



Отдел профилактики негативных проявлений среди детей и подростков

Единая справочная ГППЦ: 8 495 730 21 93



Направления профилактической работы

Служба реагирования на острые ситуации

Проведение программ профилактики негативных проявлений

Проведение восстановительных программ в конфликтных ситуациях

Сопровождение подростков группы риска и их семей

Методическое сопровождение образовательных организаций

Задачи развития ребёнка на разных возрастных этапах

Возр аст	Задача развития	Поддерживающее родительское послание
0-1	Базовая безопасность.	С тобой всё в порядке, я тебя люблю, я тебя вижу и слышу, я забочусь о твоей безопасности»
1-3	Ощущение я и автономия: (сопротивление самостоятельность, обесценивание).	Мне важно твоё мнение, но я не позволю тебе причинять вред себе и окружающим
3-7	Исследование мира	Ты можешь проявлять инициативу в безопасных границах.
7-11	1)Успешность 2)Умение жить по правилам.	Ты можешь учиться и осваивать навыки. Если сразу не выходит, надо потренироваться, и всё получится. Правила нужно соблюдать, даже если они не нравятся, за нарушение правил приходится нести ответственность.
11-18	1) Формирование себя 2) Отделение от семьи	Верю, что ты вырастешь хорошим человеком и сделаешь правильный выбор. Я не позволю нарушать мои границы. Пока я за тебя отвечаю, нам с тобой придётся договариваться

МЕТАФОРА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Это горный переход, который каждый должен совершить сам,
неся основную часть своих вещей.

Родитель - проводник подростка на ЕГО пути.
Он не проделывает путь за ребёнком, но его



БЫТЬ ХОРОШИМ ПРОВОДНИКОМ

▣ ПОМОГАЮТ:

- ▣ устойчивая (взрослая, ответственная) родительская позиция, забота о себе, спокойствие, мудрость, самореализация и развитие, вера в себя и ребёнка, позитивное мышление

▣ МЕШАЮТ:

- ▣ тревога, паника, амбиции, жертвование собой ради ребёнка, жёсткая или неустойчивая позиция, борьба с ребёнком, негативное мышление

ЗАДАЧИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- ▣ **Построение себя:** переоценка и выбор собственных ценностей, смысла жизни и направления жизненного пути
- ▣ **Отделение от родителей:**
сопротивление
обесценивание
самостоятельность

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ?

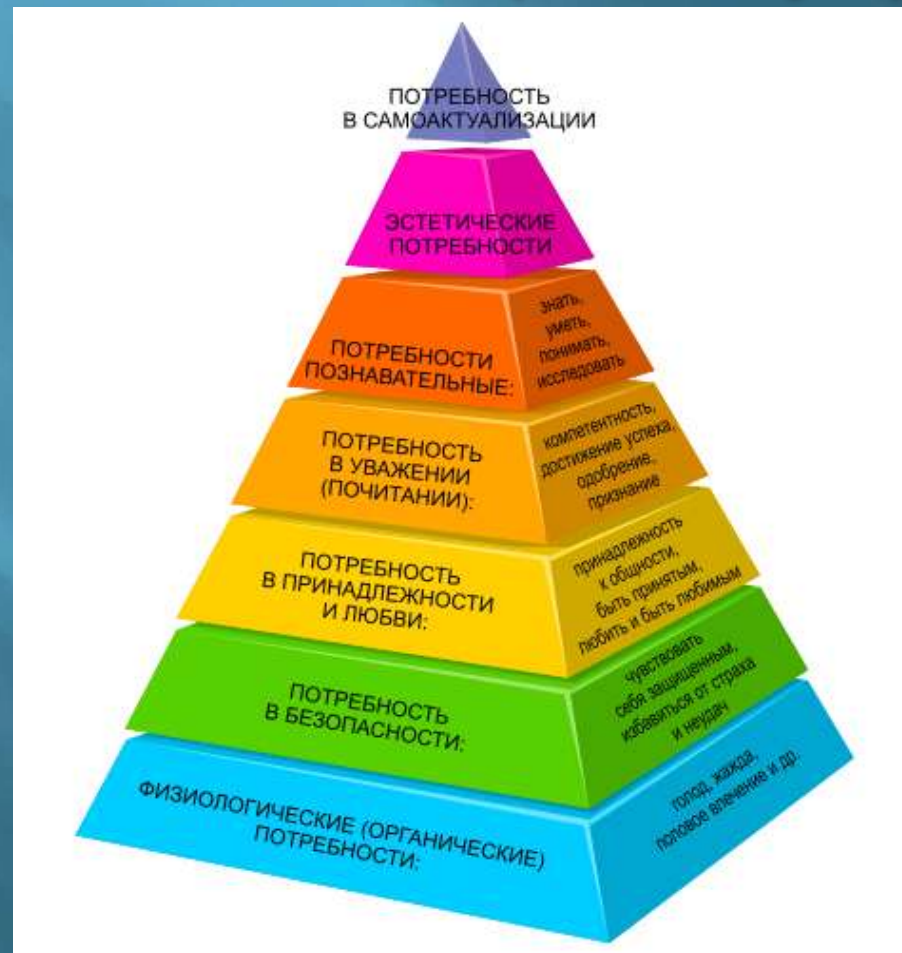
- ▣ **ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ! И развиваться!**
- ▣ **Принять взросление ребёнка и вкладываться в отношения,** контакт с ребёнком: говорить о смысле жизни, предназначении, отношениях, потерях, ценностях, обсуждать книги, фильмы, истории из жизни, делиться собственным опытом, в том числе опытом преодоления трудностей
- ▣ Соблюдать **баланс между свободой и контролем**, распознавать ситуации, в которых подростку можно передать ответственность за его жизнь и здоровье, и те, в которых он нуждается в помощи и руководстве.
- ▣ Развивать у себя **ПОЗИТИВНОЕ мышление и мироощущение**, оно обязательно передастся ребёнку. Важно, чтобы он научился у Вас замечать положительные качества людей и аспекты ситуаций, видеть позитивные изменения, получать удовольствие от общения с природой и людьми, познания, движения.
- ▣ Освоить вместе с подростком **навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния** в сложных ситуациях.
- ▣ **Создавать поддерживающие сообщества.**
- ▣ **Вовремя обратиться к специалисту.**

