

## **Памятка «Профилактика деструктивного поведения обучающихся в образовательной среде»**

Уважаемые родители! В данной памятке рассмотрим ситуации, которые дадут Вам представление о проблеме, сделав акцент на признаки, которые могут указывать взрослым на формирующееся психоэмоциональное неблагополучие ребенка.

Чтобы предотвратить возможную беду, вовремя отреагировать на психологические вызовы, взрослым необходимо знать признаки (индикаторы) психоэмоционального неблагополучия детей. Это важно, поскольку от умения вовремя распознать угрозу и возможность поддержать человека в этой ситуации зависит благополучие не только самого ребенка, но и окружающих его людей.

Родителям необходимо обращать внимание на психическое здоровье своих детей, не упускать из виду симптомов формирующейся депрессии, психологической нестабильности, агрессии, важно разговаривать с ребенком, причем не формально, а строя близкий контакт.

### **Родители, обратите внимание на признаки эмоционального неблагополучия ваших детей:**

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению, возможно появление замкнутости (ранее была не характерна).
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость, апатия (равнодушие к окружающему).
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Длительноповышение или понижение настроения. Выраженная тревога.
7. Идеи собственной малоценности, никчемности. Не характерная ранее неряшливость в одежде и внешнем виде.
8. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
9. Возможным проявлением формирующейся депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ (или первые пробы ПАВ).
10. Суицидальные идеи, намерения, попытки.

**Ключевой момент в этом списке в том, что раньше этих признаков не было, а теперь появились.**

Подобное состояние может длиться неделю, месяц и более. Если в процессе разговора или просто по результатам своих наблюдений вы обнаруживаете у собственного ребенка устойчивые вышеперечисленные признаки, необходимо

незамедлительно обратиться за консультацией к психиатру для оценки состояния ребенка и оказания своевременной помощи.

### **Внимание: угроза! Что должно насторожить родителей?**

- Прямые угрозы (высказывания явного угрожающего содержания).
- Восхищение насилием (восхищение/подражание/имитация в сочетании с подобными комментариями - сигнал о возможном нападении).
- Отображение тем насилия в школьных заданиях (сочинения, эссе, темы проектов).
- Собственное творчество (подобные мечты в прозе, стихах, видео, рисунках).
- Косвенные свидетельства (случайные разговоры о том, что некоторые люди не заслуживают того, чтобы жить; рассуждения о смерти, насилии).
- Интерес к определенным темам (к огнестрельному и холодному оружию, коллекционирование оружия, соответствующая литература).
- Онлайн-свидетельства (посты в социальных сетях, лайки, история поиска в браузере, угрозы мстостью, описание кровавых сцен).

Все эти признаки - это очень серьезный повод для беспокойства и для поиска профессиональной помощи.

### **Общие рекомендации для родителей:**

1. Родителям необходимо внимательно относиться к изменениям в поведении: ключевой момент именно в том, что раньше этого не было, а теперь появилось.
2. Каждому родителю важно проявлять терпимость и понимание в отношении жизненной позиции и вкусов ребенка: это поможет ребенку избежать чувства социальной изолированности, чувства чуждости своему окружению.
3. Нельзя обесценивать чувства ребенка: лучше посочувствовать своему ребенку, поделится своим опытом из детства, сказать, что нечто подобное проходят все и так или иначе, но все справляются.
4. Учить своего ребенка цивилизованному способу разрешения конфликтов, донося до него, что насилие – это не решение спора.
5. Родителям стоит ненавязчиво отслеживать социальные сети детей. Делать это нужно максимально незаметно и не учинять разборок, как только вы обнаружили не устраивающий вас контент. Информацию со страниц ваших детей вам стоит просто иметь ввиду и использовать как индикатор состояния ребенка, как дополнительный источник информации о событиях в его жизни.

Дети и подростки проявляют психическую нестабильность, ощущают отверженность, демонстрируют обиду, чувство вины, в случаях, если нарушены эмоциональные связи с родителями. Чем крепче эмоциональная связь внутри семьи, тем ниже риск возникновения деструктивного поведения.

Если нет глубокой привязанности к родителям, есть ощущение, что родители ребенка не поддерживают, отвергают, критикуют, унижают, это способствует попаданию ребенка в группу риска по возникновению деструктивного поведения. На этот момент стоит особо обратить внимание, т.к. ребенку очень важно, чтобы его принимали и понимали, важно избежать чувства отторжения в семейной среде, не воспринимать в штыки высказывания ребенка. Если умозаключения ребенка вызывают несогласие, разговор с ребенком все-равно должен быть

построен в форме диалога, где каждый может высказать свое мнение и не быть осмеянным. Именно доверительные отношения с членами семьи могут позволить вовремя заметить деструктивные тенденции.

### **Рекомендации для родителей по построению контакта:**

1. Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите его справляться со стрессом.

Если Вы слышите: «Все кажется таким безнадежным...» - Скажите: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» - Не говорите: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

Если Вы слышите: «Ненавижу учебу и т.п.» - Скажите: «Что именно тебя раздражает? Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?» - Не говорите: «Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!».

2. Учите ребенка конструктивным стратегиям преодоления конфликтов.

Важно с детства учить ребенка не только «давать сдачи» и «стоять за себя», но и разрешать конфликты мирно, словами. Учите понимать, что чувствуют другие люди в конфликтах. Рассказывайте о том, как Вы справляетесь с конфликтами.

3. Оцените степень Вашего участия в жизни ребенка.

Посмотрите, есть ли место для ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место занимает ребенок ряду всех Ваших жизненных ценностей? Сравните значимость ребенка как ценности и время, уделенное этой ценности (посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку, и насколько совпадают время и значимость).

4. Разговаривайте с ребенком.

Не формально (не о том, сделал ли он уроки и поужинал ли - сделал и поужинал, но кого это спасет?), а о чувствах, о нем самом, о Ваших чувствах как родителя.

5. Выражайте поддержку и поощрение способами, близкими и понятными именно Вашему ребёнку.

Это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др. Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листок 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.

6. Направляйте эмоции ребёнка в социально приемлемые формы.

Агрессию - в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания - в доверительные разговоры с близкими, творчество.

Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.). Напоминайте ему, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

7. Постарайтесь общаться с друзьями ребенка, их родителями, преподавателями, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

8. Расскажите ребенку о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях.

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.», скажите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.

- Покажите ребенку составленный Вами 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 времяпрепровождение, начните с ближайших выходных - это может быть, например, выход на природу.

- Используйте все возможности выразить ребенку благодарность.



### Некоторые признаки, указывающие на отсутствие контакта с родителями:

- 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.

Если родители обнаружили данные признаки, это повод обращения к психологу.

В случаях столкновения с ситуациями деструктивного поведения ребенка родители зачастую 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. Куда обращаться в подобных ситуациях:

Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122 <https://telefon-doveria.ru> (бесплатно, круглосуточно). Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Я – родитель <http://www.yaroditel.ru/>

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами <http://netaddiction.ru/1>

Линия помощи «Дети ОНЛАЙН» <http://detionline.com/helpline/risks>

**Берегите себя и своих детей!**