

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ
«Алгоритм работы с кризисным случаем»

Суицидом подросток пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Особенности поведения	<ul style="list-style-type: none"> - любые внезапные непонятные изменения в поведении; - безрассудные поступки, связанные с риском для жизни; - высокая импульсивность; - уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими; - общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение; - употребление алкоголя и других ПАВ; - враждебное отношение к окружающим; - раздаривание вещей и пристраивание домашних животных; - утрата интереса к тому, что раньше было значимо;
Эмоциональные проявления	<ul style="list-style-type: none"> - сниженное настроение, заторможенность, тоска; - переживание горя; - выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения; - переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости; -повышенная раздражительность, слезливость, капризность; - тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь; - тоскливое выражение лица, бедность мимики; - резкие и необоснованные вспышки агрессии;
Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)	<ul style="list-style-type: none"> - о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив; - о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Всею только мешаю»); - собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!»); «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»); - шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»); - сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты; - фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»);
Особенности внешнего вида и продуктов деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях; - использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией); - интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах»);
Физические проявления	<ul style="list-style-type: none"> -жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту); - запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита; - бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна.

Алгоритм действия в ситуации угрозы суицида

1. Распознать эмоциональную реакцию.
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости).
3. Обеспечить психологическую поддержку.
4. Обратиться за помощью.
5. Создать безопасную поддерживающую среду.

1. Распознать эмоциональную реакцию

Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на	-Удалить зрителей. -Внимательно слушать, кивать	Не совершать неожиданных действий(пощечины,	Помогаем разрядить, выплеснуть

окужающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	поддакивать. -Обращаться по имени. -Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. -Если не подпитывать истеричку, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил. -Дать человеку отдохнуть.	обливания, встряхивать) -Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. -Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание. -Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	негативные эмоции. Истерика заражает окужающих
Гнев, агрессия - непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окужающих	-Говорить спокойно. -Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести». -Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?» -Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность	-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой. -Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав). -Не угрожать, не запугивать	Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства Помогаем выразить эмоциональную боль
Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.	-Постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит. -Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить. - Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.	-Не оставлять человека одного. -Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так. -Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность
Плач, слезы, печаль - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.	Сесть рядом -Дать выплакаться -Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину. -Выражать поддержку, сочувствие. -Дать возможность говорить о чувствах. -Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать) - Предложить выпить воды,	-Не пытаться останавливать слезы -Не успокаивать -Не убеждать не плакать -Не задавать вопросы. -Не давать советы. -Не считать слезы проявлением слабости	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью.

	сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.		
Нервная дрожь – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.	-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд). -Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение. -Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к.дрожь энергозатратна).	-Не оставлять человека одного. -Необнимать,не прижимать его к себе -Не укрывать чем-то теплым -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки	Если дрожь не остановить, то напряжение останетсявнутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний
Страх - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказаходить в подъезд, садиться в транспорт.	-Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»). -Дышать глубоко и ровно. -Побуждать дышать в одном с Вами ритме. - Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится. -Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие. -Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. При сильном страхе приемы: - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)	-Не оставлять человека одного. -Не пытаться убедить, что его страх неоправданный. -Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы
Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить.			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель	-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?». - Найти место для отдыха, обязательно снять обувь. -Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства. - Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.	-Не выдергивать человека из этого состояния. -Не просить взять себя в руки. -Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».	Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.

	-Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).		
--	---	--	--

2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать скорую помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).

Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

- остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);
- при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
- если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
- при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!
- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

3. Обеспечить психологическую поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что тогда тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью? **5) Пытаемся найти решение совместно:**

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь? Я очень хочу это сделать! Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если услышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

4. Обратиться за помощью

- ✓ Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122;
- ✓ линия помощи «Дети онлайн» 8 800 25 000 15 (с 9 до 18 пн-пт);
- ✓ телефон доверия для взрослых (8182) 20-21-01 (с 8 до 20.00)
- ✓ Служба психолого-педагогического сопровождения Управления образования ,телефон 8 (343 73) 4-46-22;
- ✓ председатель территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Горелова Елена Николаевна, телефон 8(34373)4-30-36;

- ✓ начальник ОДН ОМВД России по г. Сухой Лог Пестова Светлана Владимировна телефон 8 (34373)3-52-97.

