Подготовила Суник Елена Николаевна,

классный руководитель 8класса.

январь, 2025

Профилактика суицидального поведения, безопасное использование Интернет-ресурсов, риски и угрозы, связанные с использованием Интернета

**Цель:**повышение психолого-педагогических знаний родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида, видах оказания первой помощи в кризисной ситуации.

**Задачи:**

- познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, влиянии характера внутрисемейных взаимоотношений на поведение ребёнка;

- формировать представления о способах выражения любви и внимания к ребёнку, понимание о проблемах подросткового возраста;

- воспитывать уважение к личности подростка;

- предложить рекомендации по профилактике подросткового суицида, видах оказания помощи в кризисной ситуации.

**Ход мероприятия:**

*Педагог социальный.*

Здравствуйте уважаемые родители! Именно сегодня хотелось бы начать нашу встречу словами героя фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье – это тогда, когда тебя понимают».

Ведь так важно, чтобы люди, которые находятся рядом, понимали нас с полуслова, с полувзгляда, с полужеста. Но не всегда так получается в реальной жизни, к большому нашему сожалению.

Представьте или вспомните на минуту ситуацию, когда мы, взрослые, что-то доказываем, приводим аргументы, а нас просто не понимают. Сразу же возникает дискомфорт. А каково детям? Многие трудности семейного воспитания зачастую связаны с непониманием, с неумением родителей войти в мир вещей и взаимоотношений ребенка, в мир детства. И часто мы, родители, слышим: «Ты меня не понимаешь!».

Поэтому прежде, чем мы начнём работать дальше, давайте выполним вместе **упражнение «Психологическая зарядка»*,*** чтобы определить, насколько сегодняшняя тема важна именно для Вас.

Итак, слушаем внимательно и выполняем инструкцию:

*\* Если в вашей семье время от времени возникают «приступы непослушания» – похлопайте в ладоши.*

*\* Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете – дотроньтесь до кончика носа.*

*\* Если вы считаете себя хорошим родителем – постучите кулаком в грудь.*

*\* Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком – закройте глаза.*

*\* Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – потопайте ногами.*

*\* Если вы считаете, что в воспитании детей главное – пример взрослых – поднимите руку.*

*\* Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье – погладьте себя по голове.*

Спасибо за работу. Анализируя ваши движения, можно легко заметить, что иногда нам трудно понять наших детей, найти с ними общий язык, хотя все мы стараемся приложить максимум усилий для того, чтобы дать все самое лучшее своему ребёнку, забывая о том, что самое лучшее – это наши внимание и забота.

*Педагог-психолог.*

Уважаемые родители! Сегодня нам хочется обсудить непростую, но крайне важную тему, которая связана с безопасностью жизни и здоровья детей. Говорить мы будем о проблеме суицида среди детей и подростков. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в последнее время увеличился рост количества суицидальных попыток в подростковой среде.

**Просмотр видеоролика: «Я не вернусь сюда никогда».**

1. *Какие эмоции вызвал у вас этот фильм?*
2. *Как вы думаете, что стало причиной трагического события в семье?*
3. *Что можно было сделать, на ваш взгляд, чтобы предотвратить трагедию?*

Действительно, в данном ролике была показана неблагополучная семья, в которой жестоко обращались с детьми. Атмосфера напряженности и конфликтных семейных ситуаций действует на ребенка резко отрицательно. Дом перестает быть для него опорой, он теряет чувство безопасности, исчезает тот источник, которым была для него семья, когда в ней царила эмоциональная связь родителей, когда они и мир их ценностей были примером для подражания. Нарушение такой стабильности семейной системы может привести ребенка, особенно в младшем школьном и подростковом возрасте, к поискам опоры вне дома. В таком состоянии дети легче поддаются внешним влияниям, так как стремятся к разрядке внутреннего напряжения.

Надо помнить, что чем длительнее по времени разногласия в семье, тем сильнее их отрицательное влияние на ребенка. Эмоциональное состояние родителей остро воспринимают дети любого возраста. Там, где взаимоотношения родителей искажены, развитие детей идет с отклонением от нормы. В таких условиях омрачаются или даже утрачиваются представления о светлых идеалах любви и дружбы, которые человек усваивает в раннем возрасте на примере самых близких людей – отца и матери. Кроме того, конфликтные ситуации ведут к тяжелым психическим травмам.

**Практическое задание.**

*Возьмите листок бумаги. Представьте, что этот лист – душа вашего сына или дочери. Когда-нибудь вы ругали своих детей злобно, не выдержанно. При каждом сгибе листка вспомните все то негативное, что было сказано вами в адрес ребенка. А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте, то хорошее, что вы говорили детям.*

*Что произошло с листом бумаги? (родители высказывают свои мнения).*

*Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе детей на всю жизнь остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.*

Многим из нас кажется, что суицид или самоубийство – это то, что никогда не случится с моим ребенком. И к сожалению очень часто установка на то, что мой ребенок не способен по своему желанию уйти из жизни, мешает нам с вами трагедию предотвратить.

-Итак, что же такое суицид?

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. «Парасуицид» – «суицидальная попытка».

