



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии



Минэкономразвития
Чувашии



**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
"ПРОСТРАНСТВО
ОТВЕТСТВЕННОСТИ:
консолидация усилий
родителей и педагогов в
формировании стратегий
профилактики
саморазрушительного
поведения подростков»**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Профессиональный стаж в области психологии
27 лет, психолог, клинический (медицинский)
психолог, немедицинская психотерапия
(международные сертификаты: «Обучающий
психотерапевт по методу символдрамы»/IGKB;
травматерапевт, специализация –
«Интегративная психотерапия психической
травмы» /IGKB, лауреат (первое место)
Всероссийского конкурса «Святость
Материнства-2020»**

**Емельянова Ольга, директор,
педагог-психолог, клинический
(медицинский) психолог**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии



**МБУ «Центр ППМСП «Содружество»
г. Чебоксары**

**Педагог-психолог МБУ «ЦЕНТР ППМСП
«СОДРУЖЕСТВО» Г. ЧЕБОКСАРЫ,**

ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС: LENPSIX@MAIL.RU, TANUDIN@MAIL.RU

ВЕБ-САЙТ: [HTTP://SODRUGESTVO.CITYCHEB.RU](http://SODRUGESTVO.CITYCHEB.RU)

ССЫЛКА НА ТЕЛЕГРАММ-КАНАЛ: [HTTPS://T.ME/SODRUGESTVO21](https://t.me/SODRUGESTVO21)

ССЫЛКА НА СТРАНИЦУ ВКОНТАКТЕ: [HTTPS://VK.COM/SODR21](https://vk.com/SODR21)



**ЗАПИСЬ ЧЕРЕЗ
ЭЛЕКТРОННУЮ ПРИЕМНУЮ**

ПАРТНЁР ПРОЕКТА «ПУЛӐШ» -

**В ПРОСТРАНСТВЕ ЦЕНТРА ПРОИСХОДИТ
УСПЕШНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ**





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии



АНО СПЦ «ФОКУС»



Проект реализуется на территории
Чувашской Республики;
договор №19 от 19.11.2024 между Министерством
экономического развития и имущественных
отношений Чувашской Республики и автономной
некоммерческой организацией Социально-
психологический центр «Фокус»
предметом н договора является предоставление ано
спц «фокус» из республиканского бюджета
чувашской республики гранта в форме субсидии в
целях софинансирования расходов на реализацию
проекта «пуляш»

Емельянова Ольга Николаевна
Директор автономной некоммерческой организация
Социально-психологический центр «Фокус»

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ ПРОЕКТА «ПУЛӐШ»:

создание и запуск электронной цифровой площадки, способной предложить родителям и семьям развитие собственной информационной компетентности в вопросах профилактики саморазрушительного поведения, способов отказа от суицидальных намерений у подростков, поддержку при нарушении пищевых предпочтений их собственных детей, коррекцию разногласий между родителями в вопросах воспитания, повышении гармонизации семейной атмосферы.





ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Родители

(законные представители)

подростков возраста

11-15 лет

5-ти общеобразовательных
школ г. Чебоксары
Чувашской Республики



ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА

г. Чебоксары,
Чувашская
Республика

Партнеры проекта

БУ "Национальная библиотека Чувашской Республики" Министерства культуры, по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики

БУ "Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Чебоксары" Минтруда Чувашии

Министерство образования Чувашской Республики

МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары

Управление образования Администрации г. Чебоксары

Соглашения о сотрудничестве и взаимодействии



БУ «СРЦН г. Чебоксары» Минтруда Чувашии

БУ "Национальная библиотека Чувашской
Республики" Минкультуры Чувашии

МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г.
Чебоксары

МБОУ «СОШ №31» г. Чебоксары

МБОУ «СОШ №39» г. Чебоксары

МБОУ «СОШ №27» г. Чебоксары

МБОУ «СОШ №60» г. Чебоксары

МБОУ «СОШ №7 имени Олега
Беспалова» г. Чебоксары



ЭЛЕКТРОННО-ЦИФРОВАЯ ПЛОЩАДКА ПРОЕКТА

- Сайт, социальные сети и мессенджеры АНО СПЦ «Фокус»
- Сайты, социальные сети и мессенджеры партнёров
- Сайты, социальные сети и мессенджеры 5-здоровьесберегающих площадок

