

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» (ГАУ ДПО
ПК ИРО)**

**Инструктивно-методическое письмо для педагогов
по проведению открытых родительских собраний
по вопросам формирования
психологически безопасной среды**

Составитель: **Титарова Ольга Васильевна,**
доцент кафедры воспитания
и дополнительного образования

**Владивосток
2021г.**

Инструктивно-методическое письмо для педагогов
по проведению открытых родительских собраний по вопросам формирования
психологически безопасной среды

**Нормативно-правовые и теоретические основы
формирования психологически безопасной среды**

Формирование психологически безопасной образовательной среды – одна из актуальных задач образования. Действующее законодательство Российской Федерации регулирует деятельность различных социальных институтов в области психологической безопасности, в том числе образовательной организации.

Федеральный Закон от 28.12.2010 г. №390-ФЗ «О безопасности» определяет основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности государства, общественной безопасности, экологической безопасности, безопасности личности, иных видов безопасности, предусмотренных законодательством Российской Федерации. Раскрывает подходы к обеспечению безопасности в образовательных организациях, основанных на принципах, установленных в соблюдении и защиты прав и свобод человека и гражданина; законности; системности и комплексности применения федеральными органами государственной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, другими государственными органами, органами местного самоуправления политических, организационных, социально-экономических, информационных, правовых и иных мер обеспечения безопасности; приоритета предупредительных мер в целях обеспечения безопасности; взаимодействия федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, других государственных органов с общественными объединениями, международными организациями и гражданами в целях обеспечения безопасности.

Федеральный Закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет ответственность педагогических работников и руководителей за обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность (ст. 41, п. 8). Образовательные организации оказывают помочь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития (ст. 44, п. 2). Также в Законе указана ответственность участников образовательных отношений за заботу о сохранении и укреплении здоровья обучающихся, поддержки стремления к нравственному духовному и физическому развитию и самосовершенствованию (ст. 43, п. 3); уважения чести и достоинства как обучающихся, так и других участников образовательных отношений (ст. 44, п. 4; ст. 48, п. 1).

Профессиональный стандарт педагога (**Приказ Министерства труда и социальной защиты от 18 октября 2013 г. N 544н**) определяет основные трудовые функции, трудовые действия, умения и знания педагога. Важным трудовым действием педагога становится регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды, а также использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помочь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

Психологическая безопасность в образовательной организации предполагает обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности и развития личности всех

участников образовательного процесса, а также защиту их нравственных ценностей, прав и свобод, общественного порядка и спокойствия.

Под психологической безопасностью понимается состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников (Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. - СПб., 2002)

Антрополого-психологическая модель образовательной среды предложена В. И. Слободчиковым. В качестве базового понятия выступает совместная деятельность субъектов образовательного процесса. В. И. Слободчиков подчеркивает относительность и опосредующий характер образовательной среды, ее изначальную незаданность.

В качестве основных параметров образовательной среды он предлагает рассматривать ее насыщенность (ресурсный потенциал) и структурированность (способ ее организации). В зависимости от типа связей и отношений, структурирующих данную образовательную среду, автор выделяет три разных принципа ее организации: единообразие, разнообразие и вариативность.

Образовательная среда, по В. И. Слободчикову, представляет динамическое образование, являющееся системным продуктом взаимодействия образовательного пространства, управления образованием, места образования и самого учащегося (Ясвин, В. А. Экспертиза школьной образовательной среды / В. А. Ясвин. - М., 2000)

Концепция психологической безопасности образовательной среды - это система взглядов на обеспечение безопасности участников от угроз позитивному развитию и психическому здоровью в процессе педагогического взаимодействия (Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / под ред. И. А. Баевой. - СПб., 2006)

Основные концепции безопасности образовательной среды (Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. - СПб., 2002):

1. Образование есть отрасль человекопроизводства.

Это означает, что школа как социальный институт, производящий «сверхсложный продукт» (личность, способную к самоактуализации), должна создавать стабильные условия его производства и использовать технологии, которые содержат минимальный риск по нанесению вреда процессу формирования и развития личности.

2. Образовательная среда как часть образовательного пространства.

Единое образовательное пространство создается за счет образовательной политики, направленной на сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья всех субъектов системы образования. На уровне школы это выражается в системе мер, направленных на предотвращение угроз для позитивного, устойчивого развития личности.

3. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.

- получение психологической травмы;
- непризнание референтной значимости образовательной среды ее участниками и, как следствие, реализация намерения ее покинуть или отрицание ее ценностей и норм;
- отсутствие удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия всех участников образовательной среды, так как именно в нем содержатся возможности и условия, обеспечивающие личностное развитие.

4. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды(Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. - СПб., 2002).

Безопасность образовательной среды можно рассматривать как состояние организационных, предметно-пространственных и социальных аспектов образовательной среды, которое, помимо обеспечения жизни и здоровья субъектов образования, выступает необходимым условием для развития и формирования их личности и обеспечивает правовую, социальную, психологическую, информационную защищенность учащихся, педагогов, родителей. Безопасность образовательной среды целесообразно выстраивать с позиций каждого из этих субъектов.

Психологически безопасная образовательная среда свободна от любых проявлений насилия, характеризуется удовлетворенностью межличностным взаимодействием ее участников. Наличие дружеских доверительных отношений между коллективами учащихся, администрации и учителей, родителей (законных представителей) могут привнести значительный вклад в обеспечение безопасности и снизить риски возникновения насилия в отношении субъектов образовательной среды и предотвратить опасные ситуации.

Образовательная среда любой организации, осуществляющей образовательную деятельность, является частью жизненной среды человека и субъектом безопасности. Образовательная организация способна выстроить свою локальную систему безопасности через системообразующие элементы образовательной деятельности – воспитание, развитие, обучение – и организованное взаимодействие участников образовательных отношений. Поскольку образовательная среда в целях сохранения и укрепления здоровья ее участников направлена на безопасные условия труда и обучение, то она может выступать альтернативой агрессивности социальной среды. Важным условием снижения числа стрессовых ситуаций в педагогической практике является обеспечение психологической безопасности при взаимодействии участников образовательных отношений (Деятельность руководителя образовательной организации при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство: методические материалы для руководителей образовательных организаций (серия: «Инклюзивное образование детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях») / сост.:С. В. Алексина и др. – Москва : ГБОУ ВПО МГПУ, 2014)

Родительское собрание - эффективный способ взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей). Главное его предназначение – просвещение родителей, повышение их компетентности и активности в вопросах воспитания личности ребенка, а также установление обратной связи. В процессе взаимодействия родители (законные представители) не только получают помощь в вопросах воспитания своих детей, но и сами способствуют созданию в школьном коллективе атмосферы взаимопонимания и доверия, психологически комфортной и безопасной образовательной среды и установлению партнерских отношений между учреждением и семьей.

