



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).

Суицидальная активность – любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

I группа – словесные признаки:



- ✗ «Я собираюсь покончить с собой»
- ✗ « Я не могу так дальше жить»
- ✗ « Я больше не буду ни для кого проблемой»
- ✗ «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»

Всё плохо и жутко в жизни моей. И вопрос есть один: А зачем же я в ней?!



Основные мотивы суицидального поведения у подростков:

- ▣ 1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
- ▣ 2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
- ▣ 3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- ▣ 4. чувство мести, злобы, протеста;
- ▣ 5. подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;


Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

- Капризность, привередливость;
- Депрессия;
- Агрессивность;

- Нарушение аппетита;
- Раздача подарков окружающим;
- 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 убуюсь 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. Для этого спрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

- 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.

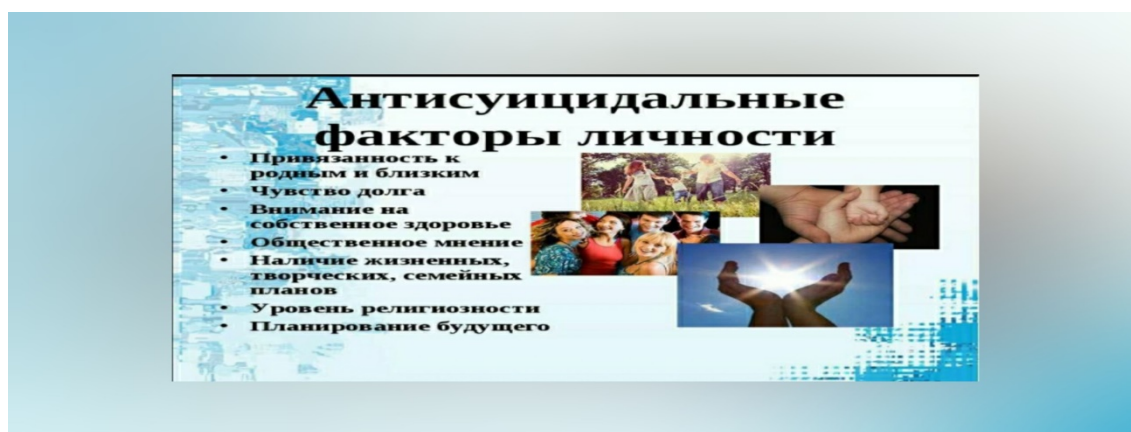
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, 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.



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), если их детям угрожает Интернет?

- с сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в Сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в Сети и т.п.) необходимо обратиться в УМВД России по Брянской области:

Телефон Дежурной части УМВД: +7 (4832) 74-20-23

Телефон доверия: +7 (4832) 72-22-33

МО МВД России «Стародубский» тел. 102, 8(48348)2-22-81, 89208468202

- для получения психологической помощи, необходимо обратиться с ребенком к психологу в частном порядке в МБУ «Стародубский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**расположенный по адресу: г. Стародуб, ул. Советская, д. 9
тел.8(48348) 2-26-40, 8(48348)2-36-50 Е-mail: cpmsocsop@yandex.ru**

**Телефон доверия для детей и подростков: 8 800 2000 122
(круглосуточно, анонимно, бесплатно).**

- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Стародубского муниципального округа. Тел. 8(48348)23326
- Органы опеки и попечительства. Тел. 8(48348)23766, 8(48348)24057
- Уполномоченный по правам ребенка в Брянской области . Тел. 8(4832)675075
- Прокуратура Стародубского района. Тел. 8(48348)22362
- ГБУЗ «Стародубская ЦРБ»: Тел. 8(48348)2-22-71
- Единая Дежурная Диспетчерская Служба. Тел. 112

Давайте будем
внимательными, чуткими,
бдительными и
открытыми к детям!



Самое главное – дать почувствовать ребенку, что он небезразличен и любим. Нужно убедить его, что душевные раны со временем заживают, что безвыходных ситуаций не бывает, и главное – помочь ему увидеть выход.

*Сектор обеспечения деятельности комиссии
по делам несовершеннолетних и защите их прав*

Особенно важно выделить такую опасность в Сети, как «смертельные игры», например «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20", f57, f58, «Тихий дом», «Рина », «Н я пока», «Море китов», «50 дней до моего...». 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.