

Памятка для родителей по предупреждению суицидов среди обучающихся, профилактике интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

Особенности подросткового возраста и возможные риски

1. Физиологические и психологические изменения
2. Формирование собственных взглядов- поиск своего «Я»
3. Критичное отношение к наставлениям взрослых
4. Изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками
5. Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

Рисками могут быть:

- ✓ жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- ✓ пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- ✓ переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- ✓ переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- ✓ чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- ✓ боязнь позора, насмешек или унижения;
- ✓ страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- ✓ любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;

✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;

Серьезная угроза жизни и благополучию подростка — опасные сайты в Интернете

В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры.

Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море_китов #няпока #хочувигру #хочу_в_игру.

Слайд 7, 8, 9

ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес

Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках

заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Признаки суицидальных намерений:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть» , «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды)
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей

Что делать, чтобы предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие
2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка
3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком
4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком
5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей
6. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств
7. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними
8. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага
9. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам
10. Обращение к родителям представителем администрации

Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?

1. Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

2. Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками)
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;

- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
 - резкое снижение успеваемости в школе;
 - изменения в самооценке;
 - нарушения сна, повышенная утомляемость;
 - неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.
- 3. Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:**
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
 - суицидальные попытки;
 - параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
 - длительная бессонница;
 - зависимости (от алкоголя, наркотиков);
 - сильная тревога и пр.

Куда обращаться в кризисных ситуациях?

➤ **Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10** из московского региона России.

Специализированная страница Интернет
«Ценность жизни. Профилактика суицидального поведения
несовершеннолетних» — <http://www.fcprc.ru>



Твое право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов



Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