлекаются таким образом – дети умирают, а им весело. Кто-то из них просто неадекватен и пытается повысить собственную самооценку за счёт других людей. Стоит ли умирать, чтобы доставить какому-то психу удовольствие или помочь ему заработать? И кстати, самоубийство (это подтвердит любой врач, особенно патологоанатом) - это страшно, невероятно больно и уродливо – не так, как в кино. Что же касается угроз, то узнать IP компьютера, а по нему – домашний адрес может любой доморощенный "хакер", который подраться-то на улице побоится, не то что следить за кем-то. Поэтому "администрация" любой группы смерти – это со стопроцентной вероятностью группа неудачников, сидящих в другой стране, а не могущественная организация. Нет у них возможности ни физической, ни какой бы то ни было прийти к кому-то домой и убить. Поэтому бояться их не нужно. А нужно при получении такой угрозы сразу рассказать родителям, представителям правоохранительных органов или позвонить на телефоны доверия. Если ваш ребенок назвал имена других детей, найдите безопасный способ проинформировать об этом родителей этих детей. Вместе против проблемы. На этом этапе вы уже нашли «точки соприкосновения». Резюмируйте высказывание ребенка и предложите ему найти варианты, которые и проблему решили бы, и подошли бы ему.

Мозговой штурм. Устройте что-то вроде «мозгового штурма», выдвигая предложения по улучшению ситуации. Старайтесь, чтобы первые предложения (да и

большинство) поступало именно от ребенка. Ведь гораздо больше шансов, что ситуация решится, если средства для его осуществления выбраны им самостоятельно. Можно записать все предложения (и ребенка, и свои), пока не обсуждая их. Главное в методе мозгового штурма - отсутствие критики на этапе выдвижения идей. Даже если ребенок предлагает вам не вмешиваться, не реагируйте на эту явную провокацию. «Я запишу это», - и... идите дальше! Договоритесь с ребенком об использовании программы родительского контроля. Практически у всех крупных производителей программного обеспечения есть программы, защищающие детей в интернете. Конечно, подростки могут попытаться обойти программу. Поэтому заранее объясните ребенку, что в интернете ему может попасться неприятная и страшная информация, которую он увидит случайно. Расскажите, что поставили специальную программу, которая защищает, а не следит за ним. Выбирайте лучшее! Обсудите все то, что вам пришло в голову. Вычеркните варианты, которые однозначно не подходят кому-то из вас. (Понятно, что в вашем случае это будет, например, «не вмешиваться».) Оставшиеся варианты обсудите. Скорее всего, среди них будет несколько очень дельных. Можете написать письменную договоренность о выполнении данного дела.

Завершение разговора. Кратко подведите итоги. Выразите надежду на позитивное продолжение. И поблагодарите ребенка! Например: «Итак, мы обсудили с тобой проблему и нашли вот такое решение. Мы договорились, что в случае выполнения договоренностей тебя ждет вот такое поощрение, а в случае невыполнения - такие санкции. Я очень надеюсь, что теперь в твоей комнате будет порядок. Спасибо тебе за наш разговор». И главное, станьте для ребенка другом - как реальным, так и виртуальным. А чтобы вас не прогнали из друзей, ведите себя со своим подростком как взрослый со взрослым. Чаще обсуждайте с ним разные темы, вы ведь тоже не все знаете. Ну а если вы поняли (или вам кажется), что с вашим ребенком что-то не так, обращайтесь к специалистам: психологам, психотерапевтам. Они подскажут, как действовать в той или иной ситуации. Если ребенок не говорит, но по всем признакам вы видите, что его что-то тревожит, либо вы нашли у него прямые подтверждения включения в процесс игры со смертью, не выпускайте его из вида, будьте рядом, не давите на него, ищите способы разговорить его. Не отчаивайтесь и не переходите на злость и страх. Пока вас не покидает самообладание, вы способны на многое. Обязательно подключайте компетентных людей, не оставайтесь с ситуацией один на один. В голове всегда держите позитивный исход, веру в свои силы.

