

Памятка для родителей по ВОПРОСАМ ВЫЯВЛЕНИЯ РАННИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

29 января 2021 г.

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 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;
- 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 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.

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.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**Службы экстренной психологической помощи по телефону,
действующие в Республике Татарстан**

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

г. Казань

Телефон доверия 277-00-00 (круглосуточно)

Телефон доверия для наркозависимых 543-90-70 (с 10 до 19)

Телефон доверия для детей и подростков 571-35-71

Кризисная психологическая помощь 272-40-80 (круглосуточно)

**Единый общероссийский телефон доверия для детей и родителей
(«Детский телефон доверия») – 8-800-2000-122 (бесплатный).**

Воспользоваться телефоном доверия могут дети и взрослые, проживающие в населенных пунктах Республики Татарстан.

Звонок является анонимным и бесплатным как со стационарных, так и с мобильных телефонов.

ЦЕНТРЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

КЦСО «Доверие», 512-43-72

Казанский городской центр «Выбор», г. Казань, ул.2-ая Юго-Западная,

ЦЕНТРЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»,
г. Казань, ул. Академика Королева д. 4б,

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Ресурс» Московского района г. Казани, г. Казань, ул. Фурманова д. 5а,

ЦЕНТРЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ТРУДА ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Республиканский центр социально-психологической помощи населению
«Зеркало», 238-27-95

Республиканский информационно-методический центр социальной помощи
семье и детям" МТЗ и СЗ РТ «Гаилэ», г. Казань, Проспект Ямашева, д. 37,
523-68-20