**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

 **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД**

 **КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОКОЛЬЧИК»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**Профилактическая работа в ДОУ: предупреждения преступлений против половой неприкосновенности детей, буллинг, селфхарм.**

**Подготовил:**

**Педагог-психолог**

**Казанцева Е.Ю.**

**Профилактическая работа в ДОУ для предупреждения преступлений против половой неприкосновенности детей**

**Половая неприкосновенность несовершеннолетних это** - недопустимость тлетворного влияния взрослых (посредством развратных действий, насильственных действий сексуального характера и т. д.) на формирующуюся личность.

Сексуальное (половое) воспитание – это не разговоры о сексе. Это разговоры о физиологии, гигиене, безопасности, умении говорить «нет», о личных границах, понимании своего тела и его потребностей, о здоровом образе жизни. И начинается оно с рождения ребенка. Сразу проявляется разрешением либо запретом на изучение своего тела, гениталий, позже (в два-четыре года) – объяснением самых простых правил гигиены, а через них – физиологии, устройства половых органов, их названия. В этом же возрасте родители обязательно должны проговаривать правила интимных зон, чтобы ребенок с малых лет понимал, что не всегда и не везде мы можем ходить обнаженными, что никто не имеет права трогать нас без разрешения и особенно прикасаться к нашим гениталиям.

Родитель — самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность своих детей. Избежать насилия можно, но для этого надо любить своего ребенка, не жалеть своего времени, чтобы помочь ему усвоить правила безопасного поведения. Предупрежден-значит вооружен…

**Буллинг в детском саду. Разве такое возможно?**

Когда мы слышим про буллинг, травлю и агрессию среди детей, чаще всего представляем школу и подростков. Детский сад обычно выпадает из контекста. Да, бывают столкновения у песочницы из-за лопатки, но это же маленькие невинные дошколята, что с них возьмёшь. Но уже в таком юном возрасте бывают ситуации, когда один ребёнок становится жертвой, попав под физическое или эмоциональное влияние другого маленького человека, занявшего позицию агрессора

Когда же это начинается? И как безобидный дошколёнок может превратиться в агрессора по отношению к своему другу? А начинается это тогда, когда ребёнок из малыша становится старшим дошкольником.

Мы не берём в расчёт возраст до трёх лет, когда дети не могут контролировать свои желания. В этом возрасте они требуют и отбирают игрушки друг у друга потому, что не в силах осознать последствия своего поведения и не умеют делиться.

В пять-шесть лет определённый уровень самоконтроля уже есть, а в голове устанавливаются некие социальные нормы и правила взаимодействия. В этом же возрасте, несмотря на то, что нам хочется верить, что дети ещё такие невинные ангелочки, уже могут проявиться первые признаки будущих задир и агрессоров.

Осознанный буллинг возникает в возрасте 5 – 7 лет. В этот дошкольный период - ребёнок проходит очередной кризис развития (кризис 7 лет).

**Внешние и скрытые проявления буллинга**

**Внешние проявления:**

следы щипков;

испорченные вещи.

**Скрытые проявления:**

нежелание ходить в детский сад;

одиночка (нет в группе друзей);

часто жалуется на плохое самочувствие (не хочет идти в детский сад);

не общается с другими детьми (его намерено игнорируют, боится злого осмеивания, унижений);

угнетённое состояние, страхи;

категоричное отрицание факта буллинга (утверждает, что «всё нормально»);

ничего не могут изменить.

**Какие последствия?**

**ДЕТИ – ЖЕРТВЫ ПОЛУЧАЮТ ПСИХОТРАВМУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!!!**

**Дети – жертвы в дальнейшем:**

имеют проблемы с учёбой;

страдают от чувства тревоги;

страдают от чувства неполноценности и неуверенности в себе;

никому не верят, контакт со взрослым – потерян;

**Дети – жертвы, став взрослыми, в 95% случаях:**

неуспешны;

с заниженной самооценкой;

хотят быть успешными, но бояться и ничего не предпринимают;

страдают массой комплексов;

имеют проблемы в общении;

чувствуют себя несчастными.

**ДЕТИ – БУЛЛИ** (зачинщики и союзники, внешне милые мальчики и девочки), не получая никакого сопротивления в детском саду, часто не получают сопротивления и в школе, несут во взрослую жизнь деформированные установки.

**В дальнейшей школьной и взрослой жизни это дети:**

 наглые;

изворотливые;

чрезмерно эмоциональные;

агрессивные;

жестокие;

не признают отказа;

бескомпромиссные;

не уважают не только педагогов в школе, но и коллег по работе;

не признают иного мнения кроме своего.

Дети – булли, становясь взрослыми, в семье и рабочем коллективе:

тираны в семье и коллективе;

достигают целей;

психически неуравновешены;

несчастны в отношениях;

грубы и жестоки с собственными детьми;

проявляют насилие к детям и подчиненным; друзей нет, страдают

**Рекомендации родителям, чтобы предотвратить в будущем школьные**

**проблемы, причиной которых могут являться жестокость и агрессия ребёнка:**

С дошкольного возраста использовать любую возможность, чтобы показать и рассказать ребёнку правила поведения в этом мире. Это должна быть постоянная и непрерывная работа.