©Емельянова Ольга



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЛОЩАДКА ПРОЕКТА

5 школ г. Чебоксары

- МБОУ «СОШ №31» г. Чебоксары
- МБОУ «СОШ №39» г. Чебоксар
- МБОУ «СОШ №27» г. Чебоксары
- МБОУ «СОШ №60» г. Чебоксары
- МБОУ «СОШ №7 имени Олега Беспалова» г. Чебоксары
- Территории партнёров проекта



РЕАЛЬНЫЙ МИР: 2 ЧАСТИ

- Современный мир и идентичность подростка: формирование в двух частях виртуальной и фактической
- Молодое поколение страны формирует социальную и личиную идентичность опираясь на обе грани реальности современного мира.
- Многие подростки, испытывая сложности с обретением идентичности не выдерживают вызовов современности, а родители не всегда в состоянии им помочь.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

- Развитые навыки работы с информацией
- Умение жить в правовом поле
- Способность жить вместе с другими
- Желание стать профессионалом
- Опыт лидерства
- Желание использовать возможности для самосовершенствования



Психическое здоровье в XXI веке

Психическое здоровье в России

- **В XXI ВЕКЕ НАБЛЮДАЕТСЯ РОСТ ЧИСЛА ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ.**
- По итогам 2023 года число психических расстройств в России стало самым большим за 10 лет — 314 случаев на 100 тысяч населения.
- На начало 2024 года в России насчитывалось около четырёх миллионов человек, страдающих от психических заболеваний.

Анализ ВОЗ: психическое здоровье

- По информации ВОЗ, в XXI веке тревожными и депрессивными состояниями страдают около 300 миллионов человек.
- По оценкам ВОЗ, 76% людей, страдающих психическими расстройствами в странах с низким и средним уровнем дохода, не имеют доступа к необходимому лечению.

Психическое здоровье подростков (оценка ВОЗ)

- **КАЖДЫЙ ШЕСТОЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ НАХОДИТСЯ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 10–19 ЛЕТ**
- **В МИРЕ** психические расстройства наблюдаются **У КАЖДОГО СЕДЬМОГО подростка в возрасте 10–19 лет** — это 15% от всех болезней в данной возрастной группе.
- Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков.
- **САМОУБИЙСТВА** — третья по значимости причина смертности в возрастной группе 15–29 лет.

САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ:

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



Минэкономразвития
Чувашии



САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

– это тенденция совершать действия, которые препятствуют физическому или эмоциональному благополучию человека или его способности достигать важных целей.

Часто такое поведение для человека – это способ «сбежать», когда в жизни становится слишком много стресса или нет поддержки и знаний.

Привычный паттерн поведения для того, чтобы справляться со стрессом, неопределенностью и сложными отношениями.

Саморазрушительное поведение может быть преднамеренным или подсознательным, импульсивным или запланированным





Примеры саморазрушительного поведения

- Чрезмерное употребление алкоголя, курение;
- Употребление наркотических веществ;
- Вождение в нетрезвом виде;
- Подвергать себя риску или опасности;
- Игнорировать потребности организма в движении, питании, воде и т.д.;
- Постоянно не спать по ночам или иным образом отказывать себе в достаточном количестве сна;
- Бессмысленное или бесконечное листание ленты в социальных сетях;
- Слишком много смотреть телевизор или видеоконтент;
- Рискованное сексуальное поведение;
- Циклически повторяющиеся токсичные отношения;
- Измены в благополучных отношениях;
- Причинение боли любимым людям;



- Отрицание собственных потребностей или желаний;
- Прокрастинация;
- Брать на себя больше дел и обязанностей, чем вы способны выдержать;
- Тратить слишком много денег или тратить деньги, которых у вас нет;
- Бесконечные размышления или частое застраивание в размышлениях над прошлыми ошибками;
- Негативный внутренний диалог;
- Импульсивное принятие решений;
- Изолировать себя от общества и близких людей;
- Ставить себя в травмирующие или повторно травмирующие ситуации;
- Игнорировать симптомы психических и психологических заболеваний, такие как тревога и стресс;
- Самоповреждение;
- Самоубийство;

САМОПОВРЕЖДЕНИЯ

- Вторичная психологическая защита, вид агрессивного поведения, при котором действия враждебного характера по каким-либо причинам не могут быть направлены на внешний объект, а направляются самим человеком на самого себя.
- **ВИДЫ:** порезы, ожоги, удары, самоудушение, обкусывание ногтей, выдергивание волос, расковыривание ран, различные модификации собственного тела, стремления к риску, употребление веществ, негативно влияющих на организм и психику человека, самоуничтожения и порицания.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



ТРАВЛЯ

(запугивание, издевательство, буллинг)

- Агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц.
- Травля характеризуется длительностью, повторяемостью и значительным негативным воздействием на жертву, включая психологическое и физическое насилие.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

систематические оскорбления и издевательства над человеком с применением современных телекоммуникационных технологий.

Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, форумах и чатах, на игровых платформах. Его задача — запугать, разозлить или опозорить жертву.

НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ КИБЕРБУЛЛИНГА:

- **БОЙКОТ** — игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней.
- **ДОМОГАТЕЛЬСТВО** — когда агрессор регулярно угрожает жертве в интернете, задаёт неприятные, личные вопросы или шантажирует.
- **ТРОЛЛИНГ** — высмеивание при помощи оскорблений.
- **АУТИНГ** — публикация личной информации без разрешения её владельца.
- **ДИССИНГ** — публикация личной информации, но той, которая может навредить репутации жертвы или разрушить её.

Кибербуллингу могут быть подвержены и взрослые, и подростки, но дети находятся в особой группе риска.

КИБЕРБУЛЛИНГ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

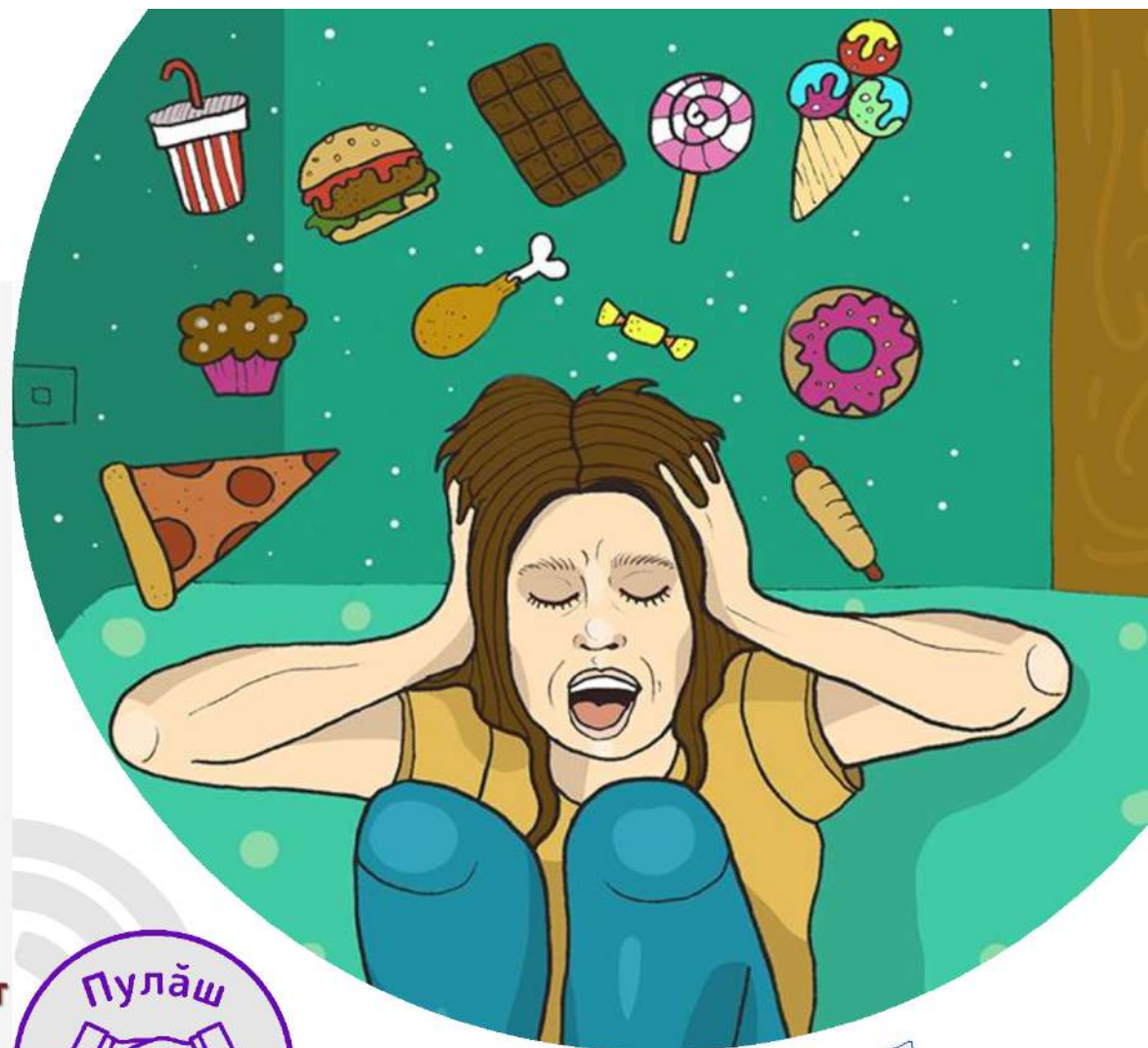


РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

серьёзное психическое нарушение, которое характеризуется проблемами с приёмом пищи и искажённым восприятием собственного тела.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ РПП У ПОДРОСТКОВ:

- Изменение пищевых привычек. Подростки с РПП сильно ограничивают себя в выборе и количестве потребляемой пищи.
- Искажённое восприятие собственного тела. Дети считают себя толстыми или непривлекательными, даже если на самом деле имеют низкий вес или нормальную комплекцию.
- Частые изменения веса. Подростки испытывают сильные колебания массы тела, включая экстремальное похудение или периодический набор веса.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

— это размышления о собственной смерти, желание исчезнуть или перестать существовать. Подросток может говорить, что не хочет жить, но при этом не предпринимать конкретных действий.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

- **Психологические проблемы:** депрессия, тревожные расстройства, проблемы с самооценкой.
- **Физические и нейробиологические причины:** гормональные изменения, генетическая расположенность к депрессии, хронические заболевания, физическая боль.