### **Как уберечь детей от киберсект Мини- лекция для родителей**

В настоящее время на всех уровнях власти и министерств, а также в СМИ активно обсуждаются так называемые «группы смерти» - это группы в социальных сетях, в которых подростки играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный суицид. Обычно в названиях этих групп присутствуют метафоры про китов, мультяшных героев японских аниме, а в содержании находятся депрессивные песни, мрачные картинки с порезанными венами или другими самоповреждениями, а также грустные цитаты. В «игре» каждый ребёнок должен выполнить ряд заданий, которые позволяют перейти на следующий уровень. Задания могут быть совершенно жуткими: например, сфотографировать свою руку с порезами. После прохождения таких заданий ребёнку присваивается номер, а также сообщается дата и способ самоубийства. Дети начинают вести обратный отсчёт на своих страницах в социальных сетях.

По некоторой информации для вовлечения ребёнка в подобные игры используются те же механизмы, что и для вовлечения людей в деструктивные религиозные секты. Например,

контроль еды: детям (особенно девочкам) внушают, что они толстые, и начинают усиленно худеть, даже если не имеют проблем с лишним весом.

контроль сна: в 4:20 утра подростки, вступившие в группу смерти, обязательно должны быть в сети. Иногда они даже просят кого-то из своих виртуальных знакомых позвонить им и разбудить их в это время.

Отсутствие удовлетворения таких базовых потребностей человека приводит к изменённому состоянию сознания: даже взрослый человек не в состоянии адекватно мыслить при хроническом недосыпе и недоедании.

Почему подростков привлекает тема смерти?

Самоубийство является одной из форм девиантного поведения подростков. Подростки отличаются высоким уровнем экспрессивности и эмоциональности, но при этом в данном возрастном периоде часто наибольший перевес имеют депрессивные мысли и переживания детей. Мысли о том, что «я никому не нужен» посещают каждого подростка. Часто дети думают, что без них окружающим будет легче и лучше, что их существование лишено всякого смысла. Часто во время конфликтов подростков посещают мысли о смерти, и тогда дети начинают представлять собственную смерть как бы со стороны - как все будут плакать, как всем будет его не хватать, все будут просить прощения за свои слова и поступки и так далее. Но одного подросток не понимает — он умрёт по-настоящему. Причиной этого непонимания служит вера в персональный миф — характерное для подростков сознание того, что они уникальны и являются исключением из обычных законов природы, поэтому будут жить вечно. Подростки действительно не понимают, что после всех извинений и слёз его родственников и друзей хэппи-энда не будет, он действительно умрёт и больше никогда не оживёт. Не осознавая этого, подростки часто решаются на добровольный уход из жизни и совершают попытку суицида. Для подросткового возраста типичны попытки суицида, которые заведомо не могут привести к смерти. Тем самым подросток даёт о себе знать окружающим, он хочет внимания, а также хочет напугать взрослых своими действиями.

Подростковые самоубийства часто носят массовый и подражательный характер — как только СМИ громко осветит один случай суицида школьника, как тут же появляются несколько очень похожих на него — по поведению, по способу уйти из жизни, по словам в предсмертной записке.

Но даже в подражательных суицидах проблема лежит в жизненной ситуации подростка — когда всё и так субъективно плохо и ситуация кажется бессмысленной, упоминание о суициде начинает казаться своеобразной подсказкой, инструкцией к действию.

Социальные сети удовлетворяют сразу несколько потребностей подростков: потребность в общении, в познании, в отдыхе и развлечении, а так же в принятии и психологическом комфорте. Наибольшую опасность социальные сети представляют для тех подростков, которые не могут удовлетворить ни одну из перечисленных выше потребностей в реальной жизни. Взрослым часто бывает сложно принять тот факт, что современное поколение постепенно «оцифровывается», но это реальность, с которой нужно научиться жить дальше и извлечь оттуда как можно больше полезного для формирования личности.

