

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

### **Советы преподавателям от педагога-психолога**

#### Функции педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения:

1. Создание благоприятного климата в группе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).
2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей. Конкретную информацию о группах смерти среди подростков распространять нельзя, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность.
3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям, за счет обсуждения реальных ситуаций, происходящих с подростками, и акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы.
4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.
5. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.
6. Поддержание тесного контакта с родителями организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия.
7. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр и т.п.).

### **Что делать в ситуации угрозы жизни?**

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с родителями, ПДН, КДН, врачом психиатром и т.д.. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

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

### **Советы преподавателям от педагога-психолога**

#### Функции педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения:

1. Создание благоприятного климата в группе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).
2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей. Конкретную информацию о группах смерти среди подростков распространять нельзя, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность.
3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям, за счет обсуждения реальных ситуаций, происходящих с подростками, и акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы.
4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.
5. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.
6. Поддержание тесного контакта с родителями организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия.
7. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр и т.п.).

### **Что делать в ситуации угрозы жизни?**

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с родителями, ПДН, КДН, врачом психиатром и т.д.. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

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

### **Советы преподавателям от педагога-психолога**

#### Функции педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения:

1. Создание благоприятного климата в группе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).
2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей. Конкретную информацию о группах смерти среди подростков распространять нельзя, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность.
3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям, за счет обсуждения реальных ситуаций, происходящих с подростками, и акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы.
4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.
5. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.
6. Поддержание тесного контакта с родителями организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия.
7. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр и т.п.).

### **Что делать в ситуации угрозы жизни?**

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с родителями, ПДН, КДН, врачом психиатром и т.д.. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

### **Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### **Основные принципы построения беседы с подростком находящимся в кризисном состоянии**

1. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

2. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

3. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. 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, злорадия или желание отомстить.

4. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие.

5. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.

6. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями. Важно не оставлять подростка в одиночестве.

### **Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### **Основные принципы построения беседы с подростком находящимся в кризисном состоянии**

1. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

2. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

3. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. 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, злорадия или желание отомстить.

4. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие.

5. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.

6. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями. Важно не оставлять подростка в одиночестве.

### **Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### **Основные принципы построения беседы с подростком находящимся в кризисном состоянии**

1. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

2. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

3. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. 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, злорадия или желание отомстить.

4. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие.

5. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.

6. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями. Важно не оставлять подростка в одиночестве.