

Как уберечь подростка от насилия



насилия

Подготовил:

врач-психиатр Болтуть Михаил Иванович

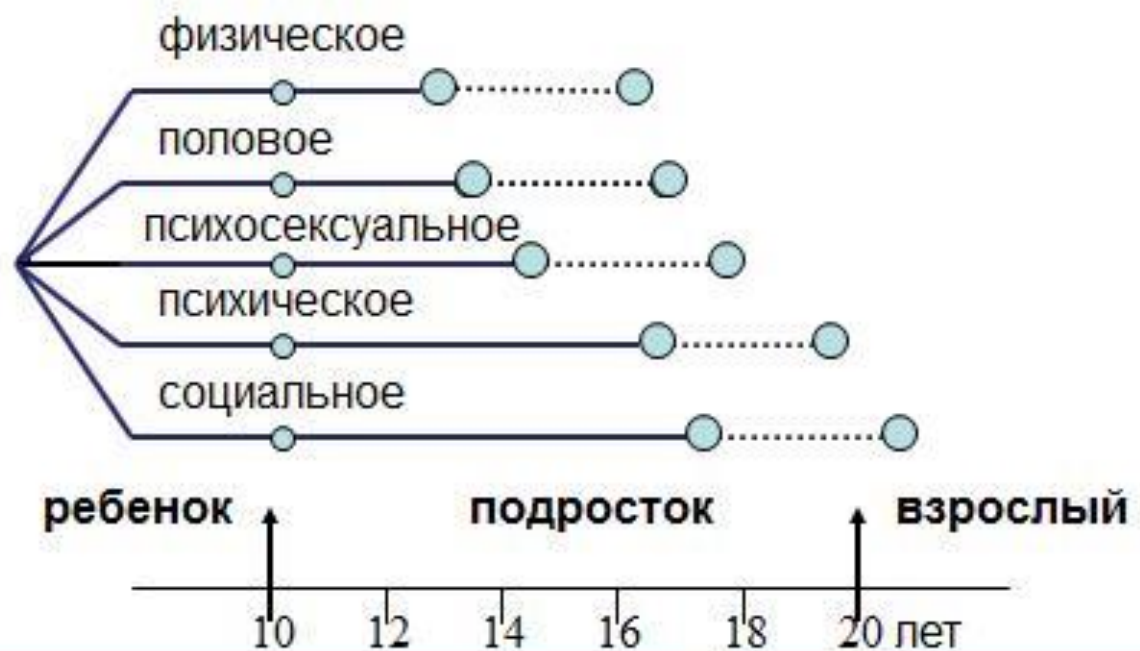
Кто такие подростки?

- ▶ Подростковый период - это такой период развития, когда зависимый ребенок вырастает в независимого взрослого. Этот период обычно начинается приблизительно в 10 лет и длится до позднего подросткового возраста или до 20 лет. В течение подросткового периода дети претерпевают активный физический, интеллектуальный и эмоциональный рост.

Развитие подростков



Динамика пубертатного развития



Подростковый кризис

- ▶ 10-12 лет - стадия амбивалентности по отношению к родителям и правилам: подросток то слушается, то протестует, то дистанцируется, то требует интенсивной поддержки и сочувствия. Пробы нарушения правил и социальные эксперименты, которые чаще всего носят групповой характер (отказ от соблюдения домашних правил, проявления грубости по отношению к значимым взрослым, проба курения, опасные занятия)
- ▶ 13-15 лет - Стадия когнитивного отделения - интенсивное формирование собственной идентичности при переосмыслении прошлого опыта и жизненных установок семьи, свержение устоев, критика родительских установок, поиск собственных отличий, планирование будущего, часто на основе «у меня все будет иначе».
- ▶ 18-20 лет - Становление независимости - эмансипация, становление ответственности за свое поведение, партнерские отношения со взрослыми, формирование образа реалистичного позитивного будущего, принятие собственных возможностей и ограничений.



Что такое насилие?