Согласно исследованиям, социальные сети позволяют подросткам преодолеть застенчивость и стеснение, быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками, что является основной потребностью в данной возрастной группе. Ощущение общности, принадлежности к определённой группе, собственной значимости — всё это можно получить, общаясь в соц.сети. Также, безусловно, не стоит забывать об огромном количестве нужной и полезной информации, которую можно найти одним кликом мышки. Только сам ребёнок может решить для себя, с какой целью он будет использовать социальные сети.

*Как родителям заметить, что ребёнок находится в рискованной группе соцсети:*

Есть несколько признаков, свидетельствующих о суицидальных намерениях подростка. Бить тревогу необходимо, если одновременно совпало несколько симптомов:

1. Беспричинное изменение поведения. Был спокойным — стал нервным. Или был агрессивным, задиристым, а стал «тормозным» или нарочито вежливым.

2. Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается невыспавшимся.

3. Общительный подросток становится вдруг замкнутым, использует в общении односложные ответы.

4. Пренебрежительное отношение к своей внешности у подростков, которые раньше не были в этом замечены: сын или дочь перестаёт умываться, чистить зубы, одевается неопрятно.

5. Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.

6. Явная замедленность темпа речи, монотонность.

7. Разговоры о бессмысленности жизни.

8. Действия, которые можно трактовать как прощание, завершение: непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить проекты и дела, раздаривание любимых вещей друзьям.

#### *Что делать родителям*

1. Контролируйте, сколько ребенок проводит времени в соцсетях. Не позволяйте засиживаться допоздна.

3. Не стесняйтесь нарушить личное пространство ребенка и интересуйтесь списком друзей, групп и интересных страниц. Следите за фотографиями (даже безобидный кит может быть сигналом для тревоги).

4. Если на теле подростка появились порезы (царапки), это повод для серьезного разговора, похода к психологу.

5. Не можете сами найти общий язык с ребенком? Расскажите о детском телефоне доверия 8-800-2000-122 и том, что звонок совершенно бесплатный и конфиденциальный любой подросток в кризисной ситуации или родитель, переживающий за состояние ребенка всегда может позвонить на указанный номер.

#### *Как родителям не совершить ошибок*

1. Никакого шпионажа и агрессии

Первая реакция родителей, которые узнали, что их дети сидят в группах, призывающих к суициду, - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом.

Такое поведение не принесет ни родителям, ни и их чадам ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно.

Важно: жертвами разного рода сект чаще всего становятся именно те дети, которых дома, так сказать, морально насилуют, отнимая право на собственное пространство и личное мнение и не давая возможности возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

2. Аккуратный позитивный диалог

Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб» - так от него никаких ответов не добиться. Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие - интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Кстати, для откровенного разговора отлично подойдет совместный прием пищи: в такой обстановке легче сблизиться и наладить контакт.

Важно: Проявлять интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

Пусть озвучит свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид – способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

### 3. Разговор о смерти через искусство

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. В этом случае лучше подойти к проблеме «окружным путем». Например, можно дать ребенку посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема смерти и самоубийства, а затем обсудить с ним его мысли и впечатления.

Важно: около 80% детей, которые покончили жизнь самоубийством, так или иначе заявляли о своем намерении родным или друзьям. Просто их словам и поступкам не уделили должного внимания, списав на подростковые «закидоны» и демонстративное поведение.

К тому же подростки зачастую не воспринимают смерть достаточно серьезно, романтизируя ее. Им кажется, что суицид – это некий выход, переход куда-то, а не точка невозврата. Необходимо попробовать донести до ребенка, что пока он жив, у него всегда есть возможность выбора. А смерть – это не дверь, а черта, за которой больше ничего не будет.

### 4. Поиск альтернативных интересов

Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, на самом деле впадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям.

Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в интернете, а предложить своему чаду альтернативные занятия, которые смогут вытянуть его в офлайн-пространство. Тут подойдут любые, даже глупые на взгляд взрослых, увлечения.

