



**ОДИН ДОМА:
ФАКТОРЫ РИСКА
В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**КОМОВА Ю.В.,
педагог - психолог высшей
квалификационной категории ГБУ
НСО "Областной центр
диагностики и консультирования"**



Вопросы для обсуждения:

1. Факторы риска детей и подростков:

- сложные жизненные ситуации**
- опасности интернет - среды**

2. Возможность и необходимость получения профессиональной помощи в трудных ситуациях.



СПРОСИТЕ СЕБЯ:

- 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 Вас на домашнем компьютере?**
- 8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?**

Подростковый возраст – уязвим с точки зрения переживаний трудных ситуаций



ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ УГРОЗОЙ?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.

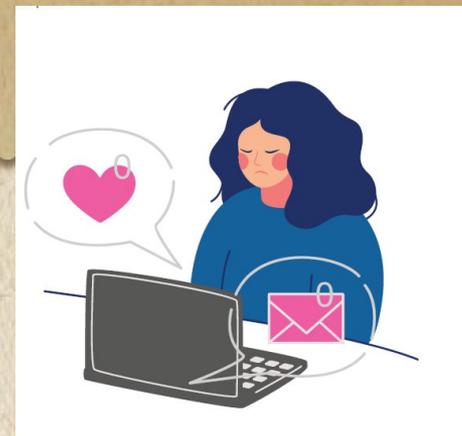


2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.

Ситуации, которые могут быть кризисными:

1. Любая ситуация, переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная.
2. Ситуации одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
3. Несчастливая любовь/ разрыв отношений.
4. Ссора/ острый конфликт со значимым взрослым.
5. Травля (буллинг), отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников; травля в интернете (социальных сетях).
6. Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (развод и т.д.)
7. Разочарование в свои успехах школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей.
8. Негативное восприятие будущего и т.д.

Ощущение "нет выхода"



Наиболее уязвимы дети с индивидуальными особенностями:

1. Склонность к риску - предпочтение ситуаций с вероятностью потери.

2. Импульсивность - склонность действовать по первому побуждению.

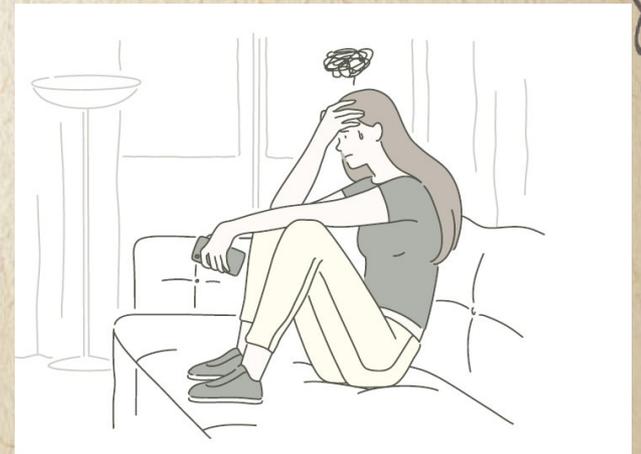
3. Тревожность - восприятие ситуаций как угрожающие, приводящие к плохому настроению, беспокойству.

4. Фрустрация - состояние, обусловленное невозможностью реализации намерений при наличии реальных или мнимых препятствий **(ВАЖНО - СПТ!!!)**

5. Нестабильная самооценка.

6. Агрессивное поведение, раздражительность.

7. Неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления.



ВНИМАНИЕ : УГРОЗА!

Что могут увидеть родители :

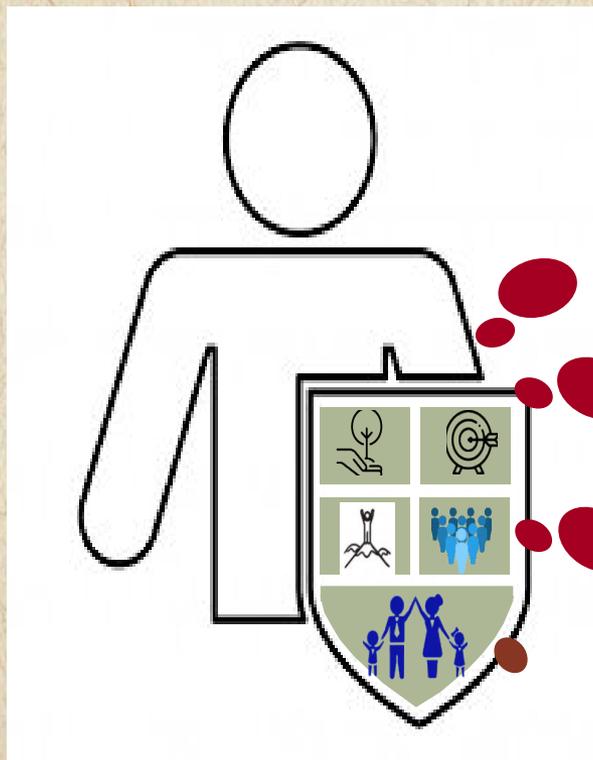
1. Постоянное пониженное настроение, тоскливость.
 2. Высказывания о нежелании жить.
 3. Раздражительность, агрессивность.
 4. Негативные оценки своей личности.
 5. Необычное, нехарактерное поведение.
 6. Частые попытки уединиться.
 7. Наличие самопорезов, следов на теле неясного происхождения.
- (с 01.01.2020 - 101 случай)



Как родители могут повлиять на усиление факторов защиты?