Объединение усилий родителей и учителей создает предпосылки, в которых развитие ребенка будет проходить в педагогически целесообразной, психологически и социально безопасной образовательной среде, в которой исключены насилие и межличностные конфликты.

Педагогические работники, взаимодействуя с родителями посредством проведения серии открытых родительских собраний, способны реализовать профессиональную

деятельность, направленную на социализацию обучающихся; подготовку учащихся к безопасной жизни в современном социуме и виртуальной информационной среде; формирование духовно-нравственных ценностей, здорового и безопасного образа жизни учащихся, включая профилактику асоциального поведения, правонарушений учащихся в рамках внеурочной работы; обеспечение безопасности учащихся в экстремальных ситуациях социального характера, исходящих как от участников образовательных отношений, так и от сторонних лиц.

1. Проведение открытых родительских собраний по вопросам формирования психологически безопасной образовательной среды

Родители – самые близкие к детям люди. От поведения родителей, их стиля воспитания, отношения к ребенку и окружающим многое зависит в формировании его личности и социальных навыков, в том числе навыков адаптации к коллективу сверстников и поведения в образовательном учреждении. Несмотря на наличие многочисленных источников информации о воспитании детей (книг, тематических журналов, отдельных публикаций и специальных сайтов в Интернете и др.), многие родители не имеют четкого представления о том, как научить своего ребенка эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, разрешать конфликтные ситуации, справляться с неудачами, быть уверенным в своих силах и успешным в достижении целей.

В таких условиях педагогический коллектив должен оказывать родителям информационную поддержку, обучать и консультировать их по вопросам воспитания детей без применения насилия и развития у них личностных и социальных (жизненных) навыков в целях профилактики насилия или виктимного (противозаконного, безнравственного или вызывающего поведения пострадавшего, которое стало причиной для совершения преступления) поведения.

Наиболее распространенной и доступной формой взаимодействия образовательного учреждения с родителями является родительское собрание. Во время собрания наряду с поведением учащихся, их достижениями и пробелами в учебе учителя могут обсудить различные вопросы, связанные с воспитанием детей, проявлением насилия в отношении детей в семье, в образовательном учреждении и как этого не допустить, своевременно выявить симптомы неблагополучия и оказать помощь как пострадавшим (для преодоления последствий насилия), так и обидчикам (для изменения поведения). Особое внимание в этих обсуждениях следует уделять гендерному насилию, которое часто не рефлексируется и не воспринимается как насилие в силу доминирующих стереотипов. При возможности и необходимости классный руководитель может пригласить на родительское собрание психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребенка, представителей администрации и руководителя образовательного учреждения.

В помощь родителям можно подготовить информационные материалы, например:

- сформировать тематическую библиотеку книг, пособий, видеофильмов, нормативных документов образовательного учреждения по вопросам профилактики насилия;
- подготовить памятки по бесконфликтному общению с детьми, определению признаков насилия и издевательств над ребенком и его агрессивного поведения;
- составить буклеты с алгоритмами действий в случае нарушения прав ребенка или совершения насилия в отношении него в образовательном учреждении и контактными

данными организаций, куда можно обратиться за помощью.

В работе открытых родительских собраний возможно участие представителей общественных организаций, учреждений культуры и спорта, учреждений среднего профессионального и высшего образования, производства, силовых структур, муниципальной власти, а также представителей религиозных организаций округа. Открытые родительские собрания могут проводиться с онлайн-трансляцией.

При проведении открытых родительских собраний по вопросам формирования психологически безопасной образовательной среды необходимо придерживаться примерной структуры родительского собрания.

- a. Вступительное слово классного руководителя (представление гостей) (5 мин).
- b. Анализ анкет родителей (классным руководителем, психологом), чтобы ярче представить обсуждаемую на собрании проблему (5-7 мин).
- c. Выступление по теме собрания (приглашенного специалиста или классного руководителя). Оно должно быть ярким, лаконичным, доступным (10-15 мин).
- d. Обсуждение проблемы с родителями (20 мин).
- e. Анализ классным руководителем образовательной и воспитательной деятельности класса. Важным элементом родительского собрания выступает решение, которое может быть составлено в виде перечня планируемых действий и представлено в форме рекомендаций или памяток для родителей.

Далее приведена примерная тематика родительских собраний по вопросам формирования психологически безопасной образовательной среды, носящая рекомендательный характер.

Начальная школа

Понятия «безопасность» и «психологическая безопасность» в образовательной среде.

Адаптация учащихся к условиям обучения в начальной школе.

О ресурсах семьи в адаптации ребенка к школе и мотивации его к обучению. Компьютер в жизни школьника.

Стресс у ребенка. Как распознать и чем помочь.

Работа семьи и школы по созданию ситуации успеха в самореализации младшего школьника. Девочки и мальчики – два разных мира?

Агрессия детей – как избежать этого?

Эффективные методики преодоления конфликтных ситуаций в жизни детей. Внимание!

Особенный ребенок.

Безопасное лето.

Средняя школа

Адаптация учащихся к условиям обучения в средней школе. Индивидуальные трудности школьников в обучении и пути их преодоления. Когда легко учиться?

Роль семьи в воспитании культуры поведения ребенка.

Эффективные методики преодоления конфликтных и кризисных ситуаций в жизни детей и подростков.

Виртуальная жизнь ребенка. Интернет – друг или враг?

Психологические особенности подросткового периода. Роль семьи в формировании чувства взрослости и стремлении к самостоятельности.

Видеть и понимать. Сочувствие, сопереживание и помочь ребенку – гарантия мира,

спокойствия и благополучия в семье.

Особенности межличностных отношений подростков. Психологический стресс и подросток.

Помощь родителей в формировании и развитии волевых качеств.

Трудности роста и их влияние на отношения между родителями и подростками. Роль семьи и школы в выборе учащимися пути дальнейшего образования.

Защищенность от психологического насилия.

Старшая школа

Роль родителей в процессе выбора профессии и самоопределении подростков.

Особенности старшего школьного возраста. Роль родителей в формировании ценностных ориентаций.

Трудности личностного роста и их влияние на обучение в школе.

Взаимодействие классного руководителя и родителей в формировании классного коллектива.

«Важней всего погода в доме...».

Можно ли на ЕГЭ идти с удовольствием? Психологический анализ фильма Р. Быкова «Чучело».

