

*Валосникова ОИ  
для организации и  
печати*

Заместитель Премьер-министра Правительства...

А.Н.Морозову

Главам администраций муниципальных районов и городских округов

Для использования в работе

*Ук/14.04.17*

О.В.Лазаревич

А.Н.Лесонену

Для сведения

*Ук/14.04.17*

« 14 » апреля 2017 г.

Л.А.Подсадник

№ 7280/02-07/А от 11.04.2017

Администрация Сортавальского  
муниципального района  
« 20 » 04 20 17  
Вх. № 3062

Вход. № 561  
« 21 » 04 2017  
ПОДПИСЬ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

Заместителям руководителей  
высших исполнительных органов  
государственной власти субъектов  
Российской Федерации

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА**

Тверская ул., д. 11, Москва, 125993

Тел. (495) 539-55-19

Факс (495) 629-08-91

E-mail: info@mon.gov.ru

31 МАЯ 2017 № МК-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) обозначена в письме Министерств от 25 мая 2016 г. № 07-2284.

Министерство отмечает, что реализацию мероприятий в упомянутых направлениях необходимо обеспечить с учетом информирования родительской общности, обеспечения межведомственного взаимодействия родительской (здравоохранение, органы внутренних дел), а также социально-психологической специфики основных референтных групп, молодежных субкультур и этноконфессиональной среды.

В целях усиления механизмов превенции суицидального поведения, для организационно-методической поддержки педагогическим работникам

АДМИНИСТРАЦИЯ  
ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ  
ВХОД № 7280 / 02-07А  
21 04 2017

Администрация Сортавальского  
муниципального района  
"20" 04 2017  
Вх. № 3062

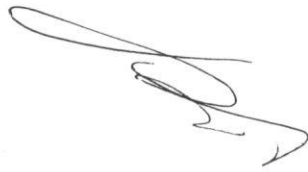
ВХОД № 561  
21 04 2017  
ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Министерство направляет сценарии педагогического совета и родительского собрания.

Упомянутые сценарии прошли в установленном порядке экспертизу ФГБУ «ФМИЦПН им. В.П. Сербского» Минздрава России и размещены на сайте ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Минобрнауки России по адресу: [www.fcrgs.ru](http://www.fcrgs.ru) в разделе «Методические материалы».

Министерство рекомендует до конца текущего учебного года использовать упомянутые методические материалы в профилактической работе.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.



В.Ш. Каганов

## СЦЕНАРИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ «ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

**Целевая группа:** родители (законные представители) подростков в возрасте 11-17 лет.

**Цель:** повышение эффективности профилактики детского и подросткового суицида.

### **Задачи:**

1. Повысить чувствительность родителей к проблемам подросткового возраста и их компетентность в области профилактики суицидального риска в семье.
2. Обсудить основные риски Интернета для детей и подростков.
3. Проинформировать родителей о возможностях получения различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях угроз жизни детей и подростков.

### Вступительное слово директора школы по воспитательной работе)

Уважаемые родители!

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. Эта тема носит глубоко личный, интимный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать человека в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы,



и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

Слайд 1, 2.

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

**«ПРОФИЛАКТИКА  
ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

Москва, 2017

**ДЛЯ ЧЕГО МЫ СОВЕРЛИМСЯ?**

1. Лучше понять подростковый возраст и больше узнать о профильных рисках.
2. Обсудить основные риски Интернета для детей и подростков.
3. Узнать о возможности получения профессиональной помощи (психологической, юридической, медицинской) в ситуациях угрозы для жизни детей и подростков.

### Беседа с родителями педагога-психолога (социального педагога, классного руководителя)

Организационное обеспечение.  
Заранее распечатанные анкеты раздаются для заполнения родителями.  
Анкеты не собираются, а остаются у родителей.  
Дополнительно дается чистый лист бумаги — для последующих заданий.

Уважаемые родители, перед обсуждением проблемы просим Вас ответить на несколько вопросов. Эта анкета и ответы — только для Вас самих!

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

Слайд 3.

**СПРОСИТЕ СЕБЯ:**

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?
2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего заходит Ваш ребенок?
9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Уважаемые родители, Ваши ответы показывают, насколько Вы «знакомы» с вашим ребенком. Обратите внимание, чем больше Вы ответили «Да», тем больше Вы знаете о нем и тем меньше риски, о которых мы будем говорить сегодня.