КАК ДОГОВАРИВАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ?

1. **Фокусировка** (обнаружение дискомфорта)
2. **Внутренняя сортировка** (отделение чувств от реального ущерба)
3. **Позиция родителя:** доминирующая забота (устойчив, помнит о конечной цели, верит в подростка, обращается к его взрослой части, не поддаётся на провокации).
4. **Взаимное прояснение неудобств:** заявляем подростку о своем ущербе и интересуемся о неудобствах подростка (проясняем какие “хорошие” ценности стоят за неудобным поведением: “Расскажи почему для тебя это важно?” , “Почему невозможен вариант, который я предлагаю?”
5. **Достижение договоренностей.** Признаем потребности подростка и внятно заявляем о своих. Предлагаем совместно с подростком придумать правила, при которых учитывались бы интересы сторон, а также санкции за их нарушения. Но взрослый должен понимать, что у него и у подростка достаточно сил, чтобы выполнять правила. Тестируем соблюдение договоренностей в течении недели и корректируем их, если это необходимо.

ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (по Маслоу)

Важно понять, какие потребности удовлетворяет подросток с помощью электронных устройств и интернета.



Оптимальное и безопасное использование интернета и компьютера

- ▣ **Время без «гаджетов» (договариваемся с подростками про ограничения)**
- ▣ **Помощь подросткам в организации времени**
- ▣ **Предложение возможностей для общения и самореализации без использования «гаджетов»**
- ▣ **Технические рекомендации (настройки приватности, установка фильтра, «забанивание»)**
- ▣ **Единый урок безопасности в сети интернет:**
mosmetod.ru/centr/proekty/.../urok-bezopasnosti-v-seti-internet.htm

«Детский пакет»: безопасная мобильная связь

на примере МТС

как одна из возможностей для детей и младших подростков:

- ▣ **ограничивает доступ ребенка к большинству нежелательных интернет-сайтов;** Используется принцип «черного списка» и запрещается прямой доступ к веб-страницам, содержащим информацию для взрослых, азартные игры, нецензурную лексику, экстремистские, пропагандирующие насилие или наркотики материалы и т.п.; запрещает ребенку отправку и прием платных SMS/MMS с коротких номеров, запрещает звонки на платные короткие номера;
- ▣ **запрещает рассылку рекламного характера от МТС на номер ребенка,** позволяет устанавливать правила для управления звонками и SMS ребенка по принципу «черного списка» (новый функционал!).
- ▣ **Ребенок будет защищен от нежелательного общения** и не сможет тратить время на разговоры и SMS в неурочное время.

Ссылки на статьи по теме

- ▣ <http://spektr.press/my-tak-boimsya-cto-rebenka-zaberet-u-nas-smert-cto-zabiraem-u-nego-zhizn/>
- ▣ <http://telegra.ph/Republic---Privet-ya-tvoj-kurator-Vzglyad-na-gruppy-smerti-iznutri-03-15>
- ▣ http://www.aif.ru/health/psychologic/gruppy_smerti_kak_la_kmus_kak_roditeli_sami_tolkayut_detey_v_set
- ▣ https://snob.ru/selected/entry/121270?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=snob&utm_content=rss_news

Книги для родителей и семейного чтения

1. *Байярд Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток.*

2. *Петрановская Людмила:*

Тайная опора.

Если с ребёнком трудно.