- **Влияние социальных сетей:** романтизация детского суицида в фильмах, книгах, сериалах, блогах, доступность информации о методах самоубийства.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Министерство образования
и науки
Республики Чувашия

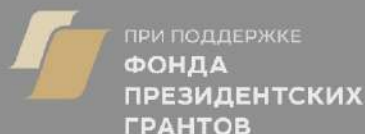
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ:

стабильное поведение подростков базируется на устойчивом поведении родителей, в том числе на позитивных подкреплениях, надежде на лучшее, необходимой мотивации, хороших навыках справляться со стрессом, поддерживающих действиях, хобби, радости от связи с родителями.

Всё чаще учёные подтверждают данные, что в юношеские годы отношения могут быть одним из самых важных защитных факторов, которые позволяют подросткам выработать нормальную психическую устойчивость на всю жизнь.

НАПРИМЕР: позитивны отношения защищают девушек от риска избыточной тревожности или депрессий, в то время как конфликтные отношения, недостаток родительского внимания значительно повышают риски угрозы нарушения психического здоровья.



Листовка проекта







ПОМОГИ СЕБЕ! СЕМЬЕ! ПОДРОСТКУ!



ПРОЕКТ РЕАЛИЗУЕТСЯ
АНО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«ФОКУС»
FOKUS21RU/PROEKT-PULASH-2024
TME/FOKUS21KANAL

МАРШРУТЫ ПОМОЩИ СЕМЬЕ



Просканируй меня

АНО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР
"ФОКУС"



Просканируй меня

МБУ «ЦЕНТР ППМСР «СОДРУЖЕСТВО» Г. ЧЕБОКСАРЫ	E-MAIL: LENPSIX@MAIL.RU TEL: 8 (8362) 41-22-17, 40-28-38
БУ «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ Г. ЧЕБОКСАРЫ» МИНТРУДА ЧУВАШИИ	ТЕЛЕФОН «МОЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР» +7 (8362) 23-77-99 ТЕЛЕФОН «СЕМЕЙНЫЙ МФЦ» +7 (8362) 70-83-92
ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ (КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО)	8-800-100-49-94
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЧС РОССИИ (КРУГЛОСУТОЧНО)	+7 (495) 989-50-50
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ (КРУГЛОСУТОЧНО)	8 (800) 200-01-22
СКОРАЯ/НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (КРУГЛОСУТОЧНО)	03 (ГОРОДСКОЙ ТЕЛЕФОН) 103.12 (Сотовый телефон для всех операторов)



ПРОЕКТ «ПУЛАШ»

8 905 198 21 85/ WhatsApp Telegram

 nkofokus@mail.ru

 8 951 998 08 88

 <http://fokus21.ru>

