

**Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи**

«Семья»



**Рекомендации для родителей по профилактике
суицидального поведения детей**

«Шпаргалки для родителей»

Вместо предисловия...

Уважаемые родители!

Каждый ребенок – это отдельный уникальный мир. Мир со своими особенностями, в котором есть место радости, грусти, планам на будущее, мечтам и желаниям. Мир сложный и разнообразный. Нам, родителям, подчас не хватает знаний, умений, навыков, времени, терпения (список можно продолжать долго), чтобы поддержать детей в их начинаниях, помочь в преодолении трудных ситуаций и просто понять, почему они грустят, радуются, что им интересно и почему...

И никогда родители, да и просто взрослые, не могут понять и принять тот факт, что отдельные дети на взлете жизни решили этот полет прервать... совершили самоубийство.

Этот феномен тревожит, а может быть пугает каждого родителя, так как наши дети – самое главное и ценное в жизни любого взрослого.

Наши шпаргалки это своеобразный путеводитель по внутреннему миру ребенка, которые позволят вам, родители, лучше понять своего ребенка, поразмышлять о собственном поведении, вовремя увидеть опасные признаки и предотвратить страшное событие. В шпаргалках мы обобщили наиболее часто задаваемые вопросы, которые мы слышали от родителей подростков, которые обратились за помощью в ГУ «Центр «Семья»

Дорогие родители! Предлагаем вам перед началом изучения родительских шпаргалок, ознакомиться с условными обозначениями, которые будут встречаться в тексте.

Условные обозначения

 - важная информация

 - вопросы для самоанализа

 - обратите внимание

 - задание для родителя

 - рекомендуем для прочтения

 - информация для планирования деятельности

 - полезная информация

Оглавление

Я родитель	4
Мое отношение к ребенку. Какое оно?	5
Стиль воспитания. Какие существуют стили воспитания?	5
Мой ребенок – подросток. Какой он?	11
Как подростки относятся к смерти?	13
В чем заключаются внутренние конфликты подростков?	14
Как подросток реагирует на жизненные проблемы?	15
Что такое суицидальное поведение?	20
Что способствует формированию суицидального поведения?	21
Он меня шантажирует или действительно замышляет суицид?	22
Мифы и факты о суициде	28
Как реакции могут быть у родителя на суицидальное поведение ребенка?	32
Как родителю говорить с ребенком о суицидальном поведении?	33
Несколько слов о современной информации	36
Что смотрят наши дети?	37
Каким образом проявляется влияние СМИ на детей и подростков?	39
Как определить степень опасности информации?	44
Что такое информационно-психологическая безопасность?	45
Какие факторы угроз информационно-психологической безопасности существуют? Как они связаны с суицидальным поведением детей и подростков?	47
Что делать родителю для обеспечения информационно-психологической безопасности детей?	49
Как родителю можно защитить детей и подростков от негативного влияния СМИ?	51
Правила при использовании различных СМИ	55
Вместо эпилога	60
Список литературы	61



Я родитель

Прежде чем перейти к чтению шпаргалки, мы предлагаем Вам ответить на ряд вопросов, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком: Отвечайте «да» или «нет».

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем. Данные шпаргалки помогут Вам еще лучше понять своего ребенка, оказать ему

своевременную помощь и поддержку в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку

А если у вас большинство ответов «НЕТ», то необходимо задуматься об изменении своего поведения и налаживать взаимоотношение с Вашим ребенком уже сейчас! И в этом Вам помогут наши шпаргалки.



Мое отношение к ребенку. Какое оно?

Отношение родителя к ребенку складывается из разнообразных чувств, поведенческих стереотипов, субъективного мнения о характере и личности.

Оптимальное, благоприятное для ребенка родительское отношение должно соответствовать следующим требованиям:

- оно должно быть адекватным, т.е. основываться на реалистичной оценке особенностей ребенка, умении видеть и принимать его индивидуальные особенности;
- оно должно быть гибким, что позволит сформировать готовность изменить стиль общения, способы воздействия на ребенка по мере его развития и изменений условий жизни семьи. Закрытая, статичная позиция родителя формирует барьеры общения между ним и ребенком, кризисы в отношениях, педагогическую запущенность;
- оно должно быть ориентированным не только на настоящую ситуацию развития ребенка, но и на будущее, что проявляется в инициативе взрослого, предлагающего ребенку новые способы построения взаимоотношений с учетом меняющихся потребностей ребенка.



Стиль воспитания. Какие существуют стили воспитания?

Помимо родительского отношения важен и стиль воспитания родителя. Стиль воспитания - это совокупность частных установок, понятий,

принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития ребенка и его подготовки к общественной жизни. Стиль воспитания – это стиль взаимоотношений с ребенком в семье, характеризуемый степенью контроля, заботы и опеки, теснотой эмоциональных контактов между родителями и ребенком, характером руководства поведением ребенка со стороны взрослых, количеством запретов.



Авторитарный стиль воспитания

Авторитарные родители всегда уверены в своей правоте и всегда точно представляют, что нужно их ребенку. Эта непоколебимая уверенность базируется на следующих стремлениях родителей:

- Ребенок должен добиться в жизни большего, чем они сами.
- Лучше, если есть поводы гордиться своими детьми, чем краснеть за них.
- Нужно помочь ребенку заблаговременно, потому что он может не справиться с возникшей перед ним проблемой.

При авторитарном стиле воспитания главной целью является послушание ребенка и его следование поучениям (указаниям, запретам и пр.), заготовленными для несмышленного малыша «умными и опытными» взрослыми.

Чрезмерно строгое воспитание развивает у детей такие черты характера как неуверенность, застенчивость, зависимость.

Бывает и другой эффект. Дети с сильным типом темперамента могут в ответ проявлять агрессивность и возбудимость. Ребенок, бунтующий против авторитарности, демонстрирует упрямство, строптивость, негативизм. Отрицание всего подряд — даже того, что нравится



Либеральный стиль воспитания

Можно сказать, что этот тип семейного воспитания противоположен авторитарному. В такой семье между родителями и детьми могут

поддерживаться теплые, дружеские отношения, но сильно хромает дисциплина.

Родители, которые придерживаются либерального семейного воспитания детей, не склонны возлагать большие ожидания, самое главное для них – счастье ребенка. Как и авторитарный стиль, либеральный является не слишком хорошей крайностью. Родители в погоне за счастьем и комфортом своего чада забывают о дисциплине и наказаниях. Не устанавливают допустимые рамки поведения и стремятся сделать абсолютно все, чтобы у ребенка или подростка была возможность самовыражения.



Индифферентный стиль воспитания

Родители, склонные к этому стилю воспитания, не устанавливают для детей никаких ограничений, правил, зачастую практически безразличны к собственным детям, закрыты для общения. Проблемы воспитания детей в этом случае присутствуют из-за того, что у родителей не остается сил на воспитание детей (родители работают, ребенок учится, у каждого своя деятельность). Жизнь родителей переполнена собственными проблемами и стрессами, и у них нет ни времени, ни желания делиться и «вмешиваться» в чувства и переживания ребенка, они предпочитают комфортную отстраненность.

Иногда взрослые аргументируют такой подход так: пусть ребенок растет самостоятельным и независимым. Чем же это может обернуться на деле?

Ребенок достаточно остро чувствует отсутствие родительской поддержки, помощи, защиты, у него не формируется доверия к миру. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью (как у отвергающих родителей), ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к асоциальному поведению.



Авторитетный (демократичный) стиль воспитания

Авторитетное воспитание ребенка сбалансировано, родитель и ребенок принимают и понимают друг друга. В какой-то степени этот тип воспитания

детей похож на либеральный, однако есть одно существенное различие: воспитание детей не пускается на самотек, а проходит под чутким, но ненавязчивым контролем.

Авторитетный стиль семейного воспитания подразумевает, что ребенок – самостоятельная и самобытная личность. В семье с детьми общаются, предъявляют умеренные дисциплинарные требования, оказывают любовь и поддержку, возлагают надежды, но не принуждают насильно к достижению целей.

Придерживаясь этого стиля семейного воспитания, родители стремятся разговаривать с детьми, объяснять требования, обсуждать проблемы и недомолвки. Чтобы избежать принуждения, взрослые приводят логичные, разумные доводы и отстаивают свою правоту.



Далеко не всегда стили воспитания проявляются в чистом виде в семье. Родители в разных ситуациях могут применять разные стили воспитания. Например, в ситуации конфликта родители действуют методом диктата, а в «мирное время», наоборот – допускают попустительство. Однако такое чередование стилей, такая непоследовательность, также неблагоприятно влияет на ребенка. В семье необходимо установить единый стиль воспитания, понятный ребенку, учитывающий его потребности и возможности.

Не редко именно причины «неправильного» семейного воспитания могут вызвать у ребенка предпосылки суицидального поведения. Поэтому каждому родителю нужно понимать, как гармонизировать свои воспитательные подходы, к своему ребенку уже начиная с младенческого возраста.



Практическое задание «А какой у вас стиль воспитания?»

Уважаемые родители, попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Для этого просим Вас ответить на вопросы анкеты. Необходимо выбрать наиболее для Вас

предпочитаемый вариант ответа из четырех предложенных.

Вопросы:

1. Чем, по Вашему мнению, в большей мере определяется характер человека: наследственностью или воспитанием?

- А – Преимущественно воспитанием.
- Б – Сочетанием условий задатков и условий среды.
- В – Главным образом, врожденными задатками.
- Г – Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как Вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А – Это игра слов, софизм, имеющий мало отношений к действительности.
- Б – Абсолютно с этим согласен.
- В – Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г – Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании детей Вы находите наиболее удачным?

