

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО ВОПРОСАМ ВЫЯВЛЕНИЯ РАННИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Подростковый возраст- это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором в поведении ребенка переплетаются противоречивые тенденции;

- ✓ уровень притязаний подростка намного превышает его возможность и реальный социальный статус (он еще не взрослый, но начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому);
- ✓ чрезвычайная сконцентрированность на самих себе, эгоцентризм,
- ✓ с одной стороны, а с другой - способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность;
- ✓ с одной стороны, внимание неустойчиво, с другой стороны - подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно;
- ✓ особенность эмоционального реагирования подростков - сравни легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженно психологического стресса, способность бурно и непосредственно вы свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство.

Рекомендации родителям

В этот непростой период Вам особенно важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка.

Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряжен ситуации.

Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростка, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в который усложненные и интересные для них новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования.

Мечта имеет чрезвычайно важное значение для развития подростка, создавая идеальные образы будущего, как личностного, так и профессионального.

Важно «услышать», понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определить с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

Ситуации, связанные с возможными суицидальными намерениями, на которые родителям обязательно надо обращать особое внимание

- Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычного общения и любимых увлечений.
- Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс – это технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянно очистка используемых браузеров, корзины.
 - «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
 - Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером и даже ночью.
 - Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях р порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объясни происхождение которых подросток не может, либо наоборот, с оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Значимые признаки, связанные с возможными суицидальными намерениями подростка, на которые необходимо обратить внимание родителям на страницах своего ребенка в социальной сети:

- В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, дети могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, в до нанесения себе травм, в частности, и порезов;
- Символичными являются сохранение фотографий китов (которые выбрасываются на берег и, таким образом, добровольно уходят из жизни бабочек (которые летят на свет, хотя знают, что это приведет их к неминуемой гибели), единорогов (смерть едет на единороге в ад), съемка и фото с высоты, крыши и чердаков;
- Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучи оставленные ребенком комментарии в различных группах;
- Зачастую в «статусе» страницы указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»);
- Необходимо фиксировать время посещения (а в отдельных случаях **и продолжительность**) **ребенком своей страницы в соцсетях.**

В процессе беседы родителей с ребенком наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

Родителям необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают и дети из полных благополучных семей, зачастую, с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения

Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия.

Опыт работы Телефонов доверия показывает, что это звонки и тех, кто пока просто думает о том, как поступить со своей жизнью, для проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамен кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей, специалисты помогают разрешить и преодолеть.

Памятка разработана Государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования Институт детства Кафедра педагогики семьи

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122(круглосуточно) - Всероссийская служба детского телефон доверия.

На интернет-сайте Детского телефона доверия <https://telefon-doveria.ru/> есть **анонимный чат**, куда можно обратиться, чтобы подготовиться к звонку. Также на интернет - странице рассматриваются типичные случаи и даются рекомендации, как справиться с проблемами.

-Уполномоченный по правам ребенка в Мурманской области

Андреева Алевтина Васильевна.

Контактная информация: Адрес: г. Мурманск, ул. Карла Маркса, д. 25а, кабинет 118, 119.

Телефоны: **(8152) 486-596** – приемная (8152) 486-588 – прямой Факс: (8152) 426-782.

E-mail: rebenok@gov-murman.ru.