

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 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 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 привычных 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 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;

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), съемки с высоты, крыш 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 отчет» (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 кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.

Горячая линия «Ребенок в опасности»

123 — для абонентов Красноярского края;

8(953) 585-30-00, либо 8(391) 285-30-00 для абонентов РФ (с возможностью передачи текстового SMS-сообщения)

Телефон доверия Главного следственного управления: 8 (391) 273-02-99

Телефон оперативного дежурного по Главному следственному управлению: 8 (391) 227-06-45

Единый бесплатный всероссийский телефон доверия: 8 (800) 2000-122

Все телефоны доступны круглосуточно!

Детский телефон доверия КГБУ "Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения"

+7 (391) 201-90-40 (с 9.00 до 18.00)

Телефон доверия для сообщений о фактах реализации наркотических средств (в рамках Всероссийской антинаркотической акции "Сообща, где торгуют смертью")

+7 (391) 246-96-46