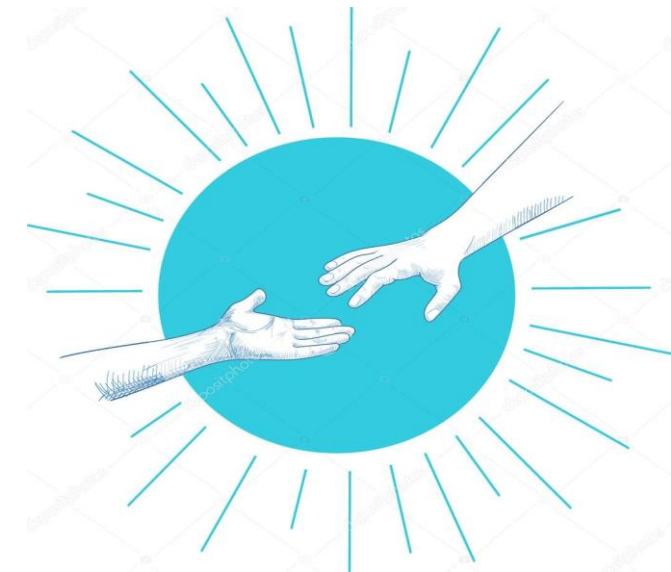


# Профилактика деструктивного поведения обучающихся



2022

## Предупреждение деструктивного поведения ребенка:

- ✓ будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются;
- ✓ объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии;
- ✓ если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу;
- ✓ не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу;
- ✓ интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

## Необходимо говорить ребенку

«Я тебя люблю»; «Я в тебя верю, у тебя все получится»; «Я тобой горжусь»; «Это в пределах твоей ответственности»; «Извини меня»; «Я тебя прощаю»; «Я тебя готов/а слушать»; «Ты для меня самый лучший»; «Я тебя готов/а тебе помочь»; «Я тебя понимаю...».

## Нельзя говорить ребенку

«Ты должен много достичь»; «Ты когда-нибудь можешь делать хоть что-то нормально!?!»; «Главное найти интересную работу и хорошо зарабатывать»; «Я вообще сомневаюсь, что из тебя когда-то что-то получится»; «Что сопли распустила, тряпка, вечно ноешь, чуть что!»; «Хоть бы когда-нибудь меня пожалела, как-будь то я тебе и не мать вовсе»; «Лучше бы ты учился, а не занимался ерундой».

## Формирование жизнестойкости подростков:

- реализм, т.е. способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть;
- умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях;
- способность творчески перерабатывать известное и вырабатывать новые, непривычные или неочевидные методы решения проблем.

## Что делать, куда звонить:

1. Поставить в известность классного руководителя, директора ОУ
2. Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням). Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернет.  
Тел.: 8-800-250-00-15  
Сайт: [www.detionline.com](http://www.detionline.com)  
Эл. Почта: [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)
3. Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно). Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей  
Тел. 8-800-2000-122
4. Центр безопасного интернета в России  
<https://www.saferunet.ru/>
5. Сайт социального проекта «Интернет без насилия»: [www.netpolice.ru](http://www.netpolice.ru)
6. При необходимости пригласите психолога, психотерапевта или психиатра для оказания квалифицированной помощи
7. При осложненных или критических ситуациях доставьте подростка в ближайший психоневрологический центр или больницу.

## Почему подростки уязвимы?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.

## Ресурсы:

- ✓ семья (родители, сёстры, братья);
- ✓ религия;
- ✓ любимые животные;
- ✓ друзья;
- ✓ страх смерти и боли.

## Мотивы суицидального поведения:

- переживания обиды, одиночества, отчужденности, непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;
- переживание со смертью, разводом, уходом родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек, унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальное насилие, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза, вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищу, героям книг, фильмов;
- интернет – преследование, психологическое насилие;
- вовлеченность в секты и неформальные группы, в том числе и в Интернете;
- межличностные конфликты как в школе, так и дома, конфликты в значимых социальных группах, виртуальных или реальных;
- влюбленность, виртуальная или реальная;
- размытость собственного «я» и размытость оценки себя, которые зачастую порождают не просто чувство неуверенности, но и ощущение тревоги, пустоты, скуки, ненависти к себе;
- любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону;
- смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников;
- недавняя перемена места жительства;
- неприятности с законом;
- коммуникативные затруднения;
- проблемы с учебной;
- социальная изоляция, особенно от семьи или друзей;
- хроническая, прогрессирующая болезнь.

## Поведенческие тревожные признаки:

- размещение и просмотр фотографий и видео синих китов и людей, стоящих над пропастью
- неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи. Прослушивание грустной музыки и песен;
- неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение;
- прежние попытки суицида или жесты;
- приведение в порядок своих дел. Раздача любимых вещей, отказ от личных вещей;
- не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, перестают следить за своим внешним видом, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят;
- нарушения пищевого поведения. Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса или переедание;
- нарушения сна (поверхностный сон с обильными сновидениями и/или ранние пробуждения). Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем);
- соматические симптомы (головная боль, боль в животе, в ногах) без изменений со стороны физического здоровья;
- многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает;
- потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, спорту, ранее доставлявшим удовольствие;
- стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат;
- скудные планы на будущее. Будущее кажется безнадежным: «Мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо» и т.д.;
- снижение жизненной активности вплоть до апатии;
- копирование поведения кумиров;
- аффективная неустойчивость, очень переменчивое настроение, конфликтность, угрюмость, отчужденность, беспокойство, усталость, нерешительность; отчаяние и плач;
- постоянно испытываемое чувство опустошенности, вины, стыда, ненависти к себе, упрек в свой адрес, ощущение беспомощности, беспомощности и низкая самооценка;
- неадекватные проявления сильного гнева (например, частые случаи проявления раздражительности, постоянный гнев, повторяющиеся драки);
- сниженное настроение, переживание грусти или раздражения в отношении всего, что окружает, включая близких людей;
- импульсивность, предполагающая причинение себе вреда – трата денег, употребление ПАВ, опасное вождение, нехимические зависимости, могут быть эпизоды воровства;
- аутоагрессия (самоповреждения). Виды: порезы, протыкание «прошивание» кожи, ожоги, сдавливание отдельных частей тела, вырывание волос.

## Вербальные тревожные признаки:

«Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить», «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду», «Всем будет без меня лучше», «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!», «Лучше умереть!» - «Пожил и хватит!», «Ненавижу всех и всё!» - «Ненавижу свою жизнь!», «Единственный выход умереть!», «Больше ты меня не увидишь!», «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!», «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!» и другие.

## Как вести себя с подростком:

- ✓ говорите с подростком откровенно и прямо;
- ✓ дайте ему почувствовать, что вам не безразлично происходящее с ним;
- ✓ слушайте с неподдельной искренностью и стремлением к пониманию;
- ✓ твердо отстаивайте ту точку зрения, что суицид – это неэффективное решение проблем;
- ✓ прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки подростку, нуждающемуся в помощи;
- ✓ получите обещание не причинять себе боль никаким образом;
- ✓ оставайтесь с ребенком рядом или оставьте его на попечение другого взрослого;
- ✓ попытайтесь оценить, насколько произошедшая ситуация стала кризисной и суицидоопасной;
- ✓ помните о ресурсах и обязательно говорите о них с подростком
- ✓ не давайте прямых оценочных суждений («плохо», «аморально» и т.п.). Помните, что нотация малоэффективна;
- ✓ не поддавайтесь на миф о том, что «большинство детей только говорят о самоубийстве, чтобы обратить на себя внимание, но никогда не сделают этого» - воспринимайте любую угрозу серьёзно;
- ✓ не обещайте ребёнку, что будете «держат всё в секрете» - всегда необходимо сообщить лицам, ответственным за ребёнка, если риск суицида действительно есть.

## Основные приёмы ведения беседы с подростками:

- ✓ установление доверительного контакта – постарайтесь успокоиться сами, дайте понять ребёнку, что никуда не торопитесь и можете уделить ему столько времени, сколько потребуется;
- ✓ применение приёмов активного слушания – открытые вопросы, прояснения «правильно ли я понял/а, что...», демонстрация полного внимания;
- ✓ начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
- ✓ прояснить намерения: «Было ли так тяжело, что не хотелось жить? (Варианты «..что были мысли о бессмысленности жизни», «..хотелось, чтобы всё закончилось»);
- ✓ расширить перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации?», «Как ты раньше справлялся с проблемами?», «Если бы у твоего друга была такая проблема, что бы ты ему посоветовал?».