3. *Фурман Бен. Навыки ребенка. Как решать детские проблемы с помощью игры, - М.:Альпина Нон-фикшн 2013.*

4. *Художественные книги для семейного чтения: Детский книжный автобус БАМПЕР www.bumperbooks.ru Владислав Крапивин. Эдуард Веркин. Алексей Олейников. Дина Сабитова. Наринэ Абгарян. Мария Парр. Мони Нильсон серия про Цацики. Жаклин Уилсон и др.*

ИНТЕРЕСНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ И БЮДЖЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. **РГДБ** <http://rgdb.ru/> много БЕСПЛАТНОГО И БЮДЖЕТНОГО, в том числе профориентация
2. **ТИгры** - Театральные Игры - Театр на набережной
nabereg.ru/o_teatre/tigri_raspisanie.html БЕСПЛАТНО
3. **Университет детей.** Проект политехнического музея
<https://polymus.ru/ru/education/YDetei/> БЮДЖЕТНО
4. **Клуб увлеченных людей "Я знаю! Я могу!"**
<http://kalexstudio.ru/projects/su/event.php?event=17> БЮДЖЕТНО
5. **Подростковый клуб, Родительский клуб центра «Перекрёсток»** БЕСПЛАТНО
6. **Проект «Твоя территория онлайн»** <http://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/> БЕСПЛАТНО

Фильмы для семейного просмотра и обсуждения

1. «Полианна» 2003.
2. «Моя семья и другие звери» 3 серии
3. «Щенок»
4. «Завтра, третьего апреля»
5. «Хористы».
6. «Рождественское чудо мистера Тумми»
7. «Саммерхилл» 4 серии
8. «Цацики и полицейский». «Цацики- друзья навсегда».
9. «Цвет рая»
10. «За гранью тишины»
11. «Цирк бабочек»
12. «Мальчик с велосипедом». «Сын» режиссёры Дарденны (про трудного подростка)

Семейные настольные игры:

- ▣ 1. Диксит.
- ▣ 2. Цитадели.
- ▣ 3. Запретный остров.
- ▣ 4. SET.
- ▣ 5. Хугермугер
- ▣ 6. Тайм Лайн.
- ▣ 7. Blokus.
- ▣ 8. Тик-так-бум вечеринка

и другие.



В ЦЕНТРЕ «ПЕРЕКРЁСТОК» ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

- ▣ **ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ** – это территория свободного общения (ТСО), куда может прийти каждый и провести время так, как хочется.

ДВЕРИ ОТКРЫТЫ каждый понедельник, среду и пятницу с 16.00 до 20.00.
По вторникам и четвергам – музыкальный проект

- ▣ **УЧАСТНИКОМ КЛУБА МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ** в возрасте 11-17 лет. Для того, чтобы прийти не нужно платить деньги, но нужно принимать наши главные правила - трезвость и уважительное отношение к окружающим.

- ▣ **МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ:**

ст.м.Бауманская, ул. Нижняя Красносельская, 45/17

- ▣ <http://vk.com/perekclub>
- ▣ <https://www.facebook.com/groups/perekrestok.community/?fref=ts>

КЛУБ «ПЕРЕКРЁСТОК» В КРЫЛАТСКОМ И ЧЕРТАНОВО

▣ Подростковый клуб - Крылатское

Ст. м. Крылатское, Осенний бульвар, д.16к6, комната 226

Двери открыты

каждый понедельник и четверг с 16.00 до 20.00.

https://vk.com/pk_kr

▣ Клуб Che.

Ст.м.Чертановская, ул. Чертановская 5а

Двери открыты

каждый понедельник и четверг с 16.00 до 20.00.

<https://vk.com/chertanovoclub>

КОНТАКТЫ:

Отдел профилактики негативных проявлений
среди учащихся «Перекрёсток» ГППЦ ДОГМ

Адрес: Москва, Нижняя Красносельская 45\17
(499) 265-26-63, (926) 247-53-81

<https://gppc.ru/work/crossroads>

<https://www.facebook.com/groups/perekrestok.community/?fref=ts> <http://vk.com/perekclub>

<http://vk.com/perekclub>

https://vk.com/pk_kr

<https://vk.com/chertanovoclub>

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ

- ▣ Детско-подростковый реабилитационный комплекс «КВАРТАЛ»
<http://www.nan.ru/?f=kvartal>
 - ▣ Центр экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО
«Московский городской психолого-педагогический университет» тел.: 8
(499) 795-15-01; 8 (499) 795-15-07
 - ▣ Кризисное психиатрическое отделение ГKB №20 им. А.К.
Ерамишанцева тел.: 8 (495) 471-11-38
 - ▣ [ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям»](http://krizis-centr.ru/)
<http://krizis-centr.ru/>
- Помощь зависимым и их близким: <http://al-anon.ucoz.ru/index/0-15>