- А – «Если Вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться» (Эдгар Хоу)
- Б – «Цель воспитания научить детей обходиться без нас» (Эрнст Легуве)
- В – «Детям нужны не поучения, а примеры» (Жозеф Жубер)
- Г – «Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному» (Томас Фуллер)

4. Считаете ли Вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

- А - Меня никто этому не учил, и их жизнь сама научит
- Б – Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
- В – Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное – позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
- Г – Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

- А – Если попросит, то можно дать.
- Б – Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
- В – Целесообразно выдавать некоторую сумму денег на определенный срок (на неделю, на месяц и т.п.), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
- Г – Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как Вы поступите, если узнаете, что Вашего ребенка обидел одноклассник?

- А – Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
- Б – Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.
- В – Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более, что их обиды не долги.
- Г – Посоветую ребенку, как ему лучше вести себя в таких ситуациях.

7. Как Вы относитесь к сквернословию ребенка?

- А – Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.

Б – Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

В – Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

Г – Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Сын-подросток хочет провести выходные на даче у друга, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы Вы его?

А – Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай это делают под надзором старших.

Б – Возможно, если знаю его товарищей как порядочных и надежных ребят.

В – Он вполне разумный человек, чтобы самому принять решение. Хотя, конечно, в его отсутствие буду немного беспокоиться.

Г – Не вижу причины запрещать.

9. Как Вы отреагируете, если узнаете, что ребенок Вам солгал?

А – Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б – Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

В – Расстроюсь.

Г – Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли Вы, что подаете ребенку достойный пример?

А – Безусловно.

Б – Стараюсь.

В – Надеюсь.

Г – Не знаю.

Подсчитаем баллы:

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
АВТОРИТЕТНЫЙ	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
АВТОРИТАРНЫЙ	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
ЛИБЕРАЛЬНЫЙ	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
ИНДИФФЕРЕНТНЫЙ	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные Вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в Вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди Ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь вероятно идет о каком-то противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие

принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же Вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Результаты.

 **Авторитетный стиль:** Вы осознаете свою роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

 **Авторитарный стиль:** Вы хорошо представляете, каким должен вырасти Ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях Вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под Вашим контролем.

 **Либеральный стиль:** Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

 **Индифферентный («попустительский») стиль:** Проблемы воспитания не являются для Вас первостепенными, поскольку у Вас иных забот не мало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большое участие и поддержку с Вашей стороны! [20].



Мой ребенок – подросток. Какой он?

Подростковый возраст - это особенный период в жизни каждого человека, период когда уже закончилось детство, но еще не началась взрослая жизнь. Подростковый период очень часто сопровождается такими эпитетами как трудный, переходный, кризисный, бунтарский и т.д.

Границы подросткового возраста достаточно длительны. В различной психологической литературе это возраст варьируется от 11 и до 19 лет [2].

В этот период укрепляются основные черты характера, стили поведения, привычки, жизненные ориентации и многое другое. Соответственно, от того, насколько положительно ребенком будет пройден этот этап, зависит вся его дальнейшая взрослая жизнь [8].

В этом возрасте ребенок делает активные попытки отстоять свою индивидуальность, целостность и приобрести право голоса. Подросток стремится снизить заботу родителей о себе и, если этого не происходит, то отношения между родителем и ребенком ухудшаются [9].

Еще одной характерной чертой подростка является стремление к самоутверждению, желанию доказать окружающим, что он уже взрослый [3]. В первую очередь подросток стремится к приобретению взрослого внешнего образа и соответствующего поведения (развлечения, вкус в одежде, стили общения, употребление алкоголя, курение).

Подросток подчас не согласен с мнением взрослых, он обижается, когда его опекают или докучают его своими заботами, контролируют его поведение, ругают, заставляют выполнять некоторые требования, не слышат его желаний и точки зрения. Подростку необходимо, чтобы его слышали, понимали, чтобы взрослые считались с его мнением, интересовались идеями, взглядами на жизнь, так он показывает своё право на то, чтобы претендовать быть такой же взрослой личностью [9].



Практическое задание «Два стула»

1. Поставьте рядом 2 стула – большой и маленький.
2. Попробуйте сесть на оба стула сразу
3. Проанализируйте свои чувства, мысли, ощущения

Психологический смысл задания: Один стул олицетворяет детство, из которого еще не до конца вышел подросток, другой – взрослую жизнь, к которой он еще не готов.

Ответьте на вопросы:

Удобно ли Вам?

Какие чувства вы испытали во время упражнения?

Долго ли Вы можете сидеть на двух стульях?

Это задание позволит Вам осознать, как чувствует себя ребенок в подростковом возрасте. Подумайте, что Вы можете изменить в себе, своем поведении, чтобы помочь ребенку устроиться в непростом для него мире



Как подростки относятся к смерти?

На пороге взрослой жизни подросток постоянно рассуждает о смысле жизни и смерти. Столкновение современных подростков со смертью в разных вариантах, с одной стороны, разогревает их интерес к данной теме, с другой, развивает переживания страха собственной смерти, искажает их представление о смерти. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но подростки верят в собственную бессмертность, уникальность и исключительностью. Фактически они отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет [6].

Большинство подростков считает, что если человеку надоела его жизнь или он испытывает мучения и страдания, то смерть в этом случае является для него спасением, избавляющим от этих страданий, другими словами она является для него положительным явлением [4].

Иногда в молодежной среде под влиянием субкультур возникает особый миф «хорошо умереть молодым».



Данные особенности возраста можно рассматривать как рискогенный фактор, так как интерес и знания о теме смерти уже возникают и развиваются, а осознанное отношение только формируется.

В чем заключаются внутренние конфликты подростков?

Внутренний конфликт - это наличие противоположных психологических убеждений, желаний, импульсов или чувств. Внутренний конфликт возникает у подростка в тот момент, когда он не может найти согласия между чувствами и доводами разума. На психику внутренние конфликты действуют разрушительно. Внутренние конфликты подростков имеют свои особенности.



Подростки, с одной стороны, желают доверять миру взрослых, ищут в нем поддержки и опоры, а с другой стороны им требуется независимость и дистанция, к которой в большом объеме они не готовы. Подростки требуют не досматривать их вещи, не читать их дневники и записки, не задавать им вопросов, на которые они не хотят отвечать, и вообще не обращаться к ним и не устраивать дознания без их на то согласия. Но они очень хотят, чтобы родитель знал об их трудностях, подростки ждут от родителя помощи и поддержки..

Важный момент здесь заключается в том, что подростки не осознают этого противоречия. Обе эти потребности существуют одновременно и требуют от значимых взрослых одновременного их удовлетворения.

Способность осознавать свой внутренний мир рождает в душе подростка еще один, ранящий его, внутренний конфликт — *двойственные (положительные и одновременно отрицательные) чувства* к близким взрослым, друзьям, знакомым.



Это открытие является для них шокирующим и неприемлемым. Для подростков противоречие в отношениях становится большой внутренней проблемой.

В подростковый период происходят значительные внутренние и внешние изменения в человеке. Подростки существенно прибавляют в росте, изменяются пропорции тела, развиваются вторичные половые признаки, появляются новые внутренние ощущения, вызванные перестройкой

гормональной системы, развитием (часто не пропорциональным) внутренних органов и физиологических систем.

 Реакция подростка на свою меняющуюся внешность, как правило, носит негативный характер. Подростку трудно принять изменившегося себя, у него возникают стыдливость, застенчивость и даже тревожные ощущения по поводу своей внешности. Для подростка характерны переживания, которые выражаются в примерных словах: «Ну почему я не такой как все?», «Я толстая (ый)», «Мне ничего не подходит!», «Что с моим лицом?!». Подростку, в силу собственного эгоцентризма, кажется, что все окружающие смотрят на него и испытывают такую же неприязнь к его внешности, как и он сам.

Практическое задание «Чувства ребенка».



Закончите приведенные ниже фразы так, как, по вашему мнению, закончил бы их ваш ребенок:

Мне бывает радостно, когда...

Я очень грущу, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я сержусь...

Я очень горжусь...

Легко ли Вам было отвечать на данные вопросы?

Какой вопрос вызвал наибольшее затруднение?

Что измениться в Вашем отношении к ребенку?

Данное упражнение помогает понять чувства ребенка, осознать его эмоциональные особенности, позволяет родителю стать ближе к пониманию внутреннего мира ребенка

Как подросток реагирует на жизненные проблемы?



Очень часто нам, родителям, кажется, что мы делаем все возможное, чтобы сделать жизнь наших детей комфортнее, приятнее. Мы понимаем, что подростковые переживания лишь временные затруднения, которые с улыбкой будут вспоминаться, когда наши дети столкнутся с настоящими, взрослыми трудностями...

Но важно помнить, что в каждом возрасте свои трудности, с которыми необходимо справляться...

Подростки могут реагировать конструктивно, находить выход из сложной ситуации, в целом справляться с трудностями, а могут реагировать уходом от трудностей или бездейтельностью, подменять проблему, кардинально менять цели и смыслы жизни, искать поддержку и помощь [7].

Появление трудностей в подростковом возрасте можно заметить по эмоциональным реакциям, таким как:

- 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.

Заметить жизненные трудности можно также и по его поведению. Как правило, трудности в жизни подростка сопровождаются следующими особенностями поведения:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться [5].

Если вы заметили, какие-то из перечисленных признаков, помните, что ваш ребенок переживает какую-то жизненную трудность. Будьте рядом и вовремя окажите ему поддержку.

Практическое задание «Кто вы своему ребенку».

Уважаемые родители, мы предлагаем вам тест «Кто вы своему ребенку». В каждом вопросе выберите один вариант из предложенных



1. Ваш ребенок требует переключить телевизор с фильма, который Вам очень нравится, на программу рок-музыки. Что Вы делаете?

- а) выполняете просьбу и смотрите рок-шоу вместе с ней;
- б) отвечаете, что ей придется подождать, пока закончится фильм;
- в) обещаете купить для нее портативный телевизор;
- г) записываете фильм на видео, а дочери позволяете смотреть рок-шоу.

2. Вы видите в своих детях:

- а) людей, равных себе;
- б) тех, кто может помочь Вам заново пережить свою молодость;
- в) маленьких взрослых;

г) тех, кто постоянно нуждается в Ваших добрых советах.

3. Какую прическу Вы носите?