Важно: Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. Ведь почему дети так охотно подписываются на те или иные группы во «ВКонтакте» и других социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление – быть признанными и понятыми. Просто раньше тинейджеры примыкали к разным субкультурам, которые хоть и были иногда пугающими для родителей, но все же были офлайн-овыми и потому более-менее понятными и контролируруемыми. Сегодня же, не имея возможности удовлетворить эту потребность «наяву», они уходят за желаемым в глубины интернета, где ориентируются куда лучше большинства взрослых.

### 5. Включение здоровой критичности

Вспомним одно из правил «групп смерти»: как только один из подписчиков интересовался у организаторов, кто они и какие цели преследуют, его тут же изгоняли из сообщества. Так вот, чтобы подросток был более устойчивым к манипуляциям онлайн-«сектантов», нужно научить его критически мыслить и задавать неудобные вопросы. И воспитывается этот навык в первую очередь в семье. У каждого ребенка должна быть возможность спросить у мамы или папы: «Почему? Для чего мне это делать?».

Это дает подростку ощущение значимости собственной персоны, чувство, что он способен и сам сделать какой-то выбор в жизни, а не постоянно следовать указаниям родителей. В таком случае тинейджер не так охотно будет поддаваться чужому

авторитету и, в частности, «подсаживаться» на загадочные игры, которые инициировали некоторые суицидальные группы.

Важно: Подросток должен чувствовать любовь и принятие со стороны родителей в любой ситуации. Если ребенок знает, что, как бы он ни поступил, что бы ни сказал, его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни. Родителям стоит внушить своим детям, что они не должны зарабатывать любовь повиновением и покорностью.

#### 6. Регулировать режим сна

Сон является одной из сфер жизни детей, которую действительно стоит жестко контролировать. Согласно утверждению «Новой газеты», многие подростки сидели в социальных сетях именно ночью; особое значение в ряде случаев имело время 4.20 утра.

Дело в том, что в таком полусонном состоянии гораздо легче впихнуть в тинейджера любую информацию, в том числе и про суицид. Этот нехитрый, но действенный прием, кстати, хорошо знаком деструктивным религиозным организациям. Так что, если у родителей есть желание прибегнуть к жестким мерам, можно, к примеру, выключать или ограничивать интернет именно в ночное время.

Важно: Если ребенок не высыпается, у него усиливаются тревожность, внушаемость, понижается иммунитет как физический, так и психологический. Также ребенок, который и так в своем возрасте видит мир черно-белым, начинает воспринимать его с еще большим скепсисом и неприязнью.

7. Не стесняйтесь обратиться за психологической помощью в ОГБУ ДО «Центр «МОСТ», г Биробиджан.

Ваш ребенок много времени проводит в интернете и это Вас беспокоит? Тогда эта памятка для Вас!

### Памятка для заботливых родителей

В современном мире, где действительность разделена на 2 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 родители информируют детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать детям 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 Интернет пользованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;
- ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- ребенок может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- он может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;
- возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

Как защитить ребенка от интернет-рисков?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с Интернет-рисками родителям необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является участие родителей 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 родителя 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 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 и стыдить ребенка (например, фразы "Ты тратишь свою жизнь понапрасну!", «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл и т.д.)
- \* Придираться и «пилить» ребенка
- \* Ругать
- \* Угрожать ребенку
- \* Требовать от ребенка поспешных 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:

Что делать нужно:

- \* Наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом
- \* Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят
- \* Поставьте себя на их место
- \* Искренне интересуйтесь тем, что увлекает их в игру;

Понять:

- \* Что им нравится в играх?
- \* Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современны?
- \* Как играть в эти игры?
- \* Сколько времени проводят, играя в эти игры?
- \* Когда они 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 (например, проблемы со школой, семьей, друзьями, образом тела, отношениями) В эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка) В духовном мире (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия)

\* Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

Принимать во внимание возрастные особенности Вашего ребенка:

- Потребности ребенка зависят от возраста

- Как правило, молодые люди исследуют, кем они являются, когда они находятся в поисках своей Личности

Возрастные потребности ребенка:

- Развитие дружеские отношений, связей
- Установление границ для себя, других, ситуации
- Бросать вызов авторитетам
- Сохранение безопасности, контроля и автономности
- Развитие сексуальной идентичности
- Важное значение имеет самооценка. Как меня воспринимают, любят, уважают? В

разном возрасте они могут спросить:

- Кто я? Кем я не являюсь? Кем я могу стать? Каковы пределы, границы? Что является правильным и справедливым?