Психологический портрет современных детей и подростков и психологическая безопасность. Интернет-риски в детско-подростковой среде.

Суицидальные риски – риски для жизни и здоровья детей и подростков. Риски асоциального поведения в детско-подростковой среде.

Буллинг в подростковом коллективе.

Пример 1.

Родительское собрание

«Роль семьи в формировании безопасного поведения детей»

(Лучшие практики психолого-педагогического просвещения родителей в Ярославской области: сборник практических материалов / сост. Е. С. Боярова. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 76 с. — (Школа для родителей)

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей, расширение представления об особенностях подросткового возраста.

Психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы собрались сегодня здесь, чтобы поговорить о семье, о проблемах в воспитании, о том, как не упустить своих детей.

Сpartанский законодатель Ликург постановил, чтобы за проступки детей были наказаны и их родители. Потому что родители своим добрым воспитанием могли и должны были предотвратить проступки своих детей. Никому и в голову не придет бранить засохшее дерево в саду. А все будут бранить его нерадивого хозяина.

Так и за своих детей — отвечать нам!

Воспитание детей — это долг, требуемый самой природой.

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни

один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка. Семья — это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. У тревожных матерей часто вырастают тревожные дети; честолюбивые родители нередко так подавляют своих детей, что это приводит к появлению у них комплекса неполноценности; не сдержанный отец, выходящий из себя по малейшему поводу, нередко, сам того не ведая, формирует подобный же тип поведения у своих детей и т.д. Главная роль родителей в воспитании детей?

Но как же тогда правильно воспитать ребенка? Для этого необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение. Главная роль родителей в воспитании ребенка

— это достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребенком. Родителям ни в коем случае не стоит пускать процесс воспитания на самотек и не оставлять его (ребенка) наедине самим с собой.

Основа для сохранения душевного единения — искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским, пусть самым пустяковым и наивным, а в дальнейшем и более сложным подростковым проблемам, желание понимать, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека. Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится, как себя вести в различных ситуациях. Очень важно, чтобы то, чему мы учим ребенка, подкреплялось конкретными примерами, что бы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой.

Упражнение (отзеркаливание)

Итак, полноценное и гармоничное развитие и воспитание ребенка возможно только в семье.

Давайте расшифруем слово семья:

С — сила, союз, сотрудничество, связь, сомнения, споры, ссоры, согласие

М — мир, мудрость, малыш, мама и т.д.

Я — «Я», ядро и т.д. СЕМЬЯ — ЭТО:

- трудовой коллектив;
- моральная опора;
- высшие человеческие привязанности (любовь, дружба);
- пространство для отдыха;
- школа доброты;
- многообразная система отношений с родителями, братьями, сестрами, родными и знакомыми;
- мораль и вкусы;
- манеры и привычки;
- мировоззрение и убеждения;
- характер и идеалы.

Основы всего этого закладываются в семье.

И если об этом мы не будем забывать, то перед нами не возникнут такие вопросы:

- Почему мы с сыном (дочерью) стали чужие?
- Что с ним (с ней) происходит?
- Почему мы не понимаем друг друга?

Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой искренне, без какой-то особой воспитательной задачи,

«в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему ребёнку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать ...»

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, не лучших жилищных условиях, плохой погоде, об ухудшении экологической обстановки, о «таких-сяких» политиках помогаем ли мы своим детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, великий и бесценный дар?

Мы не имеем права забывать, что для ребёнка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки — это его родители.

И если мы не будем забывать о своей роли, самой главной роли — родителя, то у нас будет не так, как в одной притче.

Притча

«Король узнает, что его сын женится. Он возмущен, топает ногами, взмахивает руками, кричит на ближайшее окружение. Его лик ужасен, и гнев не имеет границ. Он кричит своим поданным: «Почему не доложили, что сын уже вырос!»

Пока наши дети ещё рядом с нами, давайте попробуем разобраться, как помочь ребятам не разочароваться и не потерять себя в жизни.

Подростковый возраст с его бурным биологическим и социальным развитием является одним из наиболее сложных периодов в формировании личности. При этом на данном отрезке жизненного пути подросток должен решить ряд весьма значимых для него задач — кем быть? как, что и зачем это делать? В зависимости от того, какие ставятся цели, будут зависеть перспективы развития личности, её устойчивость, активность, целенаправленность, оригинальность, гармоничность, насколько она будет содержательна и ценна.

Пока ребёнок не достиг подросткового возраста, родители решают, что для него лучше, как он должен поступать в той или иной ситуации. Со вступлением в подростковый возраст у подростка возникают закономерные вопросы:

«Почему я должен их слушать?», «Почему они должны быть всегда правы?» Таким образом, родители должны понимать, что это не протест, это период поиска себя, целей, привычек, мнений, убеждений.

Ребёнка нельзя просто так заставить что-то делать, поэтому нужны разумные и убедительные аргументы. Если таких аргументов нет, растёт непонимание между родителями и детьми и сопротивление всем доводам родителей. Подростковый возраст — это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную, семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.

Начинается психологическое отделение подростка от родителей. Подросток может быть грубым, резким, критиковат родителей и других взрослых. Это как бы время расплаты родителей за их неверную родительскую позицию: многое не замечали в ребенке, верили в непогрешимость родительского авторитета. Происходит как бы свержение родителей с пьедестала непогрешимости. Это всегда больно, когда родитель видит себя и свои идеалы в кривом зеркале, но уже ничего не может поделать.

И, тем не менее, как никогда, нужно беречь контакт со своими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не моралист, нужен человек, который может понять все переживания, а не осудить, может помочь разобраться в сложной жизненной ситуации. А эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь все впервые: первая любовь, первые взрослые разговоры, первые взрослые увлечения.

Значение родительского влияния на подростка трудно переоценить, но, тем не менее, оно уже ограничено — им не охватываются все сферы жизни ребенка, как это было в младшем школьном возрасте. Мнение сверстников обычно более важно в вопросах, связанных с дружбой, развлечениями, молодежной модой, музыкой и т. д. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем зависят в первую очередь от позиции родителей.

В то же время для подростков характерно стремление к эмансипации (независимости) от близких взрослых. Нуждаясь в родительской любви, заботе, в их мнении, ребята испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения родителей с подростками в этот период, зависит, в первую очередь, от стиля воспитания, сложившегося в семье, от возможностей родителей перестроиться - принять своего ребенка всерьез.