- ▶ Насилие - это любой совершенный акт, который причиняет или может причинить вред физическому, половому или психическому здоровью, а также угроза совершения таких актов.



Виды насилия

- ▶ Физическое
- ▶ Сексуальное
- ▶ Психологическое



Безопасность подростка

Состояние защищенности жизненно важных интересов личности, требующих внимание как со стороны самого подростка, так и его окружающих взрослых.

Виды безопасности:

1. Физическая безопасность
2. Психическое здоровье
3. Сексуальная безопасность

Физическая безопасность

- ▶ **Причины физически рискованного поведения:**
- ▶ Снижение саморегуляции и когнитивного контроля в связи с изменениями в физиологии.
- ▶ Желание ярких впечатлений («адреналиновый всплеск»)
- ▶ Импульсивность, ощущение «бессмертия», недостаток социального опыта.
- ▶ Желание выделиться, показать себя

Профилактика опасного поведения

- ▶ «безопасная эмансипация»- возможность вовлечение подростка в эмоционально важную для него групповую деятельность.
- ▶ Формирование позитивной личной идентичности, поиск личных интересов и группы, с совпадающими ценностями.
- ▶ Предоставление возможности достаточно контролируемой деятельности, связанной с ощущением риска(экстремальные виды спорта и т.п.)



Подросток и ментальное здоровье

- ▶ Психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте 10-19 лет в мире; на них приходится 13% от глобального бремени болезней в этой возрастной группе.
- ▶ Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков.
- ▶ Непринятие мер борьбы с нарушениями психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые распространяются и на взрослый возраст, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.



Подростковая депрессия

- ▶ Депрессия у подростков - это психическое расстройство, проявляющееся постоянно пониженным настроением, чувством грусти, тоски, отчаяния и другими расстройствами эмоциональной сферы. Распространенность депрессии среди подростков составляет 10-20%.



Основными признаками депрессий у подростков, на которые стоит обращать внимание в первую очередь, являются:

- ▶ подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска;
- ▶ усталость, разбитость;
- ▶ раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость;
- ▶ чувство вины, заниженная самооценка, слезливость;
- ▶ тревога, беспокойство;
- ▶ ангедония (утрата способности радоваться);
- ▶ потеря привычных интересов;
- ▶ избегание социальных контактов, замкнутость;
- ▶ рассеянность, снижение концентрации внимания, забывчивость;
- ▶ снижение успеваемости в школе, повышенная утомляемость, отсутствие интереса к обучению;
- ▶ нарушения памяти, сложности с усвоением и запоминанием материала.

Усталость	Невроз	Депрессия
Настроение обычно не снижено, раздражается в ответ на конфликты	Сниженное настроение на фоне определенной ситуации(школы и тд.)	Подавленное настроение, пессимизм, раздражительность, плаксивость
Усталость имеет понятную для специалиста причину(родители могут не понимать)	Болезненные состояния проявляются при наличии триггера	Снижение физической активности, постоянная усталость, соматические проявления.
Нет нарушения сна и аппетита	Нарушение сна и аппетита при наличии триггера	Нарушение сна и аппетита в независимости от обстоятельств
Трудности мышления и внимания могут присутствовать в ситуации истощения, проходят после отдыха.	Трудности мышления и внимания связаны с триггером	Трудности мышления, концентрации внимания, запоминания присутствуют независимо от деятельности

Безопасность в интернете

- ▶ Игровая зависимость- формируется по типу зависимости от определенного поведения и требует работы как с зависимостью.
- ▶ Кибербуллинг- агрессия в сети интернет, издевательства, запугивания, насмешки, может сочетаться с преследованием(сталкинггом).
- ▶ Нежелательный и травмирующий контент, в том числе порнография, сцены насилия и т.п. Может стать источником психологической травмы для ребенка и требует контроля со стороны родителей.
- ▶ Вовлечение ребенка в опасные отношения, эмоциональное и сексуальное насилие, шантаж.

Как помочь?