Способы поговорить с вашим 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.

- Предлагайте оффлайн-действия, 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!

Изучите и поймите игры, в которые играет Ваш ребенок:

- Узнайте игру, чтобы Вы понимали временные параметры и взаимоотношений в игре. Для планирования 1 онлайн-акта может потребоваться 2-3 часа, а для самого действия еще 1-2 часа.

- Совместно установите лимиты времени и дня. Дети могут заранее спланировать даты и время игр.

- Смотрите или играйте со своими детьми.
- Не используйте игру в качестве вознаграждения за «хорошее поведение»,

Моделируйте и учите:

- Соблюдать умеренность и баланс
- Как корректировать дисбаланс.
- Обучайте детей 12+ навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.

- Узнайте, что доступно и сами предлагайте игры.

Существуют тысячи обучающих игр по сотням тем.

- История, математика
- Чтение, письмо

- География, биология, химия
- Природа, океанография
- Как начать и запустить бизнес
- Как инвестировать деньги
- Как строить и ремонтировать автомобили, мопеды, мотоциклы
- Альпинизм, подводное плавание, серфинг, лыжи
- Как играть в футбол, баскетбол, хоккей
- Исследование робототехники и искусственного интеллекта

Изучите рейтинги и характеристики игр. Онлайн-игры имеют такие же рейтинги, как и фильмы и телевизионные шоу. Просто зайдите на сайт авторитетных источников, и введите названия игр, в которые играет Ваш ребенок, чтобы узнать рейтинг и подходит ли он возрасту Вашего ребенка.

## Приложение 9

### Работа педагога с семьей подростка в период пандемии

#### Уважаемые педагоги!

Пандемия значительно изменила нашу жизнь. Самоизоляция – несвойственное человеку состояние, даже, можно сказать, противное – стала обязательной. Условия самоизоляции, которые мы все, так или иначе, испытываем на себе, расширили наш опыт. Когда находишься слишком тесно на одной территории с другим человеком, даже близким, возникает множество психологических проблем. Неизбежно сокращается личное пространство, и это не так легко пережить: усиливающиеся сложности в отношениях решить естественным образом, то есть на время уйти, нельзя. Острота психологического состояния усугубляется и ощущением надвигающейся катастрофы, характерной для людей мнительных. Крайняя повышенная тревожность, которую вызывают неопределенность ситуации, неуверенность в будущем, может спровоцировать у них панические атаки.

Другая значительная группа людей в кризисных ситуациях демонстрирует на удивление безответственное поведение. К счастью, немало тех, кому свойственна адекватность реакции на происходящее. Они пытаются реально оценивать события, не дают увлечь себя потоку непроверенной информации, умеют относиться к ней обдуманно.

Обязательным условием помощи ребенку- подростку является информирование родителей по актуальным вопросам. Необходимо действовать на опережение и донести до родителей информацию, которая будет полезной в период самоизоляции.