Показывать пример поведением взрослых. Родители и воспитатели для ребёнка - бесспорный авторитет, поэтому важно, чтобы слова воспитателей и родителей не расходились с делом.

Говорите ребёнку о том, что он в безопасности. Хвалите его за добрые дела, даже если они окажутся незначительными.

Минимизируйте наблюдение ребёнком дошкольником агрессивной модели поведения в реальности, по телевизору, в интернете.

Рассказывайте дошкольнику и замечательных людях, их героических поступках, о том, что нужно уважать других.

Рассказывайте ребёнку о том, что нужно прощать других, не мстить тем, кто вольно и невольно обидел его. Такие разговоры положительно влияют на характер дошкольника и формируют у него правильное отношение к жизни и окружающим.

Обратите внимание ребёнка на то, что все люди разные. Они могут выглядеть по-другому, разговаривать не так он, думать иначе, но все люди живут на одной планете и должны уважать друг друга.

Старайтесь организовывать детям интересные занятия, в которых они могут проявить себя. Таковыми могут быть творчество, спорт и др.

Показывайте детям добрые мультфильмы, кинофильмы, слушайте вместе детские песни по возрасту.

Читайте и обсуждайте с ребёнком книги, где в сказках всегда побеждает добро. Рассуждая о поступках сказочных героев, можно привести примеры из жизни, поинтересоваться мнением самого ребёнка. Это поможет сформировать у него понимание того, что такое хорошо и что такое плохо.

**Что такое селфхарм**

Селфхарм — это преднамеренное причинение себе какого-либо вреда без суицидальных намерений. Выражаться это может в любом поведении, вызывающем чувство боли или дискомфорта. Обычно при упоминании селфхарма сразу представляются порезы в области кистей или предплечий, но это далеко не единственный способ себе навредить. Кроме порезов, которые могут быть как на руках, так и на ногах, в области лодыжек, бедер и на прочих частях тела, самоповреждение может проявляться через нанесение себе ожогов, ударов, царапин, щипков, вырывание волос, биение о твердые предметы, ограничение себя в еде, употребление алкоголя и наркотиков. Иногда самоповреждение может приобретать такие формы, как занятие опасными видами спорта, агрессивное вождение с попаданием в ДТП и прочее. Таким образом, поведение может быть любым; главный критерий в том, что функция этих действий — осознанное причинение себе ущерба.

**Кто склонен к селфхарму**

Наиболее уязвимая группа — подростки (распространенность селфхарма среди них, по данным различных исследований, достигает 10%). По российским исследованиям, 10–14% старших школьников и студентов указали на один или несколько случаев самопорезов, а 3% отметили, что наносят себе порезы довольно часто. Если говорить о гендерных особенностях, то общемировые исследования показывают, что самоповреждения чаще регистрируются у девушек, тогда как у юношей они более тяжелые

**Причины селфхарма**

Один из наших самых сильных природных инстинктов — инстинкт самосохранения. Почему же люди начинают делать нечто столь противоестественное — калечить собственное тело и причинять себе боль? Причин может быть множество, и прежде всего, это **трудности эмоциональной регуляции.**Эти проблемы часто возникают в период полового созревания, когда молодые люди только учатся понимать и контролировать свои эмоции и у них не всегда это получается (в том числе за счет изменения гормонального фона и дозревания коры головного мозга). Но иногда сложности с управлением эмоциями проявляются не только в связи с естественными физиологическими процессами, но и вследствие различных патологий — например, при пограничном расстройстве личности.

**Чаще всего самоповреждающее поведение выполняет три основные функции:**

**1. Совладать с сильной эмоцией.**То есть перевести эмоциональную боль в физическую и таким образом эффективнее с ней справиться. Всем нам понятно, что делать с синяком или порезом, а вот с душевной болью — далеко не всегда, особенно если чувство зашкаливает.

**2. Попытаться почувствовать хоть что-то.** При депрессиях, сенсорных перегрузках, деперсонализации пациент зачастую плохо ощущает собственное тело, возникает «болезненное отупение», которое расценивается как довольно неприятное чувство. Самоповреждение помогает вернуть ощущение контакта со своим телом и контроля над ним.

**3. Наказать себя.**Если человек страдает от собственной никчемности, одиночества, испытывает чувство вины и стыда, нанесение самоповреждений как бы помогает расплатиться за собственные ошибки.

**К чему приводит селфхарм**

К сожалению, иногда самоповреждения бывают чреваты довольно неприятными последствиями для здоровья и внешности. Порезы могут инфицироваться, воспаляться и гноиться, оставлять шрамы. Более того, иногда повреждения наносятся в труднодоступных местах (часто для того, чтобы их легче было скрыть от других людей), что может быть смертельно опасно, так как самовредитель может легко задеть жизненно важные сосуды и нервы.

Кроме того, селфхарм подвергается довольно сильной стигматизации в обществе. Боясь порицания со стороны окружающих, люди часто избегают обращаться за помощью, что может привести к еще более серьезным последствиям.

**Как избавиться от селфхарма**

**Что можно сделать самостоятельно**

* Для начала надо понять, что именно в поведении человека относится к самоповреждению. Можно выписать все эти действия, чтобы держать список перед глазами.
* Затем проанализировать, в каких ситуациях появляется это поведение либо тяга к нему. Часто самоповреждению предшествуют достаточно однотипные ситуации и триггеры — важно увидеть, что запускает этот механизм, что общего в этих ситуациях.
* Далее нужно осознать, чем человеку помогают самоповреждения, то есть определить их функцию.
* Найти замещающее поведение, которое поможет решить ту же задачу без нанесения себе повреждений.

**Что можно сделать при помощи других**

* Пожалуй, самое сложное в борьбе с самоповреждениями — то, что они, как правило, происходят наедине с собой. Возможность обратиться за помощью к другим людям, рассказать им о своих переживаниях, получить поддержку — важные условия, позволяющие предотвратить такое поведение.
* Кроме того, человеку в тяжелом эмоциональном состоянии зачастую сложно определить, какое именно чувство он испытывает. Близкие могут в этом помочь, сказав: «Тебе сейчас плохо, потому что ты чувствуешь тревогу, или вину, или грусть», — и затем предложить другие, более здоровые, способы с этим справиться. Если мы поняли, что с нами происходит, найти решение становится гораздо проще.
* Стоит всегда иметь под рукой контакт друга или близкого человека, который всегда выслушает и поддержит, либо аудиозапись или ободряющую записку от него на случай, когда вы не можете разговаривать. Чат, в котором всегда можно выговориться (семейный, дружеский или чат психологической группы), также может быть отличной поддержкой.

**Зачем обращаться к врачу**

Самостоятельно выяснить, в чем причина нанесения самоповреждений, как правило, крайне сложно. Кроме того, селфхарм — это потенциально жизнеугрожающее поведение. Именно поэтому очень важно своевременно обратиться к специалистам, работающим с такими проблемами. Для начала врач-психиатр проведет диагностику состояния и определит причину. После этого на первый план выйдет либо медикаментозное лечение, либо психотерапия; чаще всего это будет их сочетание. Лекарства нужны для стабилизации эмоционального состояния, уменьшения симптомов, а психотерапия помогает научиться быстро распознавать ситуации, когда у вас возникает желание нанести себе повреждение, и выбирать другой способ с ними справиться. Например, научиться понимать свои эмоции и контролировать их, применяя техники самопомощи.

**Как помочь другому справиться с селфхармом**

Часто этим вопросом задаются родители, которые начинают замечать проявления селфхарма у детей. К сожалению, редко когда они знают, как им помочь. Самое важное — вовремя среагировать, не обесценивать проблему, не ругать ребенка, а попробовать выяснить, что с ним происходит, без осуждения.

**Что может указывать на то, что близкий человек страдает от селфхарма?**

* Слишком часто появляющиеся царапины или порезы, которые нельзя объяснить контактом с животными, активными играми либо занятиями спортом.
* Наличие крови на одежде, белье или кровати.
* Попытки не появляться на людях в одежде, которая открывает руки, большую часть ног, живот и так далее. Особенно дома и в жаркую погоду.
* Если вы заметили подобные признаки, то важно дать понять, что вы рядом и готовы помочь — без осуждения. Следует мягко и аккуратно поговорить с близким и объяснить необходимость проконсультироваться у специалиста.

**Важно знать**

Селфхарм не равняется суицидальному поведению и его не следует расценивать как первый звоночек на пути к самоубийству. Суицидальное поведение направлено именно на то, чтобы уйти из жизни; самоповреждение не имеет такой цели — напротив, это способ (хоть и ущербный) справиться со своим состоянием, чтобы продолжать жить.

Причин селфхарма может быть множество, и чаще всего к такому поведению приводят трудности с регуляцией эмоций, их осознанием и контролем. Поэтому важно вовремя обращаться к врачу и не осуждать людей, на теле которых заметны следы от самоповреждений, которые, возможно, появились у них в сложные моменты жизни.

**Памятка родителям по профилактике суицида**

*Суицид –*намеренное, умышленное лишение себя жизни. Он может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.
Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

* переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
* переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания, нежелание извиниться;
* любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
* чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных   последствий, уйти от трудной ситуации;
* сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

**Словесные признаки**

* прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
* косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
* много шутит на тему самоубийства;
* проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

* раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
* демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде – есть слишком мало или слишком много;

во сне – спать слишком мало или слишком много;

во внешнем виде – стать неряшливым;

в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания,     избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

* замкнуться от семьи и друзей;
* быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
* Ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
* проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**Ребенок может решиться на самоубийство, если:**

* социально изолирован, чувствует себя отверженным;
* живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);
* ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
* предпринимал раньше попытки самоубийства;
* имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
* перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

*Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.*

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

*Важно соблюдать следующие правила:*

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
– будьте терпеливы;
– не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
– не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…»;
– не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…;
– делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

*УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
будьте внимательны к своим детям!*