

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: СУИЦИД...**



**ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ** - это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором в поведении ребенка переплетаются противоречивые тенденции:

- уровень притязаний подростка намного превышает его возможности 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 – сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженности, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать 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 напряженные ситуации.*

*Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть усложненные, 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 определиться с возможной профессиональной сферой.*

### **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 привычных и любимых увлечений.*

- *Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстаётся с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянная 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 ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно 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 ПРИ МОНИТОРИНГЕ СТРАНИЦЫ СВОЕГО РЕБЕНКА  
В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ**

- В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

- Символическими 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), съемки с высоты, крыши и чердаков.

- Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить 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.



## **ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

*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 кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.*

**8-800-2000-122** (круглосуточно) –

Всероссийская служба детского телефона доверия.

**004** (круглосуточно, анонимно) –

Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

**251-00-33** (круглосуточно, анонимно) - телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**8-800-25-000-15** (по будням с 9:00 до 18:00, обед с 13:00 до 14:00) – линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

**708-40-41** (круглосуточно, анонимно) –

экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

**344-08-06** - телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

**714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** (круглосуточно) – наркологический телефон доверия.

**ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области:**

телефон доверия 573-21-81, e-mail: obrashenia@mail.ru

**Информационный портал «Открытая академия родительской культуры»**

<https://spbappo.ru/struktura/institut-detstva/kafedra-pedagogiki-semi/>

(краткая ссылка: <https://clcl.ru/KeXzw/>):

раздел «Предупреждение семейного неблагополучия, агрессивного и насильственного поведения».

**Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге**

576-10-10, <http://www.spbdeti.org>;

e-mail: admin@spbdeti.org , spbdeti@mail.ru