#### Что делать родителям, если подросток отказывается соблюдать режим самоизоляции?

Важно понять, почему это происходит, и найти решение с учетом возрастных особенностей и потребностей подростка. Одной из таких особенностей является ревностное отношение к личному пространству и потребность в уединении. На сегодняшний день обеспечить подростка пространством и возможностью побыть наедине с собой достаточно проблематично, но делать это очень важно. У ребенка подросткового возраста обязательно должен быть свой уголок, в который другие члены семьи не вторгаются ни при каких обстоятельствах, и достаточно времени для уединения. При этом не стоит забывать еще об одной важной особенности подросткового возраста. Общение со сверстниками является ведущей деятельностью в подростковый период и одной из базовых потребностей. Стоит отнестись к этой потребности с уважением, ведь ее ограничение может стать серьезной проблемой для ребенка. Важно помочь ребенку организовать общение с друзьями. Выбрать удобную дистанционную форму этого

общения. В этой ситуации имеет смысл распределить время использования гаджетов и компьютера между всеми членами семьи, составить график, обсудить его всей семьей и принять во внимание потребности всех ее членов.

Для психоэмоциональной стабильности важно сохранять распорядок дня и обеспечить занятость. Ребенок не должен маяться от безделья, но при этом важно отводить время для отдыха. Помня, что физическая активность успокаивает, важно обеспечить ею в том числе и детей. Под физической активностью здесь следует понимать не только спорт и тренировки, но и выполнение домашних дел, помощь по дому или совместные занятия чем-либо. Можно распределить домашние обязанности между всеми членами семьи, помогать друг другу, создавать командный дух. Причем это важно не только для детей и подростков, а для всех членов семьи. Для того, чтобы подросток не стремился уйти из дома, важно создать ощущение нужности, принятия и поддержки. Искренние ощущения, не их видимость.

### **Как родителям реагировать на агрессию детей подросткового возраста?**

С пониманием и уважением. Мы все имеем право на полный спектр чувств и эмоций, как хороших, так и плохих. Родители и дети в данном случае в равных условиях. В большинстве случаев агрессия не носит адресный характер, а является способом реагирования тревожности, касающейся сложившейся ситуации, а поскольку невозможно кричать на вирус или карантин, мы кричим друг на друга. Важно понимать это и не делать поспешных выводов. В ситуации агрессии ребенок нуждается скорее в поддержке, чем в порицании. Это относится и ко всем членам семьи.

Не стоит делать акцент на выяснении отношений, гораздо важнее в сегодняшней ситуации сохранять семью и теплые, гармоничные отношения в ней. Важно давать друг другу возможность отреагирования разных чувств. Родители должны обсуждать с ребенком, что именно стало источником агрессии и гнева, учить реагировать их безопасно, например, придумать способ выплеска негатива.

### **Что делать родителям, если ребенок подросткового возраста чрезмерно тревожится?**

Во-первых, важно научиться отличать реальную тревогу от надуманной и научить этому ребенка. Вопросы, вызывающие реальную тревогу, конечно же, нужно решать, а вот от надуманной «гипотетической» тревожности следует избавляться. Обсудите с подростком все его тревоги, помогите различить, какие из них реальные и требуют решения, а какие надуманные, помогите найти способ избавления от надуманных тревог. Избавляться от них помогают занятия, которые приносят ощущения радости. Это может быть хобби или что-то, что давно хотелось попробовать. Создавайте для ребенка ситуацию успеха, выполняемые дела должны давать ощущение достижения результата.

Ограничивайте число информационных источников. Пользуйтесь только официальными и проверенными источниками, остальные лучше всего игнорировать. Даже информацию с проверенных источников следует дозировать. Не стоит каждый час просматривать статистику распространения заболевания. Переключайтесь, читайте книги, хорошие новости, интересные блоги, пройдите онлайн-курсы.

Для каждого из нас хорошим ресурсом является история семьи. Если в вашей семье уже был опыт преодоления трудных ситуаций, не лишним будет обсудить его с ребенком. Стоит рассказать, как ваши бабушки и дедушки пережили Великую Отечественную войну, голод, рассказать о героях семьи. Нужно дать ребенку ощущение крепких корней и надежного тыла. Стоит обсудить с ребенком, что сложившаяся ситуация носит временный

характер, а семья рядом всегда и всегда готова поддерживать и помогать, что семья – это сила, которая поможет справиться с любыми трудностями.

