



**ОКУ «Кризисный центр
помощи женщинам и детям»**

Липецк- 2021г.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

- капризность, привередливость;
- депрессия;
- агрессивность;
- нарушение аппетита;
- раздача любимых вещей;
- психологическая травма;
- перемены в поведении и другие.

Вас должны насторожить высказывания ребенка:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»;

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»);

- уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.);

- прощания;

- самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?») и т.п.);

- сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.

- Сохраняйте контакт со своим ребенком.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем.
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.
- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя.

Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.

Особенно важно выделить такую опасность в Сети, как «смертельные игры». В социальных сетях, в частности в «В Контакте» распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида. В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отсутствие ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной детям из таких сообществ. Последним

заданием «смертельной игры» — будет задание совершить самоубийство.

Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:

- открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться;

- важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра;

- обратить внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно он прячет порезы;

- обратить внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было);

- обратить внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.

Куда могут обратиться родители (законные представители) или дети, если им угрожают в Интернете?

- С сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в Сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в Сети и т.п.) можно обратиться в ближайший отдел полиции.

- Для получения психологической помощи, можно обратиться на Общероссийский детский анонимный телефон доверия: **8-800-2000-122.**

- Для получения консультативно-психологической помощи родителям по вопросам детско-родительских отношений

8-800-201-70-22