5. Создать безопасную поддерживающую среду

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями.

Назначение семьи:

- быть для ребенка защитной средой;
- удовлетворять потребности ребенка в заботе, внимании, близком общении;
- разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;
- обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

Когда и как подросток чувствует родительскую любовь?

- ✓ Когда имеет возможность обсуждать с родителями их отношения;
- ✓ когда имеет возможность периодически высказывать претензии;
- ✓ когда понимает и чувствует, что взрослые его слышат и готовы слушать;
- ✓ когда периодически выплескивает напряжение.
- ✓ когда его хвалят, поощряют.
- ✓ когда о нем заботятся и проявляют искренний интерес к ним.
- ✓ когда с ним проводят свободное время, совместно трудятся.
- ✓ когда демонстрируют свою любовь к нему (говорят о его значимости, обнимают, прикасаются, гладят по голове, отправляют ему «лайки»).

Сайты. Информация. Онлайн и офлайн консультации.

1. Сайт «Я - родитель» <http://www.ya-roditel.ru/>
2. Врачи – детям «Помощь рядом» <http://pomoschryadom.ru/>
3. Лига безопасного интернета <http://ligainternet.ru/>
4. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России <http://www.psi.mchs.gov.ru/>
5. Дети России онлайн <http://detionline.com/>
6. Твоя территория https://vk.com/tvoya_territoria

Родительская любовь предотвращает суицид!

Материал использован с сайта 52DCB658CAF790E3174F2E41BAD7013

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

«Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе»

Уважаемые родители! У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

✓ **любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранимая.** Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;

Пример: С 12 лет Л. была заочно влюблена в одного известного актёра. Родители не понимали её сильных переживаний, считали её увлечение глупостью. Прочитав переписку дочери с подругой в социальной сети касательно её фантазий об этом актёре, злости на родителей и суицидальных мыслях, родители сильно отругали Л. После того как они вышли из комнаты Л. выпрыгнула из окна. В переписке с подругой она отмечала, что родители её не понимают, она сильно переживает из-за своей любви к актёру и чувствует себя никому не нужной.

✓ **несчастливая любовь/разрыв отношений с партнером;**

Пример: 14-летняя Г., выбросившаяся с 11 этажа, накануне прыжка написала, что «если ее бросит любимый, то она отправится в рай». В самый разгар подростковой вечеринки случился конфликт с молодым человеком, через час после которого девушка покончила с собой.

✓ **ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);**

Пример: К специалистам обратился мальчик А. 13-ти лет с мыслями о самоубийстве. Рассказал о том, что он не получает поддержку со стороны родителей, А. хотелось бы, чтобы они хвалили его и интересовались его жизнью, но вместо этого, с его слов, отец постоянно его ругает за плохие оценки, мать занимает нейтральную позицию. У А. есть друзья, но это не заменяет ему внимания со стороны родителей. Мальчик считает, что если он покончит жизнь самоубийством, то родители поймут, чего ему не хватает.

✓ **травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;**

Пример: 13-летнего М. перевели в школу с математическим уклоном, где одноклассники стали его дразнить «бабой», «тряпкой», «тупицей». М. сильно переживал, что не оправдывает ожиданий родителей от его успеваемости в новой школе. Из-за безответной влюбленности в одноклассницу М. стали дразнить ещё сильнее, но родители отказались перевести его в другую школу. После одного наиболее сильного конфликта с одноклассниками мальчик выбросился с 15 этажа своего дома, так как чувствовал себя в ловушке, не видел выхода из ситуации и начал чувствовать себя обузой для родителей.

✓ **тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);**

Пример: мальчик 7 лет высказывает мысли о самоубийстве. Считает, что если он умрёт, то снова увидит маму, которая умерла год назад.

✓ **разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;**

14-летний Н. покончил жизнь самоубийством после того как не вошел в состав молодежной сборной по футболу. В предсмертной записке признался, что боится гнева отца, который очень жестко воспитывает сына.