### **Как помочь ребенку подросткового возраста справиться с тревогой?**

В таких условиях, как сегодняшние, дети и подростки тоже пребывают в стрессе. Реагировать на него можно по-разному: кто-то идет по пути отрицания («Нет никакого вируса!», «Все это меня не касается!»), это тоже способ преодоления стресса, определенная защита. А кто-то чрезмерно сильно погружается в тревогу, что в конце концов ухудшает качество жизни, мешает и утомляет. И в первом, и во втором случае главное, что стоит сделать родителям, – это отказаться от мысли «они еще ничего не понимают». Понимают! Даже маленькие дети улавливают эмоциональное состояние окружающих и понимают, что что-то не так, поэтому испытывают стресс наравне со всеми. Что уж говорить о подростках. Ни в коем случае нельзя обесценивать чувства, тревоги и страхи ребенка. Обязательно нужно проявлять внимание, слушать тогда, когда ребенок хочет говорить, а не тогда, когда у родителя появилось немного времени. Отнестись серьезно к любым переживаниям подростка, принимать и очень честно обсуждать их. То, что кажется нам мелочью, может действительно очень серьезно беспокоить подростка.

### **Как можно сейчас родителям избежать конфликтов или минимизировать их с детьми-подростками?**

Конфликт – это неотъемлемая часть совместного бытия людей. Избежать конфликтов в ситуации стресса и резкой смены образа жизни очень сложно. Важно принять это как факт и делать акцент не на избегании конфликтов, а на совместном поиске решений, которые будут удовлетворять все стороны. Родителям не стоит занимать директивную позицию, наиболее продуктивной будет командная работа с ребенком по поиску решения конфликта. Важно принять как факт, что тяжело всем в равной степени, устают все, боятся тоже все, и лучшее, что все могут сделать, – это объединиться и поддерживать друг друга.

Не стоит завышать планку и пытаться воплощать в жизнь идеализированные представления о совместной самоизоляции. Гораздо лучше принять реальность такой, какая она есть. Члены семьи могут лениться и уставать, и это реальность, дома может быть не убрано, и это реальность, план дел на день может быть не выполнен, и в этом нет ничего страшного. Самое время становиться более гибкими, пересматривать правила и нормы поведения и взаимодействия, прислушиваться к мнению друг друга и учитывать его.

Также очень часто тревога, а, следовательно, и агрессия детей носит реактивный характер, то есть формируется как реакция на тревогу взрослых, поэтому, чтобы не возвращать чрезмерную тревогу у ребенка, нужно справляться с собственной тревогой, гармонизировать свое эмоциональное состояние. Для этого подойдут все вышеперечисленные способы. Самое главное в сегодняшней ситуации – это сохранение благополучия собственного и своих близких. Источник: <https://katun24.ru/news/601359>

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. При этом дистанционное обучение можно воспринимать и позитивно – как возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе.

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. И не жалеите объятий.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдаляло исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

### **Памятка для родителей**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка - это возможность повысить мотивацию, а для родителей - лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром - после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое - и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома - не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

### Литература:

1. Федеральный закон № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 31.03.2017 № ВК1066/07 «О направлении методических материалов» [Электронный ресурс]: материалы Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков». Режим доступа: <http://stoppav.ru/specialists/2917-vsrossijskoe-roditelskoe-sobranieprofilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>.

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 87 - 96.

2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал "Профилактика зависимостей". 2017. № 1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>.

3. Анна Кузнецова предложила меры поддержки семей с детьми на период карантина <http://ug.ru/news/30193>

- 4. Учителя российских школ делятся приемами работы в условиях дистанционного образования <http://www.ug.ru/article/1169>

5. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Матафонова Т.Ю. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних. Памятка психологам образовательных учреждений // Основы безопасности жизнедеятельности. Информационно-методическое издание для преподавателей. 2012. № 4. С. 34 - 37 (начало); 2012. № 5. С. 40 - 45 (окончание).

6. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. - М.: Академический проект, 2001.

7. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. - М.: Дрофа, 2002

### 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/gmppy-smerti-что-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>

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