- ▶ Доверительные отношения. Искренний интерес его жизнью, его интересами.
- ▶ Организация увлечений в реальной жизни, наличие интересных ребенку занятий, развитие навыков реального общения.
- ▶ Родительский контроль и ограничение времени, проводимого за компьютером.
- ▶ Обучение ребенка защите своих данных и безопасности в интернете

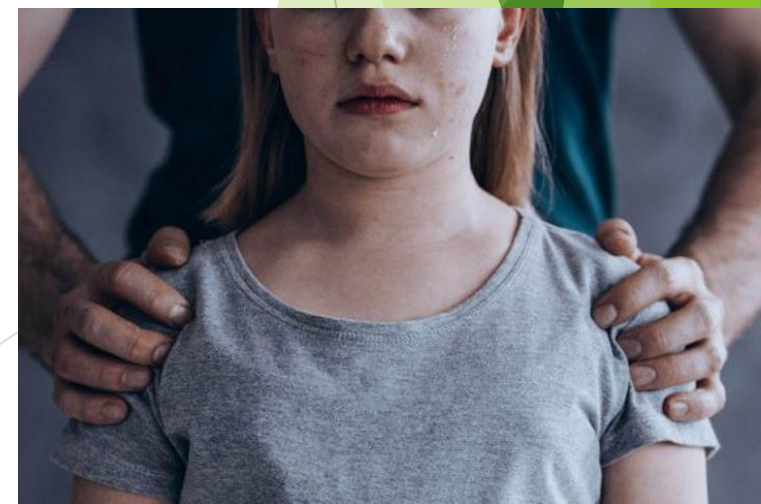
Сексуальная безопасность

- ▶ 90 % преступлений сексуального характера совершаются не кликастыми маньяками из подворотни, а «знакомыми дядями».



Правила профилактики сексуального насилия

- ▶ 1. Не теряйте контакт со своим ребёнком.
- ▶ 2. Поговорите с подростком о личных границах.
- ▶ 3. Стимулируйте самостоятельность ребёнка и его уверенность в себе.
- ▶ 4. Помогите подростку составить представление о близких отношениях.
- ▶ 5. Научите подростка говорить нет.
- ▶ 6. Пусть в общении с подростком у вас не будет запретных тем.



Подсказки для родителей

- ▶ Примите беспокойство негативизм(и у себя, и у подростка) - это возраст противоречий.
- ▶ Избегайте слияния и чрезмерной дружбы: подростку важно отделиться от родителей.
- ▶ Разделите зоны ответственности: там, где решает подросток - будьте терпимы, там, где решаете вы - будьте устойчивы.
- ▶ Найдите и поддерживайте сильные стороны подростка, помогайте развивать их, снижайте критику.
- ▶ Разделяйте переживания подростка, станьте его эмоциональной опорой в сложных ситуациях, тогда он придет к вам, если попадет в неприятности.
- ▶ Уважайте потребность в уединении, в личной жизни, сохраняйте уважительную дистанцию, не избегайте крайностей.

Информация:



Экстренную психологическую помощь в Бресте круглосуточно можно получить по тел.: 8 (016) 40-62-26;

Короткий номер - 170

Психотерапевт:

- 8 (0162) 26-10-69 - для взрослых ежедневно с 09.00 до 17.00, кроме вых.

- 8 (016) 21-54-70 - для детей и подростков ежедневно с 08.00 до 20.00, кроме вых.

Психолог: 8(0162) 20-15-55

Детская телефонная линия круглосуточн : 8-801-111-1611

Детский фонд ООН UNICEF, тел. доверия: 315-00-00

Интернет-ресурсы: Сайт «Избери жизнь» <http://nosuicid.ru>
Администраторами сайта являются психологи, священники и волонтеры.



В ДОДП проводятся:

1. Социально-психологический тренинг проблемно - разрешающего поведения,
2. Тренинг коммуникативных навыков.
3. Личностный тренинг по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии, увеличению уровня самоконтроля, замене “значимых других”, выработке мотивации на достижение успеха.