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля за поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т. д. Контроль может быть принципиально различным. Крайние, самые неблагоприятные для развития ребенка случаи — жесткий, тотальный контроль или по-чи полное его отсутствие, когда подросток оказывается безнадзорным. Существует много промежуточных вариантов:

- родители регулярно указывают детям, что им делать;
- ребенок может высказать свое мнение, но родители, принимая решение, к нему не прислушиваются;
- ребенок может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей;
- родители и ребенок имеют почти равные права при принятии решения;
- решения часто принимает сам ребенок;
- ребенок сам решает, подчиняться ему родителям или нет.

Помимо контроля в семейных отношениях важны ожидания родителей, забота о ребенке, последовательность или непоследовательность требований и эмоциональная основа этих отношений — любовь, принятие ребенка или его непринятие. Остановимся на наиболее распространенных стилях семейного воспитания, определяющих особенности отношения подростка с родителями и его личностное развитие.

Демократичные родители ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, требуют выполнения обязанностей. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, обычно не раздражает подростка. Он часто прислушивается к объяснениям, почему следует делать одно и не следует другого. Формирование взрослости при таких отношениях происходит без особых переживаний и конфликтов.

Авторитарные родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жестоко

контролируют все сферы жизни, причем могут делать это некорректно. Дети в таких семьях замыкаются, и их общение с родителями нарушается. Часть подростков идет на конфликт, но чаще они приспособливаются к стилю семейных отношений и становятся неуверенными в себе, менее самостоятельными и менее нравственно зрелыми, чем их сверстники, пользующиеся большей свободой.

Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с отвергающим отношением к ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта. Еще более тяжелый случай равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви. Большинство малолетних преступников и юных бродяг пережили жестокое обращение в семье.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля — гипоопека — тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Подросткам позволяет делать все, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Такая вседозволенность как бы снимает с родителей ответственность за поступки детей. А подростки, как бы они ни бунтовали иногда, нуждаются в родительской поддержке, они должны видеть образец ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться. Неконтролируемое поведение детей становится непредсказуемым, зависимым от других, внешних влияний. Если ребенок попадает в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения.

Родительская любовь — необходимое, но недостаточное условие благополучного развития подростка. Гиперопека — излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, — приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками. К гиперопеке обычно склонны мамы, одни воспитывающие детей и видящие в этом единственный смысл своей жизни. Отношения, складывающиеся по принципу «жить для ребенка», излишняя близость становятся тормозом на пути личностного роста обоих — и подростка, и его мамы.

Вопрос родителям: Какой стиль воспитания вы увидели в ролике? Трудности другого рода возникают при высоких ожиданиях родителей,

оправдать которые ребенок не в состоянии. Типичные ситуации: от ребенка требуют блестящих успехов в школе или проявления каких-либо талантов; ребенок как единственный близкий для матери человек должен всегда быть рядом; сын неудачника-отца должен идти его путем и реализовать мечты 20- летней давности. С родителями, имеющими неадекватные ожидания, в подростковом возрасте обычно утрачивается духовная близость. Подросток хочет сам решать, что ему нужно, и бунтует, отвергая чужие ему требования. Если же ему навязывается повышенная моральная ответственность, может развиться невроз.

Конфликты возникают при отношении родителей к подростку, как к маленькому ребенку, и при непоследовательности требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность. Вообще противоречивое воспитание плохо оказывается на семейных отношениях.

Психологический контакт, близкие отношения с подростком нужны не только для того, чтобы быть уверенным в том, что он не станет на скользкий путь, но и для того, чтобы помочь ему преодолеть душевный кризис. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру своих детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей.

Говорите с детьми так, как бы Вы хотели, чтобы они говорили с Вами. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на эти вопросы:

1. Какой(им) меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, добрым, отзывчивым?
5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтобы он так говорил со мной, как я с ним?
7. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то что он чувствует ко мне?
8. Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я его?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимаемся с удовольствием?

Несмотря на сложности этого возраста, в нем много интересного, нестандартного, ценного, а именно:

Портрет современного подростка

Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира. Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Это время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит, время, полное стрессов и путаницы. Для него характерен повышенный уровень притязаний, критическое отношение к взрослым. Ключевые переживания этого возраста — любовь и дружба. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни.

Как видно из описания «портрета современного подростка», — это самый психологически неустойчивый возраст. К сожалению, в мире, особенно в современном мире, много соблазнов, достаточно доступных. А поскольку желание быть взрослым очень велико, а как им быть, они ещё не знают и не умеют, то курение, алкоголь, наркотики, интернет становятся интересными и желаемыми, и, как им кажется, — они становятся взрослыми.

Про курение, алкоголь, наркоманию много уже говорилось, в последнее время мы говорим и о компьютерной зависимости, но не менее страшны в настоящее время — закрытые группы «В Контакте».

Знаете ли вы, какую информацию получают ваши дети из социальных сетей?

Ваш ребенок всегда дома — сидит тихо перед монитором компьютера,

а вы и рады: «Пусть не гуляет, зато всегда рядом, можно не беспокоиться». В этот момент он, возможно, подвергается смертельной опасности!

Будьте внимательны. Проверяйте, спят ли они в 4.20? Что рисуют на руках? Дома ли все ножи? Может быть, какие-то советы сейчас и глупо звучат, но это — как карантин. Следите за страницами «ВКонтакте», которые посещают ваши дети, посмотрите вместе с ними ролики и видео, которые смотрят они. Попросите их дать вам послушать те песни, которые звучат сейчас в их наушниках.

Бабочки, лисы, киты — повод насторожиться!

Такая у них символика сегодня: бабочки живут整个 день, киты выбрасываются на берег,

совершают суицид.

Вот что говорит Тимур Мурсалиев, возрастной и социальный психолог, известный серией публикаций о проблемах подростков:

— Чтобы «поймать» человека для каких-либо деструктивных культов, лучше всего подойти к нему в момент, когда он грустит, явно ослаблен. Закрытые группы «В Контакте» раскинули широкую сеть, при наличии которой дети сами в период острых разочарований идут к ним.

Взрослые привыкли считать переживания подростков мелкими и незначительными, иногда просто отказывая им в праве на эти переживания («да что ты понимаешь», «да какие твои годы», «у тебя еще будет тысяча таких мальчиков» и т.д.). И это вынуждает детей либо искать это право на стороне, либо просто молча страдать. Если кто-то, обладающий авторитетом для этого подростка (не важно, по какой причине), даст право на переживания или уж, тем более, выдаст информацию о том, что «ты особенный и можешь еще и увидеться с миром волшебства», то он точно получит не малый кредит доверия.

В подростковой культуре больше нет старых знакомых субкультур (последними были эмо, о которых сегодняшние школьники ничего не знают). Анимешников, геймеров, да и хипстеров нельзя назвать субкультурой. Таким образом, место оказалось вакантным, а субкультуры давали подросткам систему выборов: что, как и когда делать. Начиная с того, что носить, до того, как думать. Как я понял, здесь детей «отбирают», дают им задания и прочее. Что само по себе дает ребенку помимо чувства единения с другими (отобранными) еще и чувство избранности (я молодец — меня выбрали). Более того, об этом нельзя рассказывать взрослым, а это дает еще один сильнейший способ контроля — общую тайну. Атмосфера таинственности и сакральных знаний

— классическая цепочка, в которой ты все узнаешь на следующем шаге, но в конце просто ничего и нет. Наличие особых «ритуалов», таких как порезать руки или написать «эссе о Рине», сделать рисунки и т.д., также формирует доверие и причастность. Это тоже похоже на методы деструктивных культов. Такое чувство, что это все некая подготовка к жертвоприношению, всё

— от отбора до добровольного (или с помощью) суицида в нужное время и в нужном месте. Но это только версия.

Мы знаем теперь абсолютно точно, что с детьми работают взрослые люди

— системно, планомерно и четко, шаг за шагом подталкивая их к последней черте. Работают со знанием их пристрастий и увлечений, используя любимую ими лексику и культуру. Работают со знанием психологии, внушая девочкам, что они «толстые», а ребятам, что они — «лузеры» для этого мира. Потому что есть иной мир, и вот там они — «избранные».

Что в поведении ребёнка должно нас насторожить?

- Снижение интересов к деятельности, которая раньше ребёнку нравилась.
- Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения, эмоциональная неустойчивость, неадекватность аффективных реакций.
- Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учёбе, школьным и внешкольным мероприятиям.
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
- Вялость, хроническая усталость, безнадёжность и беспомощность, постоянная скука.

- Сложности концентрации внимания.
- Значительные изменения сна и аппетита; (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).
- «Выпадение» из реального времени.
- Депрессивность в графе «статус» в социальных сетях.
- Постоянное или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственное.
- Изменение имени в социальных сетях.
- Использование сленга и слов, которые ранее не употреблял.
- Визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую.
- Отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.
- Увлечение рисованием одних и тех же персонажей, символов (например: бабочки, киты, планеты, единороги, аниме).
- Рисование своего портрета в новой манере.
- Поглощённость темой смерти (интерес к умершим родственникам).
- Просмотр и обсуждение депрессивных, деструктивных картинок, фотографий, видеороликов, фильмов.
- Нанесение телесных повреждений на открытые части тела (так называемых среди подростков «сэлфхарт»).
- Необъяснимое желание похудеть, критика в адрес полных людей.
- Внезапное изменение внешности: выбрирование висков, окрашивание волос в неестественные тона.

Будьте бдительны, если несколько из этих маркеров наблюдаются в поведении ребёнка, возможно, он нуждается в вашей помощи!!!

Что делать родителям, чьи дети чрезмерно привязаны к гаджетам?

- Вводить ограничения и настаивать на них.

У подростков ещё не до конца сформирована способность самостоятельно регулировать свою жизнь, они нуждаются в рамках. Например, никаких гаджетов после девяти вечера или не больше нескольких часов в день, в зависимости от возраста.

- Родители вправе требовать, чтобы подросток выполнял свои обязанности по дому и учился на приемлемом уровне, тогда он может распоряжаться своим свободным временем, в том числе сидеть в сети. Но если он нарушает эти договоренности, родители могут приостановить его доступ к вожделенным играм или к Интернет-сервисам.
- Важно, чтобы в жизни ребёнка были живое общение, хобби, прогулки. Организуйте семейные выезды на природу или другие занятия согласно своим интересам.
- Подростки часто используют социальные сети, чтобы общаться с реальными людьми. Это дешевле, чем смс или звонки по сотовым телефонам. В таком случае это удобное средство связи. Но если они пропадают на форуах, бессмысленно листают чужие странички или слишком много времени играют в онлайн-игры, это нарушение баланса. Родителям стоит различать, чем именно занят их ребёнок в сети, и в первом случае договариваться о разумных временных рамках, а во втором занимать более твердую позицию.
- Прививайте детям привычки отдыхать от компьютера, заниматься спортом, двигаться, гулять. Важно, чтобы у них было время вне компьютера. Пусть рисуют,

читают книги, клеют модели кораблей и самолетов, выжигают по дереву, поют, танцуют.

- Важно, чтобы в семье было время для полноценного общения с детьми. Организуйте семейные мероприятия или совместные занятия.

- Родители должны подавать пример. Если они сами не отрываются от своих смартфонов и планшетов, то бесполезно ждать или требовать от детей, чтобы те соблюдали меру.

- Введите правило, что за совместной едой и вечером все гаджеты и вай-фай отключаются, так как это время семейного общения.

Основной причиной непонимания у подростков являются именно ощущение, что родители их не любят, чувство ненужности, беззащитности.

Для разрешения проблем очень важно родителям правильно выражать свою любовь. В основе прочных взаимоотношений с подростком лежит безусловная любовь, которая характеризуется двумя фундаментальными особенностями:

- Онадается вне зависимости от ценности человека.
- Онадается без каких-либо условий.

Именно такая любовь способна повернуть жизнь и поднять уровень самооценки на новую высоту.

«Мы хотим быть любимыми без каких-либо на то оснований» — сказал Н. Уорен.

Только такая любовь способна помешать развитию у подростка обидчивости, предотвратить возникновение чувства страха, оградить от ощущения собственной ненужности и неполноты. Безусловная любовь — это когда вы любите подростка, даже если не одобряете его поступков. Во взаимоотношениях с подростком важно учитывать следующие положения:

- Подростки — это уже не дети, но ещё и не взрослые.
- Подростки обычно ведут себя как подростки.
- Многое в поведении подростка для нас может быть неприятно.

Очень часто родители не умеют выражать свою любовь, так как не всегда знают границы в восприятии мира взрослого и подростка. Взрослые больше ориентированы на слово, а подросток на поведение, поэтому важно не только говорить подростку о своей любви, но и выражать её в действиях и своих поступках. У подростка есть определенные эмоциональные потребности, и от того, удовлетворяются ли они с помощью любви, понимания, дисциплины и т.д., зависит его самочувствие — счастлив и доволен ли он или подавлен и раздражён. А это, в свою очередь, отражается на его поведении — послушен он или нет, плачет или смеется, общается со сверстниками или замыкается в себе.