### Особенности подросткового возраста и возможные риски

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

Слайд 4.

**ЧТО ПРОИСХОДИТ  
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?**

- Физиологические и психологические изменения;
- Формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- Вздутие потребности — в самоутверждении;
- Критичное отношение и неприятие взрослых;
- Изменение в отношении со взрослыми и сверстниками;
- Активная жизнь — перемещается из дома во внешний мир.

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



## Слайд 5

## ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ УЯЗВИМЫ?

- > не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- > могут пережить эмоциональные (жизней и ценности);
- > очень тяжело принимают сверстников;
- > плохо устойчивы в ситуации стресса;
- > мало жизненного опыта;
- > отрицают авторитеты;
- > бескомпромиссны.



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

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

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

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

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутон» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

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

**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?**

- ✓ 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, злости, 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.







### Группу риска составляют подростки:

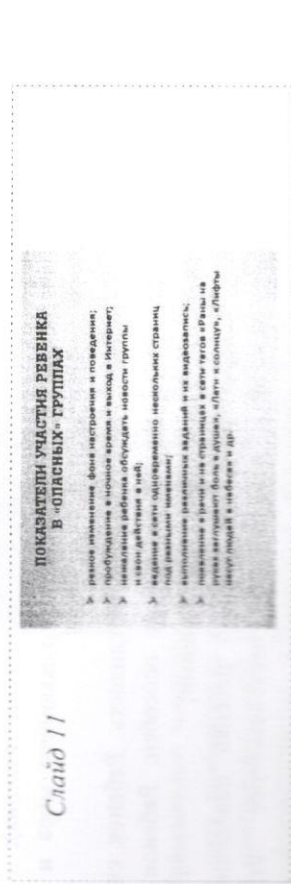
- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы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

### Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

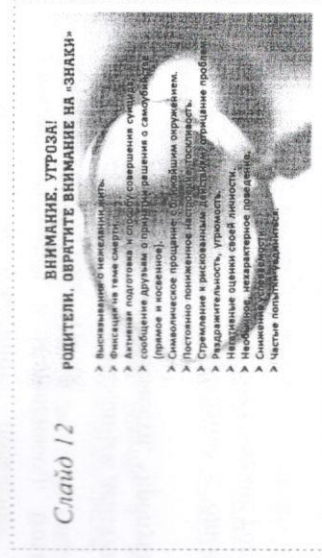
- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосообщений в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;

➤ выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);

➤ появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.



Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.



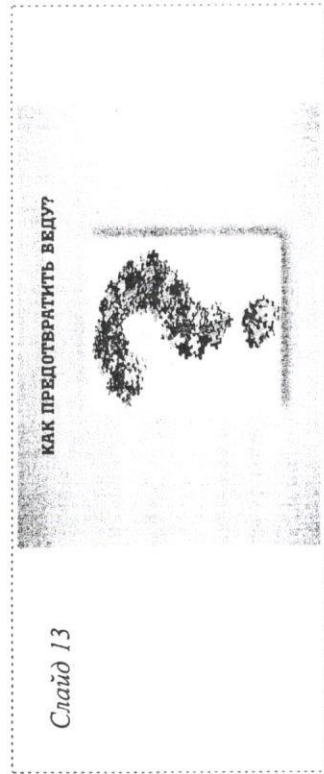
### Признаки суицидальных намерений:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);



- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просят прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

### Что делать, чтобы предотвратить беду?



Слайд 13

### 1. Сохраняйте спокойствие



Слайд 14

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

Если Вы получили информацию об угрозах жизни подростку, то, прежде всего, попытайтесь *установить ее достоверность*, обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.

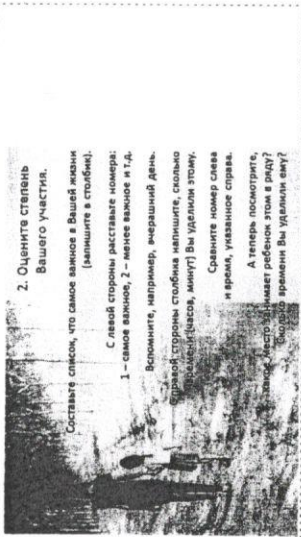
При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, Вы можете обратиться в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.

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



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

#### Слайд 15



#### Упражнение

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут.

Ваши ответы — только для Вас самих!

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни.

Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности:

1 — это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;

2 — это ценное для Вас во вторую очередь;

3, 4, 5... — до наименее ценного.

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

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенку в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы.

А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы в начале собрания. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

### 3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком

#### Слайд 16



#### Упражнение

Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

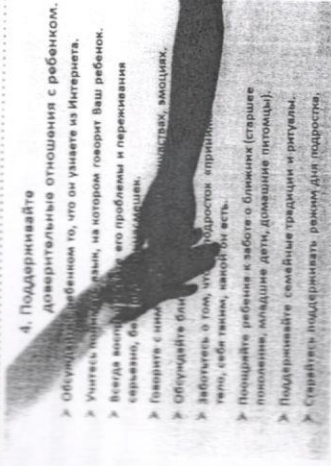
Скажите об этом ребенку сегодня.

Говорите об этом ребенку каждый день.

*(Если кто-то хочет, можно озвучить, за что можно похвалить ребенка сказать ему спасибо.)*

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

#### Слайд 17

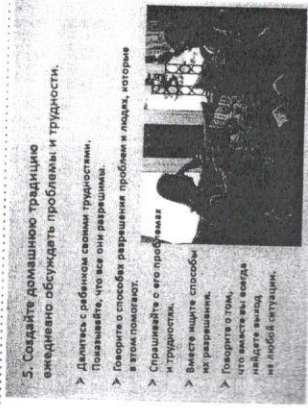


✓ Обсуждайте с ним новости групп и информацию, которую он узнал из интернета. Спрашивайте о том, в каких группах состоят его реальные друзья и одноклассники, что интересно обсуждается в этих группах. Если его что-то встревожило, поговорите с ним об этой информации.



- ✓ Научитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок. Если Вы слышите слова, значение которых Вам не понятно, попросите ребенка разъяснить Вам значения. Признавайте свою технологическую или другую некомпетентность и просите ребенка Вас просветить, научить что-то делать в Интернете, дайте ему возможность самоутвердиться в общении с Вами;
  - ✓ Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.
  - ✓ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с выросшим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);
  - ✓ Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.
  - ✓ Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
  - ✓ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.
- 5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей**, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

## Слайд 18



## 6. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств



## Слайд 19

Установите контроль интернет-трафика, лимит на услуги интернета на телефон, планшет или айпад, ограничение времени работы в интернете, на домашний компьютер установите специальные программные средства, которые помогут Вам защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, например:

- ProtectYou Pro — программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по различным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсами.
- KidsControl — контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.
- NetTime Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР — программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные сайты. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтров.



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

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

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

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще **просматривать отчеты** о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

### 7. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

**Слайд 20**



Учите ребенка, принимая решение, выслушивая его позицию и меры ответственности.

Помогите ребенку справиться с трудностями, предлагая ему варианты решения.

Учите ребенка, принимая решение, выслушивая его позицию и меры ответственности.

Помогите ребенку справиться с трудностями, предлагая ему варианты решения.

Учите ребенка, принимая решение, выслушивая его позицию и меры ответственности.

Помогите ребенку справиться с трудностями, предлагая ему варианты решения.

Учите ребенка, принимая решение, выслушивая его позицию и меры ответственности.

Помогите ребенку справиться с трудностями, предлагая ему варианты решения.

Учите ребенка, принимая решение, выслушивая его позицию и меры ответственности.

Помогите ребенку справиться с трудностями, предлагая ему варианты решения.

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

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

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

➤ научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способом может научиться школьный психолог);

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

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

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

➤ **Задавайте вопросы**, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злость или желание отомстить.


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

➤ **Ищите конструктивные выходы из ситуации**. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ **Заверьте ребенка в своей поддержке** в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.



## Слайд 21

- 8. Говорите по душам**
1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он циниче всего в этой жизни.
  2. Выслушайте и постарайтесь услышать.
  3. Обдумайте проблемы строго, это снимает тревожность.
  4. Подчеркивайте временный характер проблем, вскажите надежду.
  5. Общайтесь, что вас его согласны.
  6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
  7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.
- 

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравouchения. 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.

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

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

## Слайд 22

- 9. Обратитесь за помощью к специалистам**
- Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. В ситуации риска и угрозы жизни будет выделена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.
  - Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрение о неадекватности ребенка в группах смерти?», которая доступна в интернете по адресу: <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-o-nikh-roditeliyam/>



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

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

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

Не растеряться Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу: <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-o-nikh-roditeliyam/>

### Обращение к родителям представителем администрации

#### Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?

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

#### Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

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

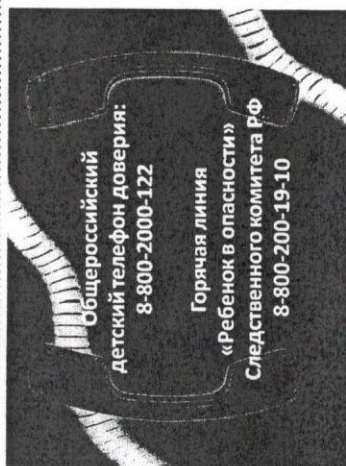
#### Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:

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



### Информация о службах экстренной помощи в трудных ситуациях:

Слайд 23



**Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**  
(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

**Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ**

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10.

Слайд 24



### Организационное обеспечение

Далее представляется информация о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.

По указанной проблематике для родителей предлагаются **дополнительные материалы** (Приложение), которые должны быть размещены в открытом доступе:

- **Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения** (Приложение 1).
- **Особенности суицидального поведения детей и подростков** (Приложение 2).
- **Как вести себя в кризисной ситуации?** (Приложение 3).
- **Как правильно построить разговор по душам с подростком?** (Приложение 4).
- **Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?** (Приложение 5).
- **Когда и куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации? Куда обращаться в кризисных ситуациях** (Приложение 6).
- **Рекомендуемая литература и информационные ресурсы** (Приложение 7).
- **Опрос для родителей** (Приложение 8).

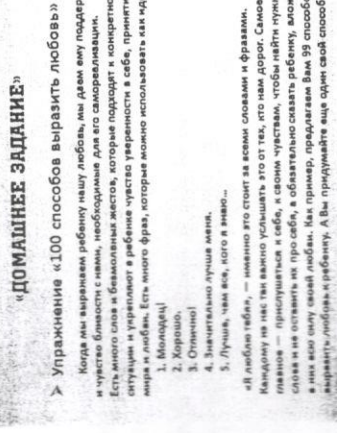
Родителям необходимо представить ссылки на данные материалы.

### «Домашнее задание»

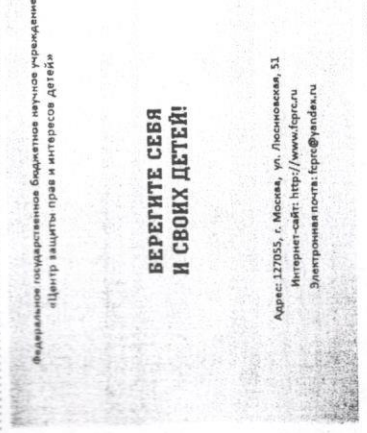
В качестве «домашнего задания» выполните, пожалуйста, следующее:

- Когда придете домой, сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.
- Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных — это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.
- Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку — пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

Слайд 26



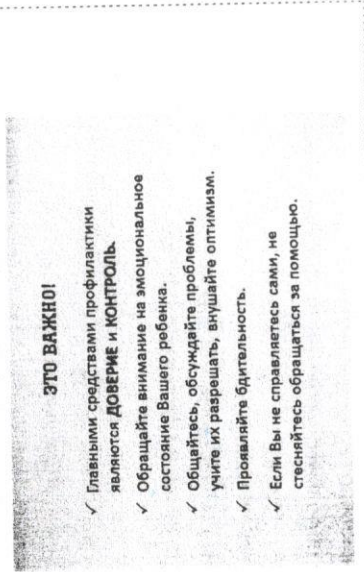
Слайд 27



### Заключение

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

Слайд 25



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

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

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