- а) которая больше всего Вам подходит;
- б) которая отвечает последней моде;
- в) которая копирует прическу любимой рок-звезды;
- г) которая копирует стиль сына/дочери.

4. Поговорим о Вашем возрасте:

- а) дети знают, сколько Вам лет;
- б) вы предпочитаете не признавать и не подчеркивать разницу в возрасте между Вами и Вашими детьми;
- в) Вы скрываете свой возраст от детей; .
- г) Вы настаиваете на том, что знаете больше, потому что старше.

5. Как Вы одеваетесь?

- а) подражаете стилю рок-звезды, любимой сыном/дочерью;
- б) стараетесь следовать стилю сына/дочери, полагая, что это поможет установить более тесную связь между вами;
- в) выбираете ту одежду, которая лучше всего Вам подходит;
- г) следуете молодежной моде, потому что так Вы чувствуете себя моложе.

6. Как Вы поступите, если заметите, что ребенок вставил в ухо серьгу?

- а) посчитаете, что это его личное дело;
- б) станете подшучивать над его женственностью;
- в) скажете, что это модно, не желая, чтобы он счел Вас старомодным;
- г) купите такую же серьгу и нацепите ее, чтобы составить сыну компанию.

7. Ребенок заводит музыку на полную громкость, а Вы:

- а) затыкаете уши ватой и делаете свои дела;
- б) уменьшаете громкость;
- в) миритесь с этим, раз уж ей/ему так хочется;
- г) говорите, что это потрясающе, хотя на самом деле музыка буквально бьет Вас по голове.

8. При споре с детьми Вы:

- а) редко говорите, что они ошибаются, опасаясь, как бы они не стали отвергать Вас вовсе;
- б) соглашаетесь изменить позицию, потому что дальнейший спор бесполезен;
- в) позволяете им иметь последнее слово, потому что жизнь ведь так коротка;
- г) признаете, что они правы, если они действительно правы.

9. Дети пригласили в гости сверстников, а Вы:

- а) предоставляете их самим себе - пусть делают что хотят;
- б) составляете им компанию, стремясь держаться на равных;
- в) спрашиваете гостей, считают ли они своих родителей тоже такими веселыми, как Вы;
- г) ни во что не вмешиваетесь, но даете понять, что Вы всегда рядом на случай, если что-то произойдет.

10. Дети собираются на дискотеку, но Вас не берут, а Вы:

- а) не удивляетесь, потому что они знают, как Вам трудно выдержать эти новые танцы;
- б) печалитесь, потому что хотели потанцевать вместе с ними;
- в) обижаетесь, потому что они не хотят разделить с Вами свое веселье;
- г) расстраиваетесь, потому что готовились к такому случаю пощеголять в облегающих джинсах и металлических побрякушках.

11. Когда Вы пытаетесь вести себя так, будто Вы не старше своих детей, почему Вы так делаете?

- а) чтобы быть с детьми в хороших отношениях;
- б) потому что это позволяет сократить разницу в возрасте;
- в) потому что это может дольше удержать семью вместе;
- г) потому что это для Вас естественно.

12. В отношениях со своими детьми Вы:

- а) обращаетесь с ними как со взрослыми;
- б) обращаетесь с ними как с маленькими;
- в) стремитесь быть их приятелем;
- г) ведете себя так, как должно родителям.

Подсчитаем баллы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А	3	3	0	1	2	0	1	3	1	0	3	2
Б	0	2	2	3	3	1	0	1	3	2	2	1
В	2	1	1	2	0	2	2	2	2	1	1	3

Результаты



32-25 очков: Вы, наверное, думаете, что весело проводите время с детьми, стараясь быть с ними на равных во всем. Но это сейчас. Позднее Вы можете поплатиться. Вы слишком переигрываете, взяв на себя роль приятеля собственных детей, ставя их на

одну доску с Вами. Ведь большинство детей прекрасно это понимают, а в результате, как считают эксперты, подспудно возрастает их нервозность. Быть просто приятелем недостаточно. Дети нуждаются в руководстве. Вам надо понять, что с разницей в возрасте ничего поделаться нельзя; и важно осознать, что именно Вы призваны обеспечить своим детям чувство перспективы и преемственности, знание общественных корней и выбор места в жизни.



24-14 очков: Ваши дети, похоже, так и не знают в точности, как же им с Вами правильно держаться. Вы явно стараетесь им потакать, а затем, когда Вам это нужно, пытаетесь войти в роль родителя. Рано или поздно Вы захотите настоять на своем в чем-то важном, и это вызовет в детях гнев, растерянность и неповиновение. Но Вы зашли еще не так далеко и можете перестать играть в приятеля, чтобы явить детям образец зрелого и ответственного поведения. И пусть Вас не беспокоит опасение, что дети перестанут любить Вас, если Вы станете утверждать себя в родительской роли.



13-0 очков: так держать, мистер (или миссис) средний родитель! Вы отчаянно пытаетесь понять и оценить вечно меняющиеся настроения и нужды своих детей, иногда поддаетесь соблазну уступить им. В этом нет ничего плохого, потому что, судя по всему, Вы достаточно разумны и знаете, как строить отношения с детьми на Ваших, а не на их условиях. Ссоры неизбежны, однако дети Вас любят, уважают и - главное - видят в Вас любящего и надежного родителя. При удаче Вас ожидает такое семейное счастье, какое позволяет нам выдержать современную жизнь с ее стрессами и разочарованиями.



Что такое суицидальное поведение?

Многим родителям кажется, что детство является самым беззаботным и легким периодом жизни. Однако если вспомнить собственные переживания, то можно отметить, что даже в период взросления дети, особенно в подростковый период, испытывают много противоречивых чувств в связи с изменениями в себе и своих ощущений и мыслей. При этом многие жизненные ситуации кажутся неразрешимыми, катастрофическими, безвыходными и пугающими,

загоняющими в тупик. То, что может быть мелочью для взрослого человека, ребенком может восприниматься очень болезненно и серьезно.

Совладение с собой, со своими переживаниями и трудностями зависит от личности подростка, его особенностей жизненной ситуации.

Если подросток считает нужным закрыться в себе, никому не рассказывать о своей проблеме, избегать всевозможных попыток взаимодействия с ним окружающих, желает совсем уйти от решения проблемы, избавится от мыслей о ней, жить, как будто ничего не произошло. Также ребенок может начинать болеть, и если это случается, то решает затянуть этот процесс, не лечится, он считает, что, таким образом, оттягивает решение проблемы. Но если случается, что даже такой способ не подходит, то в скором времени он приходит к самому серьезному и решающему методу – суициду [17].

Суицид - сознательное, преднамеренное лишение себя жизни. Обычно осуществляется самостоятельно и добровольно. Попытку лишения себя жизни предваряет суицидальное поведение.

Суицидальное поведение – стремление человека покончить жизнь самоубийством, включающее в себя: завершённое самоубийство, суицидальные попытки (покушения), суицидальные намерения (мысли).

Родителю важно понять, что толкает ребенка к суициду, вовремя заметить признаки суицидального поведения, помочь ребенку решить его жизненные трудности.



Что способствует формированию суицидального поведения?

Суицидальное поведение не возникает моментально и беспричинно, оно развивается во времени, но есть определенные факторы, которые способствуют развитию данного вида поведения.

Факторов формирования суицидального поведения очень много, одним из факторов формирования суицидального поведения являются конфликты (

между родителями; родителями и подростками, между подростками, подростком и учителями и др.)

Следующий фактор, ранняя потеря родителей, утрата с ними взаимопонимания, развод родителей, уход отца, дисгармоничные родительские отношения (например, пассивная роль отца при властной деспотичной матери), даже экономические трудности в семье в некоторых случаях может способствовать формированию суицидального намерения у подростка.

Проблемы в отношениях со сверстниками также играют важную роль в формировании суицидального поведения подростка. Группа сверстников является ориентиром для подростка, влияет на его самооценку, представления о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой сверстников, обида на сверстника очень часто переносится на самого себя, а внешняя агрессия, направленная на противника, обидчика, трансформируется на внутреннюю агрессию, на себя, чтобы заставить другого почувствовать вину. Это может стать тем фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидальному действию [12].



Он меня шантажирует или действительно замысливает суицид?

Самоубийство – шаг противоестественный и кардинальный, поэтому решение на его совершение у подростка или у ребенка созревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период. Это период когда ребенок сталкивается с разнообразием переживаний, борьбой мотивов и поиска выхода из какой-то создавшейся ситуации.

Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается изменение привычного поведения: снижение успеваемости, ограничение общения, повышенная раздражительность, эмоциональная

неустойчивость и т.д.. В этот период формируются суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам смысла жизни и смерти и т.д. На этой стадии у детей и подростков возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эту стадию специалисты называют периодом пассивных мыслей о лишении себя жизни, самоубийстве. Родителю нужно понимать, что в такой период ребенку важна поддержка и эмоциональное сопереживание. Важно поговорить с ребенком о его мыслях, рассказать, что трудности в жизни могут вызывать суицидальные мысли, но они преодолимы. В период пассивных мыслей нужно показать ребенку как решить трудности, помочь в их решении.



Если на этой стадии не помочь ребенку он может перейти к планированию своего самоубийства, начать продумывать способы время и место самоубийства. Далее происходит принятие решения осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов [6].



Демонстративное суицидальное поведение. Очень часто родители сталкиваются с демонстративным суицидальным поведением. Важно понимать, что основной целью такого типа суицидального поведения подростка является обращение внимания других на себя и свои проблемы. Это своего рода крик о помощи! Демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью лишить себя жизни или причинить себе реальный вред. Их цель – напугать окружающих, заставить их задуматься над подростковыми трудностями. Совершая демонстративную попытку суицида подросток заявляет о том, как ему плохо. Как правило, такой тип суицида направлен на то, чтобы привлечь внимание к своим проблемам, когда все остальные

способы уже не действуют. Родители могут столкнуться не просто с демонстративным суицидальным поведением, а с шантажом, цена которому жизнь.

Важно помнить, что демонстративное суицидальное поведения является поводом для родителей задуматься о том, какие трудности есть в жизни ребенка и почему он решает их шантажными действиями. Роковая ошибка демонстративного суицидального поведения – смерть, родителям важно помнить, что даже шантаж может привести к гибели ребенка..



Аффективное суицидальное поведение. К такому типу суицидального поведения относятся суицидальные действия, совершённые под влиянием ярких эмоций. В таких случаях человек не имеет чёткого плана действий, а поступает импульсивно под воздействием сильных негативных эмоций. Обида, гнев затмевают собой реальное восприятие действительности и приводят к суицидальным действиям.



Истинное суицидальное поведение. Такое поведение отличается продуманным планом действий. В таком случае подросток готовится к совершению суицидального поступка. При таком типе суицидального поведения часто оставляют предсмертные записки (прощальные, обвиняющие, с объяснением своего поступка). Такие суицидальные попытки часто заканчиваются летальным исходом, так как эти действия являются хорошо продуманными.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Важно помнить, что любая стадия, а также любой тип суицидального поведения требует внимания со стороны родителя, а также обращения к специалистам. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности! Большинство людей

покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации [13].



Практическое задание «Как чувствует себя мой ребенок?»

Дорогие родители, предлагаем вам тест-карту для оценки нервно-психического неблагополучия ребенка подросткового возраста. Отмечайте в свободном столбце наличие признаков, которые Вы замечаете у своего ребенка.

№ п.п.	Перечень признаков	«+» или «-»	№ п.п.	Перечень	«+» или «-»
1	Воспитывался без родителей		45	Имелись тяжелые травмы головы с потерей сознания	
2	Умер один из родителей		46	Повышенная утомляемость	
3	Родители в разводе		47	Расстройства сна (длительное засыпание, поверхностный сон, частые пробуждения ночью, устрашающие сновидения)	
4	Близкие родственники или родители страдают (страдали) психическими заболеваниями		48	Ощущение усталости и вялости по утрам	
5	Родители или близкие родственники имели судимость		49	Сонливость днем	
6	Неприязненное отношение к родителям		50	Нетерпеливость, непоседливость, суетливость	
7	Чрезмерно строгое воспитание		51	Раздражительность, вспыльчивость	
8	Чересчур мягкое («тепличное») воспитание		52	Головные боли	
9	Безнадзорность		53	Головокружения	
10	Побеги из дома		54	Обмороки, потеря сознания	
11	Отец (мать) злоупотреблял(а) спиртными напитками		55	Судорожные припадки	
12	Отец (мать) лечился(ась) от алкоголизма		56	Перенесенные инфекции нервной системы	
13	Тяжелые жилищно-бытовые условия		57	Преобладание беспричинно плохого настроения	
14	Очень низкая успеваемость в школе		58	Преобладание беспричинно приподнятого настроения	
15	Значительные		59	Беспричинные	

	нарушения дисциплины в школе			периодические перемены настроения	
16	Замкнутость, боязнь выступлений перед аудиторией		60	Плаксивость	
17	Значительные и частые конфликты с товарищами		61	Частые ощущения «комка» в горле	
18	Нарушения производственной дисциплины (опоздания, прогулы ...)		62	Трудности сосредоточения внимания	
19	Значительные и частые конфликты с товарищами по работе		63	Плохая память	
20	Низкая работоспособность, быстрое наступление усталости		64	Навязчивости	
21	Систематическое употребление алкоголя		65	Страхи	
22	Признаки алкоголизма		66	Частые сомнения в правильности выполненных действий (закрыв ли дверь, выключил ли свет ...)	
23	Раннее начало употребления алкоголя (в 13 - 15 лет)		67	Снохождение	
24	Раннее начало курения (в 13 - 15 лет)		68	Энурез (ночное недержание мочи)	
25	Употребление наркотиков		69	Раннее начало половой жизни	
26	Многочисленные конфликты в семье, школе, на производстве и т.п.		70	Беспорядочные и многочисленные половые связи	
27	Повышенная раздражительность, вспыльчивость		71	Повышенный интерес к сексуальным вопросам	
28	Агрессивность		72	Чрезмерная фиксация внимания на вопросе о верности подруги	
29	Чрезмерные депрессивные реакции		73	Сведения о половых извращениях	
30	Эгоистическая направленность интересов		74	Отсутствие элементарных знаний	
31	Концентрация интересов на сфере отдыха и развлечений		75	Непонимание сущности явлений	
32	Асоциальная направленность		76	Малый запас слов	

	личности				
33	Сверхценные идеи		77	Примитивность суждений	
34	Отсутствие определенных целей в жизни, определяемое низким общим развитием		78	Очень низкая успеваемость в школе	
35	Отрицательное отношение к военной службе и требованиям воинской дисциплины		79	Развязанное поведение	
36	Необщительность, замкнутость		80	Враждебное отношение к проводящему беседу	
37	Стеснительность, робость, застенчивость		81	Замкнутость	
38	Чрезмерная общительность, депрессивные реакции в одиночестве		82	Нерешительность, робость	
39	Отчуждение от коллектива по причине общего развития		83	Усталый, угнетенный вид у испытуемого	
40	Постоянное желание быть в центре внимания окружающих		84	Нетерпеливость, суетливость	
41	Подозрительность, злобность, мнительность по отношению к товарищам		85	Заикание	
42	Ощущение несправедливого отношения со стороны окружающих, обидчивость мстительность		86	Тик, дрожание, судорожное подергивание мышц	
43	Чрезмерно выраженные явления адаптационного периода		87	Недостатки артикуляции (косноязычие, шепелявость)	
44	Многочисленные жалобы на состояние здоровья		88	Неловкость, угловатость движений	



Если общая сумма признаков (знаков «+») превышает 45 ед. - ваш ребенок и т.д. требует особого контроля и внимания.



Если общая сумма признаков (знаков «+») более 60 ед., подросток явно имеет признаки нервно-психического неблагополучия, рекомендуется посещение психолога.



Если общая сумма признаков (знаков «+») превышает 75 ед., подростку требуется помощь, рекомендовано обращение к психологу с целью углубленной диагностики и оказание психологической поддержки.



Мифы и факты о суициде

Суицид – это явление, которое пугает, вызывает желание смягчить тему, в связи с этим рождается множество мифов. Верить в мифы это уникальное свойство нашего сознания, которое нередко приводит нас к неверным умозаключениям. Многим родителям свойственно заблуждаться в отношении суицидального поведения ребенка, это не позволяет принимать необходимые, важные и своевременные

В связи с этим ниже приводятся наиболее распространенные мифы о самоубийстве, которые как ловушки приводят к неверным выводам. Также к каждому мифу мы описали правильные, истинные факты, проверенные многолетними наблюдениями и подтвержденные специальными исследованиями. решения

Мифы	Факты
Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения	Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству.
Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому безопаснее полностью избегать этой темы	Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ

выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства.

Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит



Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Особую значимость это имеет для детей и подростков. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна

Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.



Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не

откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть к отчетливому стремлению покончить собой

Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

 Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не в полной мере осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Они думают, что, умирая (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

Те, кто кончают с собой, психически больны и им ничем нельзя помочь.

 Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием.

	<p>Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода</p>
<p>Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий</p>	<p> Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.</p>
<p>Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы</p>	<p> Вместе с тем понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью.</p>
<p>Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.</p>	<p> Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи</p>

Самоубийство — явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.



Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого обратить на него внимание врачей или психологов.

[5].



Как реакции могут быть у родителя на суицидальное поведение ребенка?

Реакции родителей на признаки суицидального поведения могут быть разные и неоднозначные. Это зависит от многих факторов: особенностей личности и характера, образа жизни, психологических и психических особенностей др.

Наиболее часто встречающиеся проявляющимися реакциями родителей на суицидальное поведение ребенка являются:



Отрицание. Родителем полностью отрицается возможность суицидальной угрозы для семьи. Родитель может испытывать чувства раздражения, агрессии или безразличия, не принимая угрозу возможного суицида, как реальную опасность для ребенка;



Паника. В таком случае родитель может исключить все возможные источники суицидальной опасности для ребенка (компьютер, социальные сети, встречи с друзьями, сопровождение до школы и д.р.), устраивать допросы, читать переписку в социальных сетях и т.д. Возможно, принятие абсурдных мер, например таких как: исключение работы ребенка с кухонными приборами, изоляция от внешнего мира, исключая доступ к лекарственным средствам и д.р.;



Ступор. Родитель может самостоятельно отстраниться от ситуации, не принимать мер по исключении суицидального риска



Принятие и действие. Родители по достоинству оценивают суицидальную угрозу для ребенка, ищет способы решения, обращается к специалисту.



Как показывает опыт, все родители, столкнувшись с суицидальной угрозой, переживают первые три реакции и это абсолютно нормально. Ваша задача пережить три реакции как можно быстрее, а затем принять ситуацию и действовать

конструктивно [11].



Как родителю говорить с ребенком о суицидальном поведении?

Не существует единого рецепта, единого алгоритма разговора с подростком, но существуют рекомендации для того, чтобы Вы смогли построить разговор наиболее эффективно и корректно



Для того, чтобы Ваша беседа с ребенком была эффективной, Вам необходимо говорить с ребенком без нравоучительного тона, обвинительных ноток, проявлений недоверия и сомнения. Вы должны быть искренними,

настроены на диалог и сотрудничество. Очень важно понимать, что возможно, это самый важный разговор с ребенком в вашей жизни.

 Выберите время, когда ни Вы, ни ребенок никуда не спешите и при этом не очень устали. И, конечно, нужно спокойное место. Если вы дома, то выключите или приглушите телевизор, музыку и т.д. Попросите домочадцев не отвлекать вас некоторое время, а заботу о других детях переложите на кого-то из родных или просто попросите пока не беспокоить. Важно, чтобы и время, и место сами о том, что разговор важен для Вас. Никогда не начинайте такую серьезную беседу «на ходу».