Многие родители не понимают, насколько важно для их подростка иметь возможность прийти к ним за эмоциональной поддержкой. Когда подросток устремляется к независимости, он иногда до такой степени огорчает родителей, что они начинают очень бурно на это реагировать, часто чрезмерно раздражаясь. И если негативная реакция повторяется не один раз, это приводит к тому, что подростку становится всё труднее, а порой и невозможно прийти к родителям за эмоциональной поддержкой. Связь между ними разрывается, и подросток будет искать поддержки в других местах. Это очень опасная, порой ведущая к серьёznym последствиям ситуация.

Если жажда независимости у подростка выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, будьте осторожны и не реагируйте на это слишком эмоционально. Это

совсем не значит, что нужно закрывать глаза на плохое поведение. Вы должны выражать свое отношение и свои чувства честно, но подобающим образом, т.е. без лишнего раздражения, без криков, словесной агрессии или оскорблений — в общем, не теряя над собой контроля. Поставьте себя на место подростка: если кто-нибудь будет слишком бурно реагировать на ваше поведение, каждый раз взрываюсь от негодования, каковы будут ваши чувства к этому человеку? Вы начнете уважать его всё меньше, особенно если это происходит с ним часто. Так и подросток тем меньше уважает своих родителей, чем чаще он видит их потерявшими контроль над собой. Поэтому вы должны быть более уравновешенными, не терять терпение, в какой бы форме он ни выражал свою независимость и стремление к свободе. И если вы хотели бы видеть подростка человеком и цельной личностью, то не перекрывайте тот путь, по которому ваш подросток возвращается к вам, чтобы пополнить свой эмоциональной запас.

Когда дети входят в подростковый возраст, их тяга к семье возрастает, а не наоборот. Типичная и грубая ошибка родителей, которые считают, что ребёнок, наоборот, стремится уйти из семьи. А подростки истолковывают это так, будто родители отталкивают их и становятся безразличными. Если вы хотите, чтобы ваш подросток сумел выстоять в сегодняшнем мире, вам надо больше бывать с ним, наполняя его положительными эмоциями; особенно это важно, когда в его душе смятение. Если вы удовлетворите все его эмоциональные, а не материальные потребности, он обретет уверенность и мужество и найдет для себя те ориентиры, которые помогут ему в его жизни. Он станет сильнее и сможет преодолеть влияние тех, кто хотел бы использовать его в своих интересах.

Рекомендации по общению с подростком

- Всегда будьте внимательны к проблемам ребёнка. Помните, что в его восприятии они имеют не меньшее значение, чем ваши взрослые проблемы.

Для ребёнка его переживания и трудности — это весь его мир, не отмахивайтесь от них, не считайте их пустяковыми и не заслуживающими внимания.

- Не забывайте, что взрослый мир и мир ребёнка — это два разных мира, каждый со своими законами. Научитесь понимать и уважать законы и ценности мира вашего подростка.

Если они вас не устраивают — обсуждайте, объясняйте, доказывайте. Но не отмахивайтесь от факта их существования и от значимости для вашего ребёнка. Подросток должен чувствовать, что вы его уважаете как личность.

- Соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка. Не требуйте от него чего-то на том лишь основании, что «вот вы в его годы...»

— люди все разные, способности разные, обстоятельства развития разные. Наверняка он что-то знает и умеет значительно лучше, чем вы в его годы. И ни в коем случае не пытайтесь за счет вашего ребёнка «догнать ушедшую поезд»

— осуществить в нем то, чего не смогли осуществить в себе.

У него свой путь, он не ваша собственность и не ваше продолжение — он совершенно отдельная личность.

- Постепенно приучайте подростка самостоятельно справляться со своими трудностями.

Не опекайте его всегда и во всем. В этот период он должен учиться самостоятельной жизни, учиться сам ставить цели и сам их достигать.

Пусть ваш ребёнок знает, что в экстраординарном случае он может рассчитывать на вашу помощь и поддержку, но какие - то текущие, повседневные задачи он должен решать сам — те, которые ему уже по силам.

- Страйтесь никогда не сравнивать ребёнка с его сверстниками, особенно если сравнение не в его пользу. Он должен знать, что вы любите его таким, какой он есть, а не за какие-либо его достижения.

Если есть необходимость — помогите ребёнку достичь большего, сделайте всё со своей стороны, всё, что от вас зависит. Но если это не приведёт к желаемому результату — не упрекайте, не тычите ему в глаза...

- Не забывайте подчеркивать, что вы любите своего ребёнка и гордитесь им. Не оставляйте без внимания ни одно его достижение. Вообще это должно быть стилем отношений в семье — испытывать радость и гордость друг за друга, не стесняться об этом говорить.

Ребёнок должен чувствовать, что семья остается единым целым и в трудностях, и в радости. И тогда, как бы ни были ему важны другие отношения и связи, связь с семьёй, с родителями, с братьями и сестрами останется неразрывной.

- В отношениях с ребёнком никак не обойтись без запретов. Его самостоятельность и независимость не может простираться на все сферы его жизни, должны присутствовать разумные ограничения. Система ограничений должна быть гибкой и допускать возможность корректиров.

- Требования к ребёнку должны быть последовательными. Нельзя сего дня говорить одно, а завтра другое.

- Разбирая поведение ребёнка, критикуя его за что-либо, соблюдайте два важных правила.

Правило первое — предмет критики должен быть конкретным. Если вы предъявляете обвинение, то оно должно быть направлено только на оценку конкретного действия.

Правило второе — критикуя ребёнка, говорите от первого лица. Вы обсуждаете свое переживание по поводу его действий, а не его самого.

Оба этих правила направлены на то, чтобы у ребёнка, во-первых, не формировалось представление о собственной неуспешности, неполноценности, во-вторых, развивалось чувство ответственности за переживания и огорчение других людей.

- Свою заботу о ребёнке нужно проявлять не только в форме ограничений, запретов и требований. В гораздо большей степени должны присутствовать проявления любви, тепла и эмоциональной поддержки.

Смирайтесь с тем, что подросток неохотно допускает взрослых в свой внутренний мир. Ловите моменты его искренности и откровенности, показывайте, как вы цените их, сами будьте откровенными в ответ. То, что ребёнок не всегда готов делиться с вами сокровенными мыслями и переживаниями, ещё не означает, что он не нуждается в проявлении интереса и заботы с вашей стороны. Они могут быть для него гораздо важнее, чем он это показывает.

Любое общение с подростком должно строиться с позиции равенства между ним и взрослым. Независимо от того, ругаете вы его или хвалите, спорите или советуетесь, подчеркивайте, что вы общаетесь с ним теперь на совсем новом уровне, не так, как в детстве.

Два мгновения для целебного одобрения.

Похвали своего ребёнка с утра, и как можно раньше, и как можно до ходчивее, теплее! — не бойся и не скучись, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить). Твоё доброе слово, твоё объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудь! И на ночь — не отпускай во тьму без живого знака живой любви...

Пример 2.

Сценарий Всероссийского родительского собрания

«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»

(разработан федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей», размещенный на официальном сайте в режиме свободного доступа [Электронный ресурс]. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Stsenarij-Vserossii-skogo-roditelskogo-sobraniya-Profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov.pdf>

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

Цель: повышение эффективности профилактики детского и подросткового суицида.

Задачи:

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

Вступительное слово директора (заместителя директора школы по воспитательной работе)

Уважаемые родители!

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

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

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

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

Организационное обеспечение. Заранее распечатанные анкеты (см. Приложение 4)

раздаются для заполнения родителям. Анкеты не собираются, а остаются у родителей. Дополнительно дается чистый лист бумаги – для последующих заданий.

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

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

Особенности подросткового возраста и возможные риски.

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде

всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями – идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

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

Подросткам свойственно группироваться – входить в какую-либо значимую группу, быть принятным в нее, считаться своим. Большое значение они придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать

«моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

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

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

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

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут явиться или быть специально

использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка? Рисками могут быть:

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

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая потеря 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.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных – попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением – «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность – вовремя распознать риски для жизни.

Серьезная угроза жизни и благополучию подростка – опасные сайты в Интернете.

В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры.

Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море_китов #няпока #хочувигру #хочу_в_игру.

ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес – «пойти по ссылкам и проверить, что там...».

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом введен строгий запрет на передачу информации взрослым.

Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть другой мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения. В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Как понять, что есть угроза?

Во-первых, важно не пропустить факторы риска – то, что может вызвать желание уйти из жизни. Группу риска составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- отличники, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;

- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т. ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующими о суицидальных намерениях. Признаки суицидальных намерений:

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

фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

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

Что делать, чтобы предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие.

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

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

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

Но не надо бежать и принимать срочные жесткие меры по проверке пребывания детей в группах и сетях! Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит, и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь

именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие через Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка.

Упражнение.

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут. Ваши ответы – только для Вас самих! Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни. Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности: 1 – это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;

2 – это ценное для Вас во вторую очередь; 3, 4, 5... – до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой ценности (так или иначе, занимались ею). А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа). Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно.

Затем сравните его и Ваши ответы.

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

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

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

Упражнение.

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

Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.

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

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

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

Научитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок. Если Вы слышите слова, значение которых Вам не понятно, попросите ребенка разъяснить Вам значения.

Признавайте свою технологическую или другую некомпетентность и просите ребенка Вас просветить, научить что-то делать в Интернете, давайте ему возможность самоутвердиться в общении с Вами.

Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Страйтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги).

Страйтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

Поощряйте ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит»,

«без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Страйтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

6. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств. Установите контроль интернет-трафика, лимит на услуги интернета на телефон, планшет или айпад, ограничение времени работы в интернете, на домашний компьютер установите специальные программные средства, которые помогут Вам защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, например: iProtectYou Pro – программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы; KidsControl – контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете; Mirko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами. NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.); ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР –

программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные сайты. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета. В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например:

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

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

7. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними:

научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь однозначным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»); научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агgressionю через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение); предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей; научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способом может научить школьный психолог); расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

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

Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его

настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

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

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

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

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

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

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

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

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

сложности в дальнейшей жизни. Это – миф! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу-психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет. А вот помочь – реальная! – будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

Обращение к родителям представителем администрации. Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни? Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу: непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье; конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками); агрессивность по отношению к окружающим; зависимости (компьютерная, пищевая); резкая негативная смена увлечений, окружения; смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и

т.д.; негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.); резкое снижение успеваемости в школе; изменения в самооценке; нарушения сна, повышенная утомляемость; неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру: длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения; суицидальные попытки; параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи); длительная бессонница; зависимости (от алкоголя, наркотиков); сильная тревога и пр.

Организационное обеспечение.

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

Заключение.

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

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

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

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

«Домашнее задание».

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

Когда придете домой, сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.

Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных – это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.

Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку – пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

2. Ответственность образовательной организации за обеспечение безопасности обучающихся

Психологическая безопасность образовательной среды лишь одно из направлений в структуре комплексной безопасности образовательной организации, которая включает следующие направления: пожарная безопасность; чрезвычайная ситуация природного и техногенного характера; психолого-педагогическая безопасность; информационная безопасность; информационная безопасность детей; противодействие терроризму; профилактика наркомании; гражданская оборона; охрана труда; физическая охрана; продовольственная безопасность; безопасность дорожного движения.

Безопасная школа, социальное окружение — необходимые условия нормального развития ребенка. Они обеспечиваются целой системой мер и действий: созданием доброжелательной и принимающей атмосферы в школе; разработкой процедур действия в ЧС; подготовкой материально технического обеспечения для эффективной работы во время ЧС; подготовкой персонала; взаимодействием с соответствующими службами муниципального, регионального и федерального уровней.

Эти и другие шаги составляют основу системы, обеспечивающей безопасность. Специфика образовательной среды определяет как трудности, так и возможности такой системы. (*Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018*)

Образовательная организация способна и обязана выстроить свою систему психологически безопасной среды через организованное взаимодействие с участниками образовательных отношений, в том числе при помощи открытых родительских собраний.

Приложения

Приложение 1

МЕТОДИКА «ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ»

(по Е.В. Гуровой и Н.Ф. Шляхты)

Цель: выявление и количественная оценка четырех видов взаимоотношений (социальная дистанция, дружба, альтруизм, ответственность).

Возраст: 10-16 лет.

Инструкция.

Задание 1. Внимательно прочитайте характеристики в шкале 1, распределите учащихся своего класса по перечисленным характеристикам, указав в пустых скобках число лиц, к которым у вас сложились указанные отношения.

1. Шкала СД -социальная дистанция

1. Самые близкие люди, с ними мне не хотелось бы никогда разлучаться.
2. Не являются моими друзьями, но я иногда приглашаю их к себе и провожу с ними свободное время.
3. Я не дружу с ними, но они меня очень интересуют, и мне хочется сблизиться с ними.
4. Те, с кем у меня нет никаких личных и деловых отношений.
5. Я общаюсь с ними только в деловой обстановке по необходимости. Общаться с ним в свободное время не желаю.
6. Мне не симпатичны эти люди, общаться с ними избегаю.
7. Мне очень неприятны эти люди, я не хочу иметь с ними ничего общего.

Задание 2. В шкалах 2, 3, 4 обведите кружком порядковый номер утверждения, наиболее сходного с вашим мнением.

2. Шкала Д –дружба

Мое мнение о классе

1. Наш коллектив очень недружный. Постоянно происходят ссоры.
2. Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.
3. Наш коллектив нельзя назвать конфликтным, ссоры иногда бывают.
4. В нашем коллективе нет ссор, но каждый живет сам по себе.
5. Наш коллектив дружный.
6. Наш коллектив очень дружный и сплоченный.

3. Шкала А –альtruизм

Мое мнение о классе

1. В нашем коллективе школьники отказываются помогать друг другу.
2. В нашем коллективе принято помогать друг другу.

3. В нашем коллективе помогают друг другу только по требованию учителя.
4. В нашем коллективе помогают друг другу по просьбе.
5. В нашем коллективе помогают только своим друзьям.
6. В нашем коллективе охотно помогают друг другу без просьбы и напоминания.

4. Шкала О –ответственность

Мое мнение о коллективе:

1. В нашем коллективе нет взаимной ответственности.
2. Ответственно относятся к делам коллектива и других учащихся, только отдельные школьники.
3. В нашем коллективе каждый отвечает только за себя перед учителями, а до других никому нет дела.
4. В нашем коллективе плохие поступки и недостатки беспокоят большинство школьников.
5. Большинство школьников ответственно относятся к неудачам и недостаткам всего коллектива.
6. У нас каждый несет ответственность за коллектив и за других учащихся.

Обработка и интерпретация данных:

1. Найти суммы показателей всех анкет по каждому утверждению.
2. Вычислить показатели шкалы СД в процентах к общему числу оценочных суждений:
$$СiKi = \frac{C_i}{n} \cdot 100 \%$$
, где: C_i -общее число оценок, совпадающих с утверждением шкалы; n -количество опрошенных учащихся; i -порядковый номер утверждения. Соотношение коэффициентов K_i показывает соотношение типов взаимоотношений в классе: позитивных, нейтральных, негативных.

Источник: https://www.asu.ru/univer_about/personalities/846/

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА В КОЛЛЕКТИВЕ

(Л. Г. Жедуновой)

Цель: изучить психологическую атмосферу в коллективе.

Ход проведения: каждому педагогу, школьнику предлагается оценить состояние психологической атмосферы в коллективе по девятибалльной системе. Оцениваются полярные качества: 987654321

Качества	Баллы										Качества
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Дружелюбие											Враждебность
Согласие											Несогласие
Удовлетворенность											Неудовлетворенность
Увлеченность											Равнодушие
Результативность											Нерезультативность
Теплота взаимоотношений											Холодность взаимоотношений
Сотрудничество											Каждый сам по себе
Взаимная поддержка											Недоброжелательность
Занимательность											Скука
Успешность											Неуспешность

Чем выше балл, тем выше оценка психологического климата, и наоборот. Анализ результатов показывает субъективные оценки состояния психологического климата и дает возможность вычислить среднюю, по мнению коллектива, оценку атмосферы в классе.

Источник: <https://sites.google.com/site/pedagogiceskijkalejdoskop/metodiceskaa-masterskaa/diagnosticeskie-metodiki>

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ДЕТЕЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ

(А.А.Андреев)

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Учащимся предлагается прослушать утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1. Я иду утром в школу с радостью

2. В школе у меня обычно хорошее настроение

3. В нашем классе хороший классный руководитель

4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации

5. У меня есть любимый учитель

6. В классе я всегда могу свободно высказать свое мнение

7. Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.

8. У меня есть любимые школьные предметы

9. Я считаю, что школа по – настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.

10. На летних каникулах я скучаю по школе.

№	Ф.И. об-ся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	У	Степень удов-ти
1.													
2.													
	Итог												

Обработка результатов:

Показателем удовлетворенности уч-ся школьной жизнью (У) явл. частное от деления общей суммы баллов ответов всех уч-ся на общее кол-во ответов.

больше 3 – высокая степень удовлетворенности

от 2 до 3 – средняя степень удовлетворенности

меньше 2, низкая степень удовлетворенности

Затем производится подсчет числа уч-ся в классе, имеющих высокий, средний и низкий уровень удовлетворенности школьной жизнью. Данные вносятся в сводную таблицу по ОУ.

Источник: <https://ik-ptz.ru/diktanty-po-russkomu-yazyku--4-klass/metodika-andreeva-izuchenie-udovletvorenosti-roditelei.html>

**ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**
(методика Е. Н. Степанова)

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

Ход тестирования

На родительском собрании предлагается родителям внимательно прочитать перечисленные ниже утверждения и оценить степень согласия с ними. Для этого родителю необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

1. Коллектив, в котором учится наш ребенок, можно назвать дружным. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
2. В среде своих одноклассников наш ребенок чувствует себя комфортно. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
3. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребенку. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
4. Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и педагогами нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
5. В классе, где учится наш ребенок, хороший классный руководитель. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
6. Педагоги справедливо оценивают достижения в учебе нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
7. Наш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
8. Учителя учитывают индивидуальные особенности нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
9. В учебном заведении проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребенку.
– 4 – 3 – 2 – 1 – 0
10. В учебном заведении работают различные кружки, клубы, секции, где может заниматься наш ребенок. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
11. Педагоги дают нашему ребенку глубокие и прочные знания. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
12. В учебном заведении заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка.
– 4 – 3 – 2 – 1 – 0
13. Учебное заведение способствует формированию достойного поведения нашего ребенка.
– 4 – 3 – 2 – 1 – 0
14. Администрация и педагоги создают условия для проявления и развития способностей нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
15. Учебное заведение по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни.
– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Удовлетворенность родителей работой учебного заведения (У) определяется как частное, полученное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов.

Если коэффициент У равен

- ✓ 3 или больше этого числа, это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности;

- ✓ если он равен или больше 2, но не меньше 3, то можно констатировать средний уровень удовлетворенности;
- ✓ если же коэффициент У меньше 2, это является показателем низкого уровня удовлетворенности родителей деятельностью образовательного учреждения.

Источник:

https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/metodika_izuchenie_udovletvorenosti_roditelej_rabo_141018.html

Анкета для родителей
«Знаете ли Вы своего ребенка?»

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