ФАКТОРЫ семейной защиты:

- Гармоничные детско-родительские отношения;
- **принятие родителями**
- Привитые с детства навыки общения с людьми;
- **Уважение семейных ценностей;**
- **Просоциальные установки в семье**



ФАКТОРЫ ЛИЧНОСТНОЙ ЗАЩИТЫ:

- Высокая самооценка;
- Развитый самоконтроль;
- **Стрессоустойчивость**
 - Навыки самостоятельного решения проблем;
- **Высокий уровень интеллекта;**
- **Устойчивость к негативному влиянию сверстников;**
- **Принятие ответственности за свое поведение**





Опасности интернет - среды



1. Контентные риски - материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

2. Коммуникационные риски - связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других (груминг, кибербуллинг и т.д.)

ПОКАЗАТЕЛИ УЧАСТИЯ РЕБЕНКА В «ОПАСНЫХ» ГРУППАХ



Внимание: явные - неявные показатели!!!

- резкое изменение фона настроения и поведения;
- пробуждение в ночное время и выход в Интернет;
- нежелание ребенка обсуждать новости группы и свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами;
- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление в речи и на страницах в сети тегов «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

ОПАСНЫЕ ГРУППЫ ИНТЕРНЕТА

«Хочу в игру», «Разбуди меня в 4.20»
«Дай мне номер», «Дай инструкцию»
«Я готов в путь вечный», «Найдите. Где я?»
«Звезды. Путь млечный»



"Беги и умри",
"Исчезни на 24 часа",
"Соль и лед", "Как стать феей" и др.



Всё просто и на первый взгляд безобидно: детям предлагают провести эксперимент, положив на кожу кубик льда, посыпанный солью. Задание – продержать лёд как можно дольше. (обморожение, термический ожёг)



Опасности интернет- среды



- **3. Электронные риски** - возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д
- **4. Потребительские риски** - риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества и др.

Что делать, если Ваш ребенок переживает кризисную ситуацию?

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ?





1. Сохраняйте спокойствие.

**Развивайте у ребенка
навыки преодоления
сложных ситуаций,
учите справляться
со стрессом!**

- **2. Направляйте эмоции ребенка в социально приемлемые формы :**

Агрессию - в активные виды спорта;
душевные переживания - в
доверительные разговоры с близкими,
творчество и т.д.



3. Обратитесь за помощью к специалистам

- В ситуации риска и угрозы будет выявлена подлинная причина негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.
- **Может обратиться любой родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско - родительских отношениях и трудностях в воспитании.**

Когда необходимо родителям обратиться к психологу:

1. непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье, частые ссоры, скандалы.
2. Конфликтность подростка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками).
3. Негативные изменения в поведении подростка (уход из дома, воровство, хулиганство).
4. Неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего.
5. Наличие у подростка:
 - зависимостей
 - постоянной подавленности настроения
 - частых устойчивых смен настроения, переживаний и т.д.



Служба психологической помощи

Консультация квалифицированного психолога:
Вас выслушают и поддержат, помогут разобраться в
сложившейся ситуации.



Адрес: г. Новосибирск, ул. Народная, 10,
телефон **276-02-23, 276-05-12**

Эл почта: ocdk54@mail.com; sos.cdk54@gmail.com

Логин в Skype: [live:cid.f04a6dff93db6f4a](skype:live:cid.f04a6dff93db6f4a)

Экстренная психологическая помощь в Новосибирской области



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ
НСО**
Информация о психологических службах
Новосибирской области



ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ
Список полезных интернет-ресурсов



**МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**
Список межведомственных организаций

http://concord.websib.ru/?page_id=38663

Ссылки на сайты для родителей, посвященные психологии воспитания:

- <http://ya-roditel.ru/> - Портал "Я-родитель" рекомендован Министерством образования РФ для всех родителей, кому интересны вопросы воспитания и психологии их детей, очень много полезной и интересной информации: видеоуроки, консультации психологов, книги, тесты и многое другое. Данный портал станет вашим хорошим другом и советником в воспитании ребенка.
- <http://www.fond-detyam.ru/> - сайт посвящен вопросам поддержки детей, находящихся в трудных жизненных ситуациях.
- <http://www.umka.by> на данном ресурсе размещено много полезной и интересной литературы и информации для родителей по вопросам воспитания ребенка.
- <http://www.child-psy.ru/> - сайт о детской психологии, здесь вы сможете узнать ответы на многие интересующие родителей вопросы воспитания и развития вашего ребенка.

**ГБУ НСО "Областной центр диагностики
и консультирования"**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
и СВОИХ ДЕТЕЙ!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!