Что может привести ребенка и подростка к суицидальным действиям?

Выделяют следующие суицидальные мотивы:

1. личностно-семейные: хронические семейные конфликты; развод родителей; болезнь, смерть близких; одиночество, неудачная любовь; оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.;

2. состояние здоровья: психические заболевания, соматические заболевания;

3. конфликты, связанные с антисоциальным поведением: опасение уголовной ответственности, боязнь иного наказания или позора (изнасилование, нежелательная беременность);

4. конфликты, связанные с учебой;

5. материально-бытовые трудности семьи.

- Каковы же признаки суицидальное поведение?

- Как узнать, что у ребенка есть суицидальные проявления?

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся ситуации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, тем или иным образом раскрывает свои стремления.

Существуют определенные признаки, по которым можно понять, что ребенок склонен к суициду. Данные признаки, можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Поведенческие признаки:

1. Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мирится с давними врагами.

2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде – ест слишком мало или слишком много;

- во сне – спит слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде – становится неряшливым;

- в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общение с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- проявляет замкнутость от семьи и друзей;

3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутит на тему самоубийства.

4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что ваш ребенок проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним, скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Обратитесь вместе с вашим ребенком к специалисту, чтобы вместе разработать стратегию помощи (к психологу, врачу-психиатру, врачу-психотерапевту).

- Что же нужно делать вам, как родителям, для того, чтобы предотвратить суицид у детей?

Для профилактики суицидального поведения необходимо **следовать ряду правил.**

Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.

Всегда находить время для того, чтобы выслушать своего ребенка.

Обязательно установить теплый эмоциональный контакт с ребенком, говорить почаще, что любите его, что он важен для вас.

Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним. Искать конструктивные выходы из ситуации. Строить совместные планы на будущее. Можно попросить ребенка совместно с вами поразмышлять над альтернативными решениями проблемы.

Не отрицать переживаний вашего ребенка. Высказывания: «Нечего переживать», «Не бери в голову», «Это все глупости» приведут к потере его доверия к вам. Оказывайте эмоциональную поддержку (выслушайте, обнимите и т.д.). Желательно быть искренним и откровенным с ребенком делиться своими чувствами и переживания.

Не скупиться на похвалу. К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенке. А вот похвалы от родителей дождаться не так уж и просто. И очень зря – если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

Предъявлять требования соответствующие возможностям вашего ребенка.

*Педагог-психолог.*

Сейчас вы получите памятку и буклет с конкретными рекомендациями по профилактике суицидального поведения детей, содержание памятки можно изучить дома.

Уважаемые родители, помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка должна быть всегда на первом месте.

*Педагог социальный.*

И нашу встречу хочется закончить **китайской притчей «Ладная семья».**

*Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье. Ни ссор, ни ругани, ни, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого императора. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился император. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи и говорит:*

*– Расскажи, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье?*

*Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.*

*Прочел император и спросил:*

*– И все?*

*– Да, – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.*

*И, подумав, добавил:*

*– И мира тоже.*

Семья и школа – два социальных института, имеющих значительное влияние на детей. Наше воздействие будет тем эффективнее, чем полнее и глубже мы будем использовать свои возможности.

**2**. Как уберечь своих детей от деструктивных сайтов в интернете.

   Наши дети - главная ценность в жизни. В наше время защищать детей от различных неприятностей становится непростой задачей. Современные телефоны и планшеты становятся все сложнее. В связи с этим родителям необходимо постоянно совершенствовать свои знания технологий, чтобы помогать детям правильно использовать гаджеты. Данное руководство призвано помочь родителям обеспечить безопасное использование детьми мобильных устройств и интернета.

   Чем старше становятся дети, тем больше новых проблем появляется. Родители учат своих детей и учатся сами. Вам кажется, что дети знают о компьютерных технологиях больше, чем вы? Вы не одиноки, многие родители думают точно так же. Нынешние подростки родились буквально со смартфоном в руках, в то время как многие взрослые познакомились с мобильными устройствами уже в сознательном возрасте. Но это не делает ребенка главным техническим специалистом в доме. Даже если ребенок умеет пользоваться интернетом, это не означает, что он осознает последствия каждого действия в Глобальной компьютерной сети Интернет. Родителям нет необходимости разбираться в цифровом мире лучше ребенка. Но вы должны быть всегда готовы к моменту, когда ваш ребенок найдет в Сети что-то незнакомое и будет нуждаться в разговоре с кем-то более опытным. Важно вовлечь ребенка в диалог. Поэтому в семье так важна доверительная атмосфера, где дети могут свободно задавать вопросы и получать исчерпывающую информацию в доступной форме.

   Сегодня полный запрет доступа детей к технологиям не решает проблему безопасности. Современные технологии - важная часть повседневной жизни, необходимая для развития. Вместо того чтобы устанавливать ограничения, поговорите с детьми о безопасности и организуйте взаимодействие ребенка с гаджетами. Многие вышеупомянутые риски актуальны и для взрослых, поэтому рекомендованные меры предосторожности стоит применять в любом возрасте.

Детская безопасность — ответственность взрослых.

   Не забывайте про периодический контроль виртуальных друзей и сообществ, в которых ребенок ведёт деятельность. Если тематика сообщества не понятна, попросите ребенка это пояснить, поищите информацию в Интернете - даже картинки и символику сообществ можно проверить через сервис "Поиск по картинке", предоставляемый компаниями "Яндекс” и "Google". Также, внимания заслуживают сервисы, позволяющие искать скрытых и скрывающихся друзей. Если ребенок что-то скрывает, то именно это должно заинтересовать родителей.

   Займитесь саморазвитием. Особенности виртуальной жизни детей и подростков нам, родителям, нужно постоянно познавать и быть в курсе актуальных интернет-угроз Кроме этого, в регионе создан удобный и бесплатный инструмент для саморазвития и консультаций -[«Родительский форум»](http://forum.bresta.by/roditelskiy-forum-f15/).

   Целесообразно обращаться к специалистам-психологам, а зачастую и к психиатрам. Уже первый неправильный тактический шаг может навредить: после этого усиливается воздействие на ребенка, создается агрессивный настрой против родителей, появляются угрозы и попытки склонять к совершению побега из дома или к самоубийству.

Постоянно наблюдайте за поведением детей.

   Не забывайте, что любые попытки приблизиться к ребенку он будет обсуждать со своими идеологами в соцсетях. Ему будут пояснять примерно так: «не слушай родителей, слушай нас».

Постарайтесь вернуть ребенка в семью. Родительская любовь и тепло могут в этом помочь.

Рекомендации по техническому контролю.

  1. Используйте инструменты родительского контроля. Функции родительского контроля можно использовать как в браузерах, так и в антивирусных программах. Например, в ESET NOD32 SmartSecurity, KasperskylntemetSecurity предусмотрен модуль «Родительский контроль». Кроме того, вы можете выбрать специальное мобильное приложение — ESET NOD32 ParentalControl для Android. Существуют подобные инструменты для игровых приставок, таких как NintendoWii, Playstation и Xbox 360. Особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернет (папки c:\Usere\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary IntemetFiles в операционной системе).

  2. Не разрешайте детям публиковать в интернете личную информацию. Запомните и объясните детям, что конфиденциальная информация никогда не запрашивается по электронной почте или в чате.

  3. Не удаляйте сообщения агрессора, история сообщений послужит доказательством акта воздействия.

  4. Объясните ребенку, что далеко не вся информация в интернете достойна доверия.

  5. Ведите с ребенком открытый диалог. Ключевую роль в обеспечении безопасности детей играет общение с ними. Разговоры о безопасности, страхах и проблемах намного эффективнее наказаний. Доброжелательная атмосфера в семье и открытый диалог способствуют успешному развитию ребенка.

  6. Все, что попало в интернет, останется там навсегда. Объясните детям, что информация, проиндексированная поисковыми системами, навсегда останется в Сети. Хуже того, после публикации пользователь теряет контроль над своими данными, любой может использовать и распространять эту информацию. Пусть дети возьмут за правило никогда не публиковать фотографии, статусы и другой контент, который они не хотели бы показывать родителям или родственникам. Это распространяется на соцсети, мессенджеры, блоги и другие сервисы.

  7. Не рекомендуется создавать для ребенка учетную запись с правами администратора.

  8. Настройте использование https. Убедитесь в том, что ваш ребенок открывает сайты с защищенным протоколом https (наименование протокола отображается в адресной строке браузера). Это позволит избежать перехвата информации - данные передаются в зашифрованном формате, который не распознают вредоносные программы. Посоветуйте детям-подроспсам использовать эти настройки и при доступе к соцсетям через публичный Wi-Fi.

  9. Используйте надежные пароли. Напомните детям, что пароли нельзя передавать или давать на время даже лучшим друзьям.

  10. Настройте параметры безопасности для социальных сетей. Параметры безопасности в соцсетях, установленные по умолчанию, не гарантируют безопасности. Рекомендуется посвятить немного времени их правильной настройке и проверить, какая информация находится под угрозой утечки.

Тактические подсказки для родителей

  1. Создайте для ребенка учетную запись с правами обычного пользователя - это позволит вам эффективно контролировать его онлайн-активность. Учетная запись с правами администратора должна использоваться только взрослым.

  2. Не забывайте регулярно обновлять антивирус и программу родительского контроля.

 3. Просматривайте историю посещения сайтов ребенком. Если вы обнаружите, что история подчищена, найдите повод, чтобы с ребенком поговорить.

  4. Проверьте настройки веб-камеры и убедитесь, что она отключена или закрыта, если в данный момент не используется.

 5. Проверьте настройки профиля ребенка в соцсетях. Открытый доступ к профилю может подвергнуть ребенка риску.

  6. Не переходите по подозрительным ссылкам

  7. Скачивайте программы и мобильные приложения только из официальных источников

  8. Используйте комплексные антивирусные продукты и решения.

  9. Избегайте заполнения сомнительных форм с персональными данными в Сети.

  10. Не открывайте файлы от неизвестных отправителей.