

МАРКЕРЫ ОПАСНОСТИ

Памятка для педагогов и родителей о признаках поведения детей и подростков, которые должны насторожить взрослых

- Устойчивые фантазии о смерти (например, странные рисунки или записки с упоминанием слов «суицид», «самоубийство»), невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве (фразы о нежелании продолжать жизнь вроде «я предпочел бы быть мертвым», за которыми подсознательно могут прятаться посылы «я собираюсь убить себя»), сожаления о том, что «еще жив».
- Состояние подавленности, апатии, желание уединения или раздражительность.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда здоровью или жизни (штрамирование, увлечение паркур, «опасным селфи» и др.).
- Резкое изменение поведения (ребенок стал неряшливым, не хочет говорить с близкими, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к любимым занятиям, отдаляется от друзей, портится поведение в школе; необъяснимые и часто повторяющиеся исчезновения из дома или прогулы в школе).
- Проявления чувства вины, тяжелого стыда, обиды, сильного страха.
- Высокий уровень безнадежности в высказываниях, ощущения одиночества (в форме фраз вроде «мне никто не поможет», «бессмысленно с кем-то разговаривать»).
- Заметная импульсивность в поведении, беспокойство, ажитация на фоне дезадаптации (утраты умения приспосабливаться к условиям социальной среды), нарушенных межличностных связей.
(**Ажитация** (лат. *agitatio* — приведение в движение) — сильное эмоциональное возбуждение, сопровождаемое чувством тревоги и страха и переходящее в двигательное беспокойство, потребность в движении, либо речевое беспокойство, часто не осознаваемые. Человек в таком состоянии становится чрезвычайно суетлив, способен выполнять только простые автоматизированные действия. У него появляется ощущение пустоты и отсутствия мыслей, нарушается возможность рассуждать, устанавливать сложные причинные связи между явлениями. Данное состояние сопровождается *вегетативными нарушениями*: появляется бледность, учащённое дыхание, сердцебиение, потливость, дрожание рук и т. п. Ажитация оценивается как предпатологическое состояние в границах психологической нормы.)
- Факт недавнего или текущего кризиса, тяжело больные близкие (при этом может наблюдаться необычное снижение активности — например, успеваемости в школе; неспособность к волевым усилиям) или факт недавней утраты (смерть близкого человека, развод родителей, расставание с парнем или девушкой).
- Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты (застревание на проблеме, постоянные мысли о кризисной ситуации, объекте утраты).
- Выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»).
- Отсутствие социально-психологической поддержки (не принимающее окружение дома, в коллективе сверстников, со стороны педагогов, травля в социальных сетях).
- Нарушение режима сна (трудное засыпание, короткие промежутки сна и др.).
- Яркое выраженное недовольство собой, своей внешностью.
- Много времени проводит в интернете.

- Отказ подростка принимать медицинскую помощь (недоступность терапевтическим вмешательствам).

Что же делать?

Если Вы увидели хотя бы один из признаков — это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли Вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Вы всегда можете обратиться к специалисту (психолог, психотерапевт) самостоятельно или с ребенком. Не оставайтесь наедине с Вашими проблемами.

Как предупредить?

- Общайтесь с детьми (важно не количество времени, проведенного вместе, а качество общения, эмоциональная близость).
- Интересуйтесь виртуальными друзьями Вашего ребенка о его виртуальных друзьях.
- Помогайте своему ребёнку делать первые шаги в интернете. Объясните, что и как там устроено, побуждайте ребенка делиться своими впечатлениями, спрашивать совета, делитесь своими мыслями, обсуждайте увиденное.
- Приучите делиться своими переживаниями, рассказывать вам о любых неприятных ситуациях, в т.ч. связанных с его общением в интернете. Приучайте ребёнка к доверительным отношениям с детства. В подростковом возрасте это будет сделать гораздо сложнее.
- Объясните, почему нельзя выдавать свои личные данные (адрес, телефон, дорогу, по которой он ходит в школу, и прочее).
- Расскажите своему ребенку, что многое из того, что можно увидеть или прочесть в Сети, не является правдой, не стоит всем безоговорочно верить, в интернете много лжи.
- Объясните ребенку, что его виртуальный друг в реальном мире может оказаться не тем, за кого себя выдает.
- Контролируйте своих детей в Сети с помощью специальных программ. Они помогут вам отделить вредоносное программное обеспечение, понять, какие сайты посещал ваш ребенок, что он там делал, посмотреть историю посещения сайтов в браузере.
- Помните, что запрет на пользование компьютером не дает желаемых результатов. Запрещая одно, надо предлагать что-то другое. Лимит пребывания ребёнка в интернете определяется его возрастом. Факт влияния родительского примера никто не в состоянии отменить.
- Но прежде всего, будьте другом своему ребёнку, интересуйтесь его увлечениями, поддерживайте их, обсуждайте возникающие у него проблемы, обсуждайте просмотренные фильмы, факты из просмотренных телепередач, рассказывайте о ситуациях из своей жизни.
- Наличие семейных традиций помогает предупредить многие проблемы подросткового возраста.