

**Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при
Департаменте образования и науки города Москвы**

Профилактика кризисных переживаний у детей и подростков



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

В группе риска



- 1. Природная предрасположенность:**
 - энергетически слабый тип нервной системы, утомляемость
 - эмоциональная чувствительность
 - ранимость
- 2. Семьи, в которых есть прецеденты**
- 3. Дети из неблагополучных семей**
- 4. Подростки от 11-18 лет**



Почему в группе риска именно подростки?

- Резкие эмоциональные всплески и перепады настроения
- Глупый необоснованный риск
- Программа группирования, значимость принадлежности к группе «своих», особая субкультура, странная одежда, вызывающий внешний вид и поведение
- Слепое подражание



Что может привести к серьезным переживаниям

- неблагополучие в семье
- потеря близкого человека
- неуспешность в учебе
- гормональная перестройка при неблагоприятном социальном фоне
- несчастная любовь
- потеря близкого
- преследования, в том числе и в сети Интернет
- совершенные действия, после которых имеют место сильные переживания
- вовлечение в группы, угрожающие благополучию и здоровью



**Все, что угодно, может послужить пусковым механизмом, особенно, если есть
предрасположенность**



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Что чувствует человек находящийся на грани?

- **Безнадежность**, негативный образ будущего («сейчас плохо, а дальше будет ещё хуже»).
- **Чувство брошенности (одиночество)**, восприятие себя как бремени для близких («я приношу только проблемы», «меня никто не понимает»).
- **Суженное мышление**: неспособность видеть разные пути решения проблем, дезадаптивные способы совладания с негативными эмоциями, крайне **узкий набор используемых стратегий решения проблем** («я не знаю, что делать»).



Что можно делать для профилактики

- разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (это требует методичности во внимании к ребенку)
- выражать поддержку способами, близкими и понятными ребёнку
- с подростком можно и нужно говорить о тех явлениях, обсудить которые ему необходимо, есть потребность



Важно помнить!

Большинство попыток в подростковом возрасте, происходит из-за конфликтов и неблагоприятной обстановки, отсутствия поддержки в семье.

Родители несут ответственность за то, что происходит в жизни ребенка. Вовремя оказанная психологическая/и/или/медицинская помощь спасет здоровье и жизнь ребенка.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Внимание !

Ранняя диагностика риска суицидального поведения и обращение в службы помощи поможет сохранить здоровье и жизнь ребенка!

Обращение в государственные медицинские учреждения за помощью **не влечет за собой постановку на учет** в психоневрологических диспансерах по месту жительства!!!



Ресурсы

- **ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ)**
Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.
Все виды помощи по ссылке: <https://gppc.ru/work/emergency/>
- **Московская служба психологической помощи населению**
Все виды помощи по ссылке: <https://msph.ru/uslugi/distantcionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>
- **ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»**
Ссылка на помощь: [Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования](#)
Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ, помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>
- **Центр имени Г.Е.Сухаревой**
Ссылка на помощь: <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>

Ресурсы

- **ФКУ "Центр экстренной психологической помощи МЧС России"**

<https://www.mchs.gov.ru/ministerstvo/uchrezhdeniya-mchs-rossii/fku-centr-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoshchi-mchs-rossii>

Сайт <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Живые рекомендации и правила поведения при различных ситуациях

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8 800 2000 122



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour

Навигатор профилактики девиантного поведения от МГППУ

Памятки:

- Социально-психологическая дезадаптация
- По раннему отклоняющемуся поведению
- По рискованному поведению
- По суицидальному поведению
- По аддиктивному поведению
- По агрессивному поведению
- По делинкветному поведению



**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Мы с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKIStA>

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется) <https://school.moscow/>

Страница в FB: <https://www.facebook.com/roditelmoscov/>

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscov>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