 Сначала необходимо установить контакт с ребенком: контакт глаз, можно сесть рядом с ребенком, если есть возможность - занять такую же позу как у ребенка.

 Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет. 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.

 Сформулируйте проблему. Говорите о своих чувствах, используя «я - высказывание», без нападок на ребенка. Например: «Я хочу поговорить с тобой о том, что меня беспокоит. Я беспокоюсь о тебе, о твоём самочувствии», « я обеспокоен. », « у меня вызывает тревогу.», «Я переживаю».

 Сформулируйте собственные ожидания. Например: «Мне хочется, помочь тебе решить твои трудности».

 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. Важно говорить простыми словами, понятными ребенку и очень искренне и эмоционально, например, «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.

 Резюмируйте высказывание ребенка и предложите ему найти варианты, которые и проблему решили бы, и подошли бы ему. 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 решиться, 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!



В завершении разговора кратко подведите итоги. Выразите надежду на позитивное продолжение. И поблагодарите ребенка! Например: «Итак, мы обсудили с тобой проблему и нашли вот такое решение. 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.



Несколько слов о современной информации

На сегодняшний день информационные потоки стали настолько интенсивными и мощными, что говорить об информационном голоде не приходится. Каналы получения информации настолько разнообразны, необычны, что практически каждый человек может без проблем найти ответы на все интересующие его вопросы, в то время информация, получаемая из различных средств массовой информации (далее СМИ) сама по себе оказывается неоднозначной и понять ее пользу или вред достаточно трудно. Особенно сложной задачей это становится для детей и подростков, у которых только формируются ценности и мировоззрение. Порой бывает очень сложно определить, какая информация действительно несет в себе положительные смыслы и значения, а какие являются обычной подделкой и привлекают лишь внешним оформлением и несут в себе угрозу психологическому здоровью [1].

Каждый ребенок находится «под ударом» множества информационных потоков. Воздействие этих потоков родителям бывает

крайне сложно контролировать, прогнозировать или учитывать. Поэтому так трудно предсказать последствия их воздействия на психику ребенка. Информация, которая поступает от родителей, занимает в общем информационном потоке все менее значительное место, а информация, поступающая из СМИ, особенно из Интернета – все большее.

Практическое задание «Вопросы для самоанализа»



Дорогой родитель! Предлагаем Вам поразмышлять над следующим вопросом для более глубокого понимания, затронутой проблематики.

- 1) Задумывались ли Вы ранее о специфике информационных потоков, воздействующих на детей сегодня?
- 2) Замечаете ли Вы негативную информацию в СМИ?
- 3) Говорите ли Вы об информации с ребенком?
- 4) Возникло ли у Вас желание предпринять какие-то шаги для контроля, используемой информации Вашим ребенком и учета ее воздействия на него?

Если на большинство вопросов Вы ответили утвердительно, значит Вы на правильном пути! Если же больше вопросов оказались с ответом «Нет», то следует поразмышлять на тему Ваших воспитательных установок.

Что смотрят наши дети?



Сегодняшний ассортимент продуктов СМИ разнообразен. Дети видят огромное количество самых разнообразных мультфильмов, фильмов, передач, сайтов и т.п.

Во многих современных сериалах, мультфильмах, на сайтах, и в социальных сетях пропагандируют «гламурную» разгульную жизнь, к которой якобы должны стремиться современные дети и молодёжь (так как именно на них рассчитаны данные произведения).

Романтизируются отрицательные герои – человек, который в прошлом был преступником, алкоголиком или имел какие-то иные социально неприемлемые формы поведения, вдруг становится богатым и успешным бизнесменом, политиком и т.п... Какой посыл видим здесь? –

неважно как ты строишь свою жизнь, сколько противоправных и аморальных действий ты совершаешь, на твою дальнейшую жизнь это никак не повлияет, потому можешь не переживать о своих ошибках, промахах – всё образуется само собой и ответственность нести ни за что не придется.

Мистические персонажи и разная нечисть вообще представляются как положительные герои (как правило, это главные герои картин). Главный герой, как известно всем, это чаще всего такой персонаж, который наделён положительными чертами, качествами, тот, на которого хочется быть похожим. А если с экрана телевизора на детей смотрит граф Дракула из мультфильма «Монстры на каникулах» и все его друзья с оторванными головами, руками, источающими неприятный запах, и выкидывающие аморальные шутки, и всё это представляется как норма поведения, то и восприниматься это будет как хорошее и нормальное. Усугубить это можно ещё семейным просмотром, когда и папа и мама считают, что этот мультфильм семейный, хороший, который несёт в себе что-то доброе.

Широко распространены мультфильмы, сайты, в которых смерть и загробная жизнь показаны как альтернатива жизни, как то, что лучше, чем ходить под голубым небом, общаться со здоровыми и живыми людьми, выстраивать с ними взаимоотношения, решать трудности. Посмотрев такой мультфильм, фильм, сайт ребенок и подросток вынесет из него идею о том, что трудности, проблемы конструктивно решать не обязательно (искать выходы, обращаться за помощью, менять своё поведение и т.п.), можно воспользоваться более простым способом – уйти из жизни.



Таким образом, можно отметить, что подобная информация разрушает картину мира ребёнка, а в дальнейшем и взрослого человека.



Практическое задание «Анализируем мультфильмы»

Уважаемый родитель! Предлагаем Вам выполнить следующее задание. Результат будет Вам полезен для формирования умения анализировать информацию СМИ.

1. Сравните между собой мультфильмы «Ну погоди!» и «Том и Джерри». Для сравнения используйте следующие вопросы:

- а. что общего в мультфильмах?
- б. в чем разница?
- в. как решается вопрос «добро и зло» в этих картинах?
- г. чему учат данные ленты?

2. Попробуйте проанализировать мультфильм «Лоракс»¹ с точки зрения скрытых посылов картин. Для анализа используйте следующие блоки:

- а. образ семьи, семейные отношения, на чем сделан акцент;
- б. образ взрослого: как представлен, какое отношение вызывает;
- в. денежный вопрос: что значат деньги в картине, через что раскрывается отношение к ним;
- г. пропаганда зависимого поведения: есть ли в данном мультфильме, если да, то как показана;
- д. положительные моменты картины;
- е. общее впечатление от картины.



Каким образом проявляется влияние СМИ на детей и подростков?

СМИ оказывают колоссальное влияние на интеллектуальное и духовное развитие современных детей, и родителям этот факт нельзя игнорировать. Сегодня они выполняют обучающие и просветительские функции, функции, которые создают условия для усвоения знаний, умений, навыков и, самое важное, формируют убеждения детей и подростков



Время, проводимое детьми и подростками в Интернете или перед телевизором, часто превосходит время, проводимое с родителями и близкими людьми.

¹ С психологическим анализом данной картины и некоторых других, Вы можете познакомиться на нашем сайте, пройдя по ссылке <http://centr-semya.ru/?news.303>.



Опасность таится в том, (почему так происходит что это дети так делают) что дети могут выбирать только развлекательные программы и фильмы, сайты с сомнительной информацией, избегая смотреть серьезные передачи, сайты. Это может привести к возникновению информационного потока, который отгораживает ребенка от реального мира и формирует у него искаженные представления о жизни.

Последствия неконструктивного влияния СМИ на детей и подростков можно наблюдать через изменения речи детей, особенно это заметно в том, что некоторые слова дети произносят, но не понимают их смысл. Также могут наблюдаться изменения и в поведении: детям трудно общаться и со своими сверстниками, и со взрослыми в реальном мире, Интернет-пространство и медиaproстранство (пространство, создаваемое электронными средствами коммуникации [18] вытесняют реальный мир. При постоянном общении с экраном ребенок перестает адекватно ощущать реальную действительность, время, а жизнь представляется ему такой, какую создают СМИ.



Еще одна негативная сторона влияния СМИ на детей и подростков проявляется через демонстрацию и свободный доступ к большому количеству «ужастиков», фильмов с насилием, пропагандой суицида, искаженными ценностями, что может привести к опасным для общества последствиям.



На сегодняшний день все чаще встречаются дети и подростки с различными акцентуациями характера², с несформированными ценностями и мировоззрением, в дополнение к этому, испытывающие

² акцентуация, акцентуация характера, акцентуированная личностная черта – находящаяся в пределах клинической нормы особенность [характера](#) (в других источниках — [личности](#)), при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим. Акцентуации не являются [психическими расстройствами](#), но по ряду своих свойств схожи с [расстройствами личности](#) [https://ru.wikipedia.org/wiki/Акцентуация_дата_обращения_14.03.20].

недостаток родительского внимания, и проблемы в отношениях с окружающими. Все это вкуче может стать одним из пусковых механизмов такого опасного и, часто, необратимого поведения детей как суицидальное!

При постоянном общении с телеэкраном и Интернет-пространством ребенок перестает ощущать реальную действительность, погружается в свой «микромир». В нем жизнь предстает не такой, какая она есть, а такой, какой ее создают средства массовой коммуникации, после чего ребенку становится очень сложно возвращаться в реальный мир и справляться с его сложностями и стрессами. Это также может быть одним из факторов, влияющих на развитие суицидального поведения среди несовершеннолетних.

 Неумение решать трудности и справляться со стрессом, погружение в свой «микромир», созданный посредством СМИ и наполненный личностными противоречиями ребенка на фоне знаний о суициде как варианте решения проблем, может натолкнуть на идею о том, что все можно решить быстро и сразу без адекватного понимания последствий.

 Подростки, чрезмерно часто использующие мобильные телефоны, более уязвимы для различных расстройств, в частности, стрессов, нарушений сна, повышенной утомляемости³ [14].



Практическое задание «Умеет ли мой ребенок анализировать информацию?»

Уважаемый родитель, предлагаем вам провести самостоятельную работу.

1) Возьмите тетрадь или блокнот. Начертите в ней(нем) таблицу

(см. таблица 1).

Таблица 1

Мое мировоззрение и поведение	Мировоззрение и поведение моего ребенка	Последствия влияния СМИ на меня	Последствия влияния СМИ на ребенка
--------------------------------------	--	--	---

³ об этом говорится в исследовании, представленном в США на конференции организации Associated Professional Sleep Societies [<https://iz.ru/news/427393> (дата обращения 09.03.20)].

1	2	3	4

2) В первую колонку напишите информацию о себе, особенности своего поведения, мировоззрение, ценности.

3) Во вторую колонку напишите информацию о ребенке, особенности его поведения, мировоззрение, ценности.

4) Далее, наблюдайте за своим ребенком и собой: заметили ли Вы у себя или ребенка последствия влияния СМИ?

5) Если да, то, в колонках 3 и 4 укажите, каким образом оно проявляется? Если нет, то в последних 2-х колонках отметьте «нет»

Пример заполнения

Мое мировоззрение и поведение	Мировоззрение и поведение моего ребенка	Последствия влияния СМИ на меня	Последствия влияния СМИ на ребенка
1	2	3	4
Пример заполнения			
1. верю в честность людей, стараюсь сама не врать 2. редко выполняю взятые на себя обязательства 3. с ребенком разговариваю с позиции взрослого, из-за этого ссоримся 4. с трудом признаю свои ошибки, не понимаем с ребенком друг друга 5. все свободное время провожу в социальных сетях через телефон..	1. ребенок меня не обманывает 2. ребенку трудно контролировать свои желания, я злюсь на него за это 3. ребенок учится хорошо, но с моей помощью 4. ребенок не умеет признавать свои ошибки, до последнего настаивает на своем, ссоримся из-за этого 5. ребенок много времени проводит перед телевизором и компьютером, не выпускает из рук телефон, меня это раздражает, ругаюсь, скандалим...	1. часто стала рассматривать негативное поведение через призму «его жизнь заставила...» (например, человек, который украл, обманул), раньше смотрела на этот вопрос однозначно. 2. все свободное время занимает телефон (рабочие разговоры, разговоры с подругами, переписка в социальных сетях и мессенджерах, «брожение» по просторам Интернета без цели), ребенку часто не достает	1. ребенок редко гуляет, больше времени проводит за телефоном, компьютером или телевизором 2. отказывается выполнять мои требования, так как считает это ущемлением его прав, мне кажется, сказываются современные сериалы, в которых несовершеннолетние показаны как бунтари, которых не понимают взрослые 3. речь неграмотная, но насыщена сленгом и иностранными словами (колумбайн, ава, бро, варик,

		внимания, ссоримся 3. книги не читаю совсем, раньше иногда читала...	рофлить и т.п.) 4. ребенок не читает книги, считает их прошлым веком...
--	--	---	--



Если Вы ответили «нет» в последних 2-х колонках - порадайтесь Вашему результату!!! Вы большой молодец – как родителю Вам удалось сформировать у Вашего ребенка необходимые качества, которые помогают ему адекватно воспринимать информацию и использовать ее!!! А Вы являетесь достойным примером для него!!!

Если Вы заполнили все 4 колонки, то подумайте, что необходимо изменить в отношениях с ребенком, Вашем поведении или текущей ситуации в Вашей семье и запишите на отдельном листе под заголовком «Трудимся, изменяемся, учимся, радуемся!». Записывать рекомендовано также в таблице (см. таблица 2).

Таблица 2

Изменение в поведении, отношениях с ребенком, текущей ситуации в семье	Результат изменений	Сроки
Пример заполнения		
Минимизировать собственное время нахождения в Интернет-пространстве или перед телевизором без цели (то есть не по работе или для получения важной информации)	1 час в день	начиная с сегодня! (обязательно указываете дату!!!)
Начну читать книги	Перечитаю классику. Начну с книг о воспитании - А. С. Макаренко	завтра (обязательно указываете дату!!!) куплю/возьму в библиотеке/попрошу у знакомых, начну читать (обязательно указываете дату!!!)
Предложу ребенку какое-то обязательное общее занятие на каждый день	Вечерние посиделки за чаем/совместное приготовление ужина с предварительным обсуждением нового интересного меню/попробую освоить ютуб-канал под руководством ребенка ...	начиная с сразу после заполнения данного дневника!!! (обязательно указываете дату!!!)
Попробую встать на	Порошу посмотреть с ним	попробую договориться

позицию ребенка для изменения отношений с ним в лучшую сторону	его любимый сериал/фильм/передачу и обсудить (уточню, что ему нравится, не нравится, какие он видит смыслы в них, выскажу свое мнение без оценки)	после заполнения данного дневника (обязательно указываете дату!!!), дату начала поставлю после заключения договора с ребенком
...



Как определить степень опасности информации?

Большинству родителей знакома ситуация, когда семейный просмотр кинофильма или телевизионной передачи может быть омрачен демонстрацией сцен насилия, жестокости, присутствием нецензурной брани или информации порнографического характера. Предугадать цепь событий кинофильма или транслируемой передачи практически невозможно. Попытаться закрыть ребенку глаза, уши или вовсе попросить его покинуть комнату - довольно распространенный метод оградить его от негативной информации. Однако чаще всего такие действия воспринимаются детьми как нарушение их свободы и мотивируют любыми способами добраться до запретной информации.

Принятый федеральный закон об информационной безопасности детей позволяет родителям еще до начала просмотра фильма или передачи узнать, для какого возраста рекомендован данный медиа-продукт.

Производитель, распространитель информационной продукции размещают знак и (или) текстовое предупреждение об ограничении ее распространения перед началом трансляции телепрограммы, телепередачи, демонстрации фильма при кино- и видео-обслуживании.

Знак информационной продукции демонстрируется в публикуемых программах теле- и радиопередач, в углу кадра, за исключением демонстрации фильма, осуществляемой в кинозале.

Размер знака информационной продукции должен составлять не менее 5% площади экрана, афиши или иного объявления о проведении соответствующего зрелищного мероприятия, объявления о кино- или

видеопозаказе, а также входного билета, приглашения (из федерального закона №436-ФЗ).



Что такое информационно-психологическая безопасность?

Информационная безопасность ребенка – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию (статья 2, из федерального закона №436-ФЗ).

Психологическая безопасность – это состояние защищенности психической деятельности человека. Психологическая безопасность создает условия для нормального функционирования психических процессов и исключает антиобщественное поведение человека [19].

В настоящее время жизнь развивается с такой скоростью, что за ней практически невозможно угнаться, и уже сейчас никто не может отрицать значение сети Интернет как всемирной информационной среды. Но, несмотря на глобальное значение Интернета у современного общества стали возникать проблемы с использованием сети. Личность детей и подростков, включенная в процесс познания, оказывается незащищенной от потоков информации [10], в связи, с чем появляется необходимость в обучении детей информационно-психологической безопасности.

При анализе информационно-психологического воздействия в последнее время стали более активно использоваться понятия манипулятивного воздействия и манипуляции, предпринимаются попытки осмысления их психологической сущности. При этом выделяются два аспекта понимания манипуляции – прямой и метафорический. Во втором случае предлагается отождествление понятия «манипуляция» с видом психологического воздействия, используемого для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения людей к совершению определенных действий, изменения их психологических характеристик и состояний.

Формирование информационно-психологической безопасности связывают с воспитанием умения адекватно реагировать на поступающую информацию, избавляться от непродуманных поступков, прогнозируя ситуацию и учитывая возможные последствия. Информационно-психологическая безопасность ребенка не может быть обеспечена без должного стремления к ней родителя и ребенка [10], без создания необходимых условий обеспечения информационно-психологической безопасности детей и подростков в семье.



Практическое задание «Мой ребенок в Интернете»

Уважаемый родитель! Предлагаем Вам ответить на следующие вопросы.

Ответы помогут Вам рассмотреть собственную родительскую компетентность с точки зрения знаний об информационно-психологической безопасности детей.

1. Сколько времени проводи(я)т в сети Интернет, перед телевизором Ваш(и) ребенок (дети) в будние дни?
2. Сколько времени проводи(я)т в сети Интернет, перед телевизором Ваш(и) ребенок (дети) в выходные дни?
3. Сколько времени в сети Интернет, перед телевизором проводите Вы?
4. Нужно ли что-то поменять?
5. Как Вам кажется, Ваши дети находятся в ситуации информационно-психологической безопасности? А Вы?

Рекомендуем вам составить режим взаимодействия со СМИ для себя и ребенка, обсудить с ребенком полезные ресурсы в сети Интернет, а также составить правила поведения в сети Интернет. Это поможет Вам создать условия информационно-психологической безопасности

Какие факторы угроз информационно-психологической безопасности существуют? Как они связаны с суицидальным поведением детей и подростков?



Прежде чем ограждать ребенка от воздействия медиа-продукции, необходимо разобраться, какая именно информация может причинить ему вред.

Какая информация причиняет вред здоровью и развитию детей?

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

- содержащая информацию порнографического характера;

- отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

- обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

- оправдывающая противоправное поведение;

- содержащая нецензурную брань.

К основным факторам угроз информационно-психологической безопасности детей относятся:

1. Распад традиционных устоев, активно муссируемый в СМИ: разрушаются нравственные представления о браке, законных отношениях, пропагандируются однополые браки, рождение и воспитание детей перестает быть основной функцией семьи, акцент делается на материальной стороне жизни, карьере. Утрачивается уважительное отношение к старшему поколению, их опыту. Патриотизм и героизм становятся «немодными» и т.п.

2. Духовно-нравственное развитие детей и подростков, а в дальнейшем, соответственно, и взрослых людей становится ограниченным и искаженным – ценности страны и народа становятся незначимыми, часто

отвергаются, реализация своего духовного потенциала в нравственных поступках не реализуется, знания о принадлежности к духовно-нравственному наследию своего народа обесцениваются, отношения к нравственности становятся неоднозначным и ситуативным.

3. В подавляющем большинстве информация СМИ наполнена агрессивными, грубыми посланиями, пропагандой суицида, неуважением к старшим, близким людям и сверстникам, жадной наживы и т.п.

4. Романтизируются отрицательные герои, мистические персонажи представляются как положительные герои. Положительные герои, как правило, рассматриваются как образцы поведения, люди, на которых хочется быть похожими. То есть дети оказываются в перевернутой морально-нравственной ситуации: тот, кто плохой, показан как хороший. И необходимо сделать выбор.

5. Широко распространены мультфильмы, сайты, в которых смерть и загробная жизнь показаны как альтернатива жизни. Данная тенденция в кинопродукции, музыке и на просторах Интернета выступает как косвенная пропаганда суицида.

6. «Засорение» мировоззрения взрослых людей, которые являются примерами для детей и подростков. Здесь речь идет о том, что даже взрослые люди на сегодняшний день часто не понимают смысл того, что они смотрят, читают, узнают. Взрослые люди не умеют критически подходить к информационным потокам, которые их окружают: часто принимают на веру непроверенные факты, поддаются влиянию и манипуляциям культурных текстов (здесь вся информация из любых источников СМИ), оказываются заложниками героев-«перевертышей» (герои, которые по всем законам логики и нравственности должны быть отрицательными и отвергаемыми становятся привлекательными и положительными).



Практическое задание «Умею анализировать. Часть 3»

Дорогой родитель! Предлагаем Вам выполнить следующее

задание.

Результат задания поможет посмотреть на кино и мультфильмы со стороны информационно-психологической безопасности.

1. Проанализируйте сколько раз в течение дня Вы видели/слышали по телевизору, в Интернете информацию, видео, музыку и т.п. позитивной направленности?

2. Проанализируйте сколько раз в течение дня Вы видели/слышали по телевизору, в Интернете информацию, видео, музыку и т.п. негативной направленности?

Если Вы чаще слышали информацию негативной направленности, значит, пришло время изменить просматриваемый и прослушиваемый контент и внести в него позитивную информацию.

Если Вы чаще слышали информацию позитивной направленности, поздравляем Вас, Вы умеете исключать негативный контент из своей жизни и жизни ребенка!



Что делать родителю для обеспечения информационно-психологической безопасности детей?

! Важно знать, что смотрят дети и подростки: родителю необходимо быть в курсе того, что ребенку интересно, что он смотрит, какие сайты посещает. Здесь важно не просто быть осведомленным, но поддерживать доверительные отношения с ребенком, чтобы он мог поделиться с Вами той информацией, которая его заинтересовала, напугала, оказалась непонятно и т.п.

! Регулировать количество времени, которое дети и подростки проводят перед телевизором и в Интернете: важно не авторитарно запрещать и выключать телевизор и Интернет, а договариваться с ребенком, предлагать ему альтернатив. В качестве идей предлагаем следующие: совместные занятия: возможны и рекомендованы совместные просмотры фильмов/сериалов/передач/сайтов и т.п., но с обязательным выделением времени на обсуждения, споры, смех. Расширение кругозора ребенка – путешествия (при чем совсем необязательно, за границу и очень далеко – можно путешествовать по региону, городу, населенному пункту, в котором вы живете, и даже виртуальный вариант подойдет. Здесь очень важно найти золотую середину – нельзя totally уходить в сеть Интернет и иные СМИ,

НО и отказываться от них тоже не стоит – важно конструктивно пользоваться современными благами!!! Личный пример общения с реальным миром – широкий круг знакомых, наличие друзей, увлечения, хобби, интересы родителя, его умение организовать себя и свое время – все

 Обсуждать с детьми увиденное: как ребенок понял то, что увидел, что нового и полезного можно почерпнуть в информации, которую он получил и есть ли в ней что-то полезное, выражать свое мнение и мысли, но ненавязчиво и грубо, а спокойно и однозначно. Уважать мнение ребенка, даже, если оно не совпадает с Вашим и учить уважительно относиться к Вашему мнению.

 Прививать детям и подросткам ценности, которые помогут вырасти им добрыми, честными, человечными: показывать детям советские, русские мультфильмы и фильмы (конечно, не только их), обсуждать их, обязательно сравнивать с современными картинами.

 Учить детей добру, отзывчивости, честности, самопожертвованию, патриотизму и т.д. – это то, что никогда не выйдет из моды.



Самое важное в общении с детьми и подростками в любой сфере сохранять доверительные отношения, которые будут залогом ваших гармоничных отношений.

Будущее любого ребёнка зависит, в первую очередь, от родителей – от их картины мира, поведения и жизненных ценностей: «дети – зеркало родителей». Самых приятных и добрых отражений вам, дорогие родители!



на

Практическое задание «Я компетентный родитель»

Дорогой родитель! Напишите, пожалуйста, мини-сочинение на тему «Я компетентный родитель!»

В сочинении необходимо отразить следующее:

1. что Вы понимаете под родительской компетентностью,
2. какие критерии говорят о том, что она есть у родителя,
3. как родительская компетентность связана с самосовершенствованием,

4. что Вы делаете для повышения собственной родительской компетентности,
5. повлияла ли информация, представленная выше на Вашу родительскую компетентность.



Как родителю можно защитить детей и подростков от негативного влияния СМИ?

Для того, чтобы родитель сумел защитить ребенка от влияния негативной информации, поступающей из любого источника, в том числе из СМИ, необходимо сохранять с ребенком эмоциональный контакт, быть для него примером и образцом – только то, что делает, умеет, принимает, знает родитель, он может требовать от своего ребенка. В ситуации, когда родитель сам не выполняет своих обязательств, часто говорит неправду, странно ожидать противоположного поведения от ребенка.

Родитель должен сам уметь работать с информацией, отличать «хорошее от плохого», анализировать, систематизировать информацию, критично относиться к тому, что узнает нового и рассматривать информацию с точки зрения ее пользы, важности, необходимости и адекватности ситуации в целом.

В качестве основных рекомендаций, которые могут помочь родителю защитить своего ребенка от негативного воздействия СМИ, предлагаем следующие.



Формирование умения безопасного поведения в медиaprостранстве важно начинать с самого раннего возраста, так как дети оказываются в ситуации общения с Интернетом, телевизором и иными СМИ, практически с рождения.

Допускать бесконтрольное и бездумное получение детьми информации из разных источников СМИ недопустимо. До определенного возраста ребенку вообще нет необходимости использовать СМИ (ранний возраст, примерно до 2-3 лет). Если же ребенок раннего возраста все-таки

смотрит телевизор или через Интернет просматривает какие-либо мультфильмы, ролики, то это должно быть строго дозировано и под контролем родителя.



В любом случае, если ребенок использует информацию из СМИ (независимо от возраста), родитель должен быть, во-первых, в курсе того, что смотрит ребенок и какие сайты, страницы и каналы он посещает, во-вторых, необходимо контролировать время, проведенное в «общении» со СМИ, и, в-третьих, важно обсуждать с ребенком то, что он увидел и узнал. Побуждать ребенка думать о той информации, с которой он познакомился, анализировать ее, применять на практике.



В общении с ребенком необходимо поддерживать доверительные и теплые отношения, которые становятся основой для формирования авторитета родителя и, как следствие, возможности влиять на детей и подростков.

Добиться этого возможно при условии, что родитель готов встать на позицию ребенка, посмотреть на мир его глазами и принять, даже если это непонятно то, что важно ребенку.

Доверительные отношения с ребенком необходимо выстраивать с самого раннего возраста для того, чтобы к более старшему, и, тем более, к подростковому, не потерять доверие ребенка.



Вырабатывать навыки критического мышления – через личный пример, обсуждение с ребенком информации с различных точек зрения, представление различной информации по одному и тому же вопросу, рассмотрение информации на предмет ее пользы, важности, необходимости, актуальности и адекватности.



Формировать у ребенка умение находить разумное соотношение пребывания в медиапространстве и в реальной действительности - через личный пример, расширение

кругозора ребенка, предложение ему альтернативных вариантов времяпрепровождения.



Развивать у детей и подростков не только знания о способах работы с информацией, но и способности и умения применять эти знания в реальной жизни – обсуждать с ребенком для чего ему информация, где он может ее применить, насколько эта информация соответствует реальности, провести сравнение из нескольких источников (при чем не только Интернет-ресурсы, но книги, журналы, статьи, знания предков/старшего поколения и т.п.).



Таким образом, хочется отметить, что учить детей и подростков работать с информацией – значит освободить их от возможного пагубного влияния СМИ. Дети и подростки должны быть надежно защищены от возможного негативного воздействия, но в то же время они должны уметь активно пользоваться огромным информационным потенциалом современных средств массовой коммуникации.



Практическое задание «Есть угроза или нет?»

Уважаемый родитель! Ответьте, пожалуйста, на предложенный опросник.

Ответы помогут Вам посмотреть на то, как Вы организуете защиту своих детей от негативного влияния СМИ.

1	Варианты ответов		
	2	3	4
Вопрос	ничего (поставьте плюс и переходите к следующему вопросу)	делаю (поставьте плюс и заполните колонку 4)	укажите, что именно и переходите к следующему вопросу
1. Подумайте, что Вы делаете для того, чтобы защитить ребенка (детей) от негативной			

информации?			
	Да	нет	другое (укажите)
2. Эффективны ли Ваши действия?			
3. Как Вам кажется, формируете ли Вы у своего(их) ребенка (детей) критическое мышление?			
	никогда	редко	часто
4. Насколько часто Вы предлагаете своему ребенку (детям) задуматься, можно ли изменить смысл информации, для чего это делается?			
5. Предлагаете ли Вы ребенку (детям) критически отнестись к социальной информации, поразмыслить над ней?			

Если на большую часть вопросов Вы ответили отрицательно, Вам необходимо задуматься над изменением своего отношения к ситуации взаимодействия с Вашим(и) ребенком (детьми) и тем, какую информацию он(они) получают из СМИ, каким образом далее с ней поступают.

Если же на подавляющее большинство вопросов Вы ответили положительно, то можете порадоваться – Вы на верном пути! Вы понимаете важность создания безопасных условия для ребенка в ситуации общения со СМИ.



Правила при использовании различных СМИ

Безусловно, существуют правила, которые призваны ориентировать родителя на просторах информационных потоков, поступающих из различных видов СМИ (книгопечатная продукция, фото- и видеопродукция, Интернет ресурсы и т.п.). Ниже Вам предложены некоторые правила, на которые Вы можете опереться для обеспечения безопасности детей при взаимодействии со всевозможными видами СМИ.



1. Оказывайте помощь детям в выборе телепередач и следите за временем нахождения у телевизора. Общее время просмотра телепередач детьми до 7 лет не должно превышать 6-7 часов в неделю, детьми от 7 до 12 лет - 10 часов. Следите, чтобы ребенок не смотрел телевизор более получаса подряд.



2. Общайтесь со своими детьми на тему «Телевидение. Опасность. Дети». Объясните ребёнку, почему существуют запретные телепередачи (учет возрастной маркировки, размещенной на экране), почему телевизор нельзя смотреть долго (вред для здоровья и др).



3. Составьте для ребёнка собственную программу телепередач, учитывая его возрастные и личностные особенности.



4. Объясните и покажите разницу между отечественной и зарубежной телепродукцией. Создайте с ребенком домашнюю видеотеку с отечественными и зарубежными мультиками и детскими фильмами.



5. Анализируйте вместе с ребёнком после просмотра фильма/мультфильма, телепередачи их значимость, поведение героев или ведущих.



6. Ориентируйте ребёнка на выбор телегероя для подражания. Обсудите с ребенком его поведение, основные черты характера.

 7. Формируйте у ребёнка самостоятельный выбор позитивного телепросмотра. Разработайте совместный план по борьбе с «вредным» телевидением.

 8. Формируйте в ребенке читателя еще до школы. Начните сами читать ребёнку книги, а затем подбирайте такие, которые ребёнок сможет прочитать самостоятельно от начала и до конца.

 9. Анализируйте вместе с ребёнком после прочтения книги или журнала их значимость, поведение героев.

 10. Старайтесь выслушать ребенка, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на них заинтересованно, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания некоторых моментов.

 11. Учите ребенка вести диалог. Это поможет поддержать с ним контакт в течение всего периода взросления.

 12. Обсуждайте с детьми различные случаи, прочитанные в книгах, газетах или журналах. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

 13. Учите детей оценивать каждый свой поступок критически. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений.

 14. Разговаривайте с детьми. Вы должны знать, какие сайты они посещают, с кем общаются, что любят смотреть. Не следует разрешать ребенку пользоваться Интернетом свободно, бесконтрольно.

 15. Ознакомьтесь с содержанием интернет-ресурсов, которыми пользуется Ваш ребенок. Научитесь пользоваться чатами, электронной почтой, ресурсами моментальных сообщений и провайдеров интернет-услуг.

 16. Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ребенок.

 17. Установите правила для использования сети Интернет. Четко определите время, которое ребенок может проводить в Интернете, и сайты, которые он может посещать.

 18. Не следует разрешать детям распространять личную информацию. Объясните ребенку, что опасно разглашать сведения личного характера (номер телефона, домашний адрес, номер школы и др.) [16].

 19. Объясните ребенку, что Интернет это мировая сеть, где каждый пользователь может увидеть информацию о нем, поэтому эта информация должна быть краткой и соответствовать нормам нравственности и морали. Также это касается фото- и видеопroduкции, которую ребенок может выкладывать на своих страницах.

 20. Научите детей быть осторожными. Расскажите ребенку о возможных опасностях сети Интернет и их возможных последствиях. Ребенок должен знать, что нельзя открывать подозрительные файлы и ссылки, как бы заманчиво они не выглядели. Приучите ребенка спрашивать то, в чем он не уверен. Объясните ребенку, что нельзя открывать файлы, полученные от неизвестных пользователей, так как они могут содержать вирусы или фото/видео с негативным содержанием.



21. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены антивирусные программы, средства фильтрации контента и нежелательных сообщений.



22. Не позволяйте ребенку встречаться с on-line знакомыми. Объясните ребенку, что никогда нельзя быть уверенным в том, кто с тобой общается в виртуальном пространстве.



23. Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета и как вовремя предупредить угрозы.



24. Следите за тем, чтобы Ваши правила соответствовали возрасту и развитию Вашего ребенка [16] и не заставляли ребенка чувствовать себя под неусыпным контролем. Важно, чтобы Ваши отношения оставались дружескими и доверительными и все вопросы вы могли бы обсуждать совместно и спокойно.



Практическое задание «Полезные правила»

Дорогой родитель! Предлагаем Вам выполнить следующее задание. Его результаты помогут Вам систематизировать подученную информацию и конкретизировать ее с точки зрения полезности именно для Вас.

1. Составьте список тех правил, которые Вы уже используете для того, чтобы общение вашего(их) ребенка (детей) со СМИ было под Вашим контролем.
2. Теперь добавьте туда информацию, которая стала для Вас новой из предложенной выше.
3. Выберите из полученного расширенного списка те правила, которые Вы считаете наиболее эффективными и приемлемыми для Вас и Ваших детей.
4. Оформите новый список, в котором будут те правила, которые Вы готовы начать вводить и реализовывать на данный момент.

Спасибо за работу, дорогой Родитель!!! Удачи Вам в воспитании Ваших детей и формировании безопасной информационной среды для них!

Вместо эпилога

Уважаемые родители!

Мы сделали попытку простым, понятным и доступным языком рассказать вам о том, что такое суицидальное поведение, каковы его причины и признаки, какие факторы могут влиять на его развитие, раскрыть мифы и факты о суициде. В шпаргалке предложены ответы на основные вопросы, которые возникают у родителей.

Какая-то информация могла быть вам знакома, какая-то вызвала тревогу и опасения или наоборот, помогла почувствовать облегчение. Если у вас остались вопросы, вы всегда можете получить консультативную поддержку в Государственном учреждении «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» по адресу г.Чита, ул. Ленина 27а.

Также Вы можете обратиться за помощью дистанционно по телефону 89144389050, написать письмо на электронный адрес semya2003@list.ru или через социальные сети: «Одноклассники» <https://ok.ru/gucentrsemya>, «ВКонтакте» <https://vk.com/gucentrsemya>, «Инстаграм» https://www.instagram.com/centr_semya_chita.

Также информируем Вас, о том, что помощь можно получить по телефону Всероссийской горячей линии 8-800-2000-122.

Желаем Вам успехов и помните, важно быть открытым для ребенка, чтобы он знал, что всегда сможет обратиться к родителям за советом и помощью!

Список литературы

1. Петухов М.А. Семья: педагогические аспекты деятельности социального работника. Учебное пособие по курсу семьеведение. – Ульяновск: УлГУ, 2002. – 254
2. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 406 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.
3. Юркшат К. Ф. Статусно - ролевая структура межличностных отношений младших подростков с проявлениями синдрома дефицита внимания с гиперактивностью / К.Ф. Юркшат // Известия Юго - Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2013. – № 2. – С. 163 - 168.
4. Богатырева М.Б., Бесподенов С.С. Особенности представления о смерти в подростковом возрасте // Вестник Московского государственного областного университета". Серия "Психологические науки". – 2017. - №2.
5. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению. – ФГБНУ.
6. Методические рекомендации «Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении». - ЗабКИПКРО
7. Дубинина А. С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста // Молодой ученый. — 2019. — №14. — С. 60-64. — URL <https://moluch.ru/archive/252/57747/> (дата обращения: 04.03.2020).
8. Левицкая Л. В., Чернова А. А. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса // Молодой ученый. — 2016. — №9. — С. 1036-1039. — URL <https://moluch.ru/archive/113/29104/> (дата обращения: 03.03.2020)
9. Сыроватская А.А. Возрастные особенности подросткового периода // Студенческий: электрон. научн. журн. 2017. № 20(20). URL: <https://sibac.info/journal/student/20/90711> (дата обращения: 03.03.2020)
10. Валадарский И.В. Информационно-психологическая безопасность как основной элемент психологической безопасности образовательной среды [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/informacionnopsihologicheskaya-bezopasnost-kak-osnovnoy-element-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredi-1703252.html> (дата обращения 02.05.2020).
11. Головки О. Подросток говорит о самоубийстве – шантаж или реальная угроза? [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<https://azbyka.ru/deti/podrostok-govorit-o-samoubijstve-shantazh-ili-realnaya-ugroza> (дата обращения 16.06.2020).

12. Макаревич Е. В. Факторы суицидального поведения подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kuril-ms.schools.by/pages/factory-suitsidalnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения 21.02.2020).

13. Трушина Е. Детский и подростковый суицид: понятие, причины, формы профилактики [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.b17.ru/article/detskij_i_podrostkovyj_suicid (дата обращения 28.06.2020).

14. Влияние средств массовой информации на формирование личности детей и подростков [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/174023/vliyanie-sredstv-massovoy-informatsii-na-formirovanie-lichnosti-detey-i-podrostkov>

15. Индифферентный стиль воспитания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ya-roditel.ru/parents/tests/upbringing.php?s=4> (дата обращения 16.03.2020).

16. Информационная безопасность детей [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sch950sv.mskobr.ru/files/informac_bezopasnost_detej (дата обращения 14.03.2020).

17. Копинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psihomed.com/koping/> (дата обращения 8.06.2020).

18. Медиапространство [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. — Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Медиапространство> (дата обращения: 14.03.2020).

19. Психологическая безопасность [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studopedia.su/16_4161_psihologicheskaya-bezopasnost (дата обращения 02.05.2020).

20. Стили воспитания ребенка [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://221madou.ru/semjnoe/stili-vozpitanija-rebenka> (дата обращения 16.03.2020).

21. Тест для родителей "Ваш стиль воспитания" [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2011/12/01/test-dlya-roditeley-vash-stil-vozpitanija> (дата обращения 16.03.2020).