✓ **неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).**

Пример: К психологу обратилась бабушка по поводу истерик внучки 9 лет. Выяснилось, что ребёнка воспитывают 4 человека и каждый по-своему (две бабушки, мама и папа - в разводе). Девочка уже год говорит о своих суицидальных мыслях, но близкие делают вид, что не замечают этого. Один раз бабушка ушла из дома, что-то забыла и вернулась раньше времени, внучка была на балконе и собиралась прыгнуть. При этом данная проблема отрицается, семья сосредоточилась на «истериках» девочки, том, что она не хочет что-то есть или куда-то идти.

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

- ✓ импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- ✓ перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
- ✓ агрессивное поведение, раздражительность;
- ✓ неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

- ✓ нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
- ✓ самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- ✓ тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

- ✓ Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).
- ✓ Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- ✓ Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- ✓ Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаше давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- ✓ Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- ✓ Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации) [см. ниже «Куда обращаться»].

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершённых подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело (подробнее см. у Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»).

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

- ✓ Успокоиться самому.
- ✓ Уделить всё внимание ребёнку.
- ✓ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- ✓ Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- ✓ Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

- 1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
- 2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
- 3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
- 4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
- 5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!».

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно

обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивных реакций у подростков

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
 2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
 3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
 4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
 5. Вялость, хроническая усталость.
 6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
 7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
 8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.
- Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). В последние годы проблема подростковых суицидов стоит довольно остро: по данным ВОЗ, Россия занимает одно из первых мест по количеству детских и подростковых суицидов в Европе.
- Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно. Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка (подробнее см. у О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах» и Е.М. Вроно «Предотвращение самоубийства подростков»).

Вопросы родителю для прояснения состояния ребёнка

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка		Да/Нет
I. Эмоции		
1	У ребёнка большую часть времени устойчиво сниженный фон настроения от подавленности до раздражения.	
2	Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.	
II. Переживания		
3	Переживания брошенности, ненужности, одиночества (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).	
4	Чувство вины. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.	
5	Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и будущем: потеря перспективы будущего.	
6	Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»	
III. Ощущения в теле		
7	«Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.	
IV. Поведение		
8	Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятности указывают на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум ребенка.	
9	Демонстрирует 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).	
10	Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.	

Интерпретация:

Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

Куда обращаться в кризисных ситуациях

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-200-122.

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

- ✓ **Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все неравнодушные 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.
- ✓ **Служба психолого-педагогического сопровождения Управления образования**, телефон 8 (343 73) 4-46-22;

- ✓ Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав, телефон 8(34373)4-30-36;
- ✓ ОДН ОМВД России по г. Сухой Лог, телефон 8 (34373)3-52-97;
- ✓ Государственное автономное учреждение социального обслуживания населения Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Сухоложского района», телефон 8(34373) 4-20-22;
- ✓ Территориальный отраслевой исполнительный орган государственной власти Свердловской области – Управления социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области по Сухоложскому району, телефон 8(34373)4-36-02;
- ✓ Сухоложская центральная районная больница, телефон 8(34373) 4-39-75;
- ✓ Подростковый наркологический кабинет, телефон 8(34373)4-36-72.

Запомнить:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Что почитать Родителям:

1) Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.

Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребёнком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

2) Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

3) Как любить ребёнка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980. Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей.

4) Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.

Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

5) Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

Детям и подросткам:

6) Что такое чувства? / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса. (Для детей 7-15 лет)

7) Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013. Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку. (Для детей среднего школьного возраста).

8) Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г. В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).

Что посмотреть

·Родителям: «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979);

·Вместе с подростком: «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).

Материал использован из памятки Центра экстренной психологической помощи ФГБОУ ВО МГППУ; Москва.

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ «Что делать в кризисной ситуации»

В случае суицидальных проявлений (высказываний, записок, суицидальной попытки) Вашего ребенка или если Вы получили такую информацию из образовательной организации:

1. Ни на минуту не выпускайте ребенка из вида.
2. Не паникуйте! Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем.
3. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия или гнева. Ребенок должен знать, что вы очень любите его и дорожите им.
4. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.
5. Поговорите с ребенком:
 - ✓ обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в данной ситуации; назовите ему номера телефонов, которыми он может воспользоваться в данной ситуации (круглосуточный бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122, телефон «Доверия» г.о. Сухой Лог 8(34373)4-46-22;
 - ✓ спросите у ребенка про его тревоги, сомнения, страхи;
 - ✓ проанализируйте ситуацию вместе с ребенком;
 - ✓ обсудите с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из подобной трудной жизненной ситуации;
 - ✓ не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально;
 - ✓ помогите ему и поддержите его, указав возможные пути решения возникшей проблемы;
 - ✓ ответьте на вопросы ребенка, направляя его мысли в русло понимания ценности жизни: «Пока человек жив, всё можно исправить и преодолеть»;
 - ✓ расскажите ребенку о возможных последствиях его поступков: что будет, если?...;
 - ✓ не пытайтесь ограничивать ребенка в пользовании интернетом, это может вызвать у него чувство бунта;
 - ✓ вместе с ребенком в сети Интернет посетите сайт жить.рф, создайте свой проект.
6. Срочно обратитесь за помощью к профессионалу: психологу, психиатру или на круглосуточный бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122 или телефон «Доверия» г.о. Сухой Лог 8(34373)4-46-22.
7. Не обсуждайте с окружающими то, что произошло, при ребенке.
8. Не придавайте огласке произошедшее.
9. После оказания специализированной медицинской помощи обратитесь с выпиской (справкой) для организации дальнейшего социально-психолого-педагогического сопровождения в образовательную организацию.

Материал использован с сайта .

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

Что делать, если ваш ребёнок попал в суицидальную группу?

1. Почему посторонние люди, которых ребенок даже не видит, могут стать для него авторитетнее близких?

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть ценности и нужности другому — одна из основных потребностей человека, однако в современном обществе представления о любви, воспитании и ценностях самые разные и не всегда соответствуют «ответственному родительству».

Такие факторы, как психические заболевания в семье наряду с нездоровыми семейными отношениями, пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы в детстве, развод родителей, могут вызвать чувство беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией и потенциально увеличить риск суицида.

Доказано, что суицидальные идеи и попытки самоубийства появляются чаще у тех детей и подростков, которые были жертвой жестокого обращения взрослых, особенно со стороны близких родственников. В таких семьях дети часто ищут недополученной ими любви и заботы на стороне и легко попадают под влияние улицы или разнообразных учителей и гуру, в том числе и в социальных сетях, готовых проявить к ним внимание.

Если подросток в оффлайне чувствует себя унылым неудачником, его жизнь духовно пуста, то «мудрые руководители» в онлайн-среде предлагают стать героем. В их группах происходит героизация суицида. Атмосфера таинственности, некоторой избранности и исключительности, формирующаяся в этих сообществах, может стать весьма заразительной для еще не крепких душевных сил ребенка или подростка.

Но влияние сторонних авторитетов верно и в обратном направлении. Предотвратить суицид также нередко могут помочь люди, которые не являются родственниками суицидента, но имеют на него большое положительное влияние: школьный учитель, спортивный тренер, приходской священник, сосед по дому и т.п.

2. Как вовремя заметить, что ваш ребёнок попал в «плохую интернет-компанию»? Поможет ли программа-фильтр оградить его от этого?

Первое, что должно насторожить родителей, — резкие изменения в поведении подростка, которые происходят вслед за изменением мышления и мировоззрения. Например, если ребенок всегда был активным, а в последнее время стал замыкаться в себе, сделался молчаливым. Или, наоборот, был задумчивым, а стал несвойственно многоречивым.

Это не обязательно значит, что подросток вынашивает идеи суицида, но это повод обратить на него особенное внимание. Такие резкие изменения могут быть признаками развивающейся депрессии. Также обратите внимание: не происходит ли нарушение сна, питания, может, резко изменилась успеваемость в школе.

Другими признаками нездорового общения в интернет-среде может стать большое количество времени, проводимое ребенком в социальных сетях; раздражительность и агрессия в случае, если родители вводят ограничения на пользование компьютером; утрата интереса к другим увлечениям — чтению, спорту, играм; появление скрытности и замкнутости в поведении.

Возможностями программы-фильтра не стоит пренебрегать. В какой-то степени она поможет оградить ребёнка от «групп смерти», но гораздо больше нужно стремиться сформировать здоровые интересы и желания ребёнка, учить выбирать из объёма информации нужное, полезное, лучшее. Воспитывать его в таких условиях, чтобы желание посещать подобные сайты не возникало. Просто уделять ему время и внимание.

Николай Николаевич Соколов выделяет **четыре основных группы «маркеров» суицидального поведения**, которые могут предупредить о проблеме внимательных родителей:

- Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида.
- Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу»).
- Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств).
- Косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины, завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).

Более подробно они могут выглядеть так:

- Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь».
- Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида.
- Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ).
- Сообщение друзьям о том, что принято решение о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств.
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («Меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с

нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие.

- Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего.
- Необычное, нехарактерное для данного человека поведение: более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами.
- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
- Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.
- Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.
- Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фотографий, создание и демонстрация ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.
- Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Суицидальные «маркеры» можно выявить на основе наблюдения, беседы, диагностических методик, изучения документов (рисунков, выдержек с сайтов, персональных страничек, предпочитаемых фильмов, песен и т.п.).

3. Что делать, если ваш ребёнок всё-таки попал в суицидальную группу? Как действовать? К кому обращаться за помощью?

Родителям важно **понять**, для чего Господь попускает им такое испытание, подумать о глубинных мотивах своих поступков в отношении своих детей. Чаще всего — чтобы они осознали, что же является главным в их жизни. Чтобы научить их любить своих детей и друг друга, чтобы они обратились к Богу и встали на путь покаяния.

Очень важно приложить силы к тому, чтобы создать для ребенка здоровую среду общения, пусть в той мере, в какой это доступно родителям: это могут быть совместные семейные ужины, походы в гости с семьей и т.д. Нужно максимально **восполнить недостаток любви и внимания** к ребёнку. Проблемы возникают там, где между детьми и родителями нет подлинной душевной близости и уважения друг к другу. Тогда эту близость и уважение подростки начинают искать там, где готовы их предоставить. К сожалению, для некоторых ребят такими местами становятся «группы смерти».

Здесь необходим **серьезный разговор с самим ребенком**. Важно показать ему, какие механизмы действуют в этих группах, какие приемы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребенка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключенным. Важно раскрыть манипулятивность и ложность таких взаимоотношений. Попытка самоубийства в подростковом возрасте говорит о слабом внутрисемейном контакте с родителями.

Мария Валерьевна Силантеева считает, что допустимо и **осторожное использование директивных методов** — твердый и однозначный запрет участия в таких группах: ребенок должен понять, что это недопустимо, это родительский запрет.

Во время общения с подростком и его социальным окружением важно:

- ✓ Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
- ✓ Не осуждать, не вступать в конфронтацию.
- ✓ Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
- ✓ Признавать самоубийство как один из вариантов действия, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
- ✓ Поощрять полную откровенность.
- ✓ Больше слушать, чем говорить.
- ✓ Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь».
- ✓ Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.
- ✓ Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
- ✓ Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
- ✓ Получать сведения от учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
- ✓ Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
- ✓ Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
- ✓ Доверительно побеседовать с преподавателями, другими специалистами (школьный учитель или психолог), дать им понять, что ребенку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.
- ✓ Если симптомы сохраняются, в особенности если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, необходима консультация детского психиатра.

Универсальных рецептов в таком деле нет, все весьма индивидуально. Нужно постараться **найти хорошего суицидолога или психолога**. Не обязательно сразу вести к ним ребенка, для начала можно прийти только родителям. Нужно заниматься семейной психотерапией и психокоррекцией ребёнка.

Целью эффективной психологической помощи является лучшее понимание личностью подростка своего собственного «Я», выявление конфликтующих эмоций, повышение самоуважения, изменение неадаптивного поведения, тренировка умения успешного разрешения конфликтов и более активное общение со сверстниками.

Подход должен быть комплексным. Обращаться за помощью стоит не только к специалистам-психологам, но и к авторитетным людям, которые умеют и любят работать с детьми – священнику, руководителю секции, творческой студии, учителю и т.д.

Также можно отыскать сообщество родителей, которые так же, как и вы, попали в подобную ситуацию, группы взаимопомощи могут быть весьма эффективны.

А по отношению к самой суицидальной группе — при её выявлении стоит непременно подать соответствующие **заявления в киберполицию и прокуратуру.**

4. Меры профилактики участия детей в суицидальных сообществах.

Родители ответственны за то, что происходит с ребёнком, на том основании, что они взрослые.

Основной защитой для ребенка от опасности попадания в данные сообщества могут стать по-настоящему близкие и доверительные отношения с родителями и другими родными людьми. Они включают в себя искреннее участие и ценность этого участия в жизни ребенка, умение общаться с ним. Нормальный родитель обязан знать, в каком окружении находится его ребенок. **Все меры профилактики можно выразить двумя главными словами: ЛЮБОВЬ и ВНИМАНИЕ.**

Важно также и ребенка учить внимательному отношению к членам семьи, чтобы он умел заботиться о них, чувствовал их нужды и переживания. Если у ребенка такой опыт есть и есть постоянно, он будет внутренне защищен от того общения, которое предлагают в подобных группах. Ведь одним из факторов, ослабляющих защитные силы души, является чувство разделенности с близкими людьми.

Большое значение имеет и здоровая атмосфера общения со сверстниками – в школе, кружках, секциях. Культурная среда, в которой растет ребенок, – литература, музыка, кино. Родителям важно по мере сил оздоравливать эту среду.

Можно добавить ребенка в друзья в социальных сетях, чтобы ненавязчиво присутствовать в его жизни в сети. Обратите внимание на контент, который регулярно выкладывается им и его друзьями и попадает в новостную ленту, это может многое рассказать об увлечениях подростка и о содержании его внутреннего мира.

Стоит помнить, что в кризисных ситуациях подростки чаще и раньше обращаются к друзьям и намного реже и позднее к учителям, школьным психологам и родителям. Обучение учащихся умению распознать сверстников группы риска может помочь оказать им своевременную помощь, даст им знания о факторах суицидального риска, о том, как звонить в кризисный центр или горячую линию и как порекомендовать другу или подруге обратиться к консультанту. Учащимся необходим форум, где они могут получить информацию, задать вопросы, узнать о том, как можно помочь себе и другим в случае навязчивого повторения мыслей о суициде.

Не лишней в профилактике суицида будет и организация школьных занятий с психологами: тренингов в группе, индивидуальных консультаций с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, формирования позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует также организация группового обсуждения этих тем и показ и обсуждение соответствующих фильмов в школьном кино-кафе, повышение психологической грамотности классных руководителей, которые могут помочь выявить проблему. Вопрос об организации такой работы нужно ставить перед руководством школы и на родительских собраниях.

Устранить причины, чтобы не бороться с последствиями

В своей статье «Суицид — это отсутствие любви и веры», опубликованной на страницах портала «Образование и Православие», православный психолог Николай Николаевич Соколов предельно чётко выразил основную причину трагедий подобного рода.

Мы слишком мало времени уделяем детям. Как говорил мудрейший патриарх Павел Сербский, «в нашем обществе есть бедные дети, которым родители не смогли дать ничего, кроме денег».

Необходимо исправлять эту ситуацию и приходить к пониманию того, что в детей нужно вкладываться. И вкладываться прежде всего не материальными средствами, а **нашим вниманием и нашим временем**, нашей любовью.

Если ваш ребёнок будет иметь твёрдое мировоззренческое основание в Господе Иисусе Христе и Его учении, а с вашей стороны будет постоянно чувствовать внимание и заботу, то никакие «группы смерти» не будут иметь над ним власти и, скорее всего, даже минуют фокус его внимания.

Надеемся, что разработанная нами памятка поможет вам в кризисной ситуации и в то же время от всей души желаем, чтобы подобной ситуации в жизни вашей семьи никогда не возникало!

Биографическая справка

Николай Николаевич Соколов — педагог-психолог, специалист в области социально-психологической виктимологии и терапии ПТСР, сурдопсихолог. Руководитель службы социально-психологической помощи «Содействие».

Состоит в правлении Сибирского общества православных психологов во имя святителя Феофана Затворника. Преподаёт психологию в Русской христианской гуманитарной академии г. Санкт-Петербурга (РХГА) и в Новосибирской православной духовной семинарии (миссионерские курсы НПДС).

Окончил Свято-Сергиевскую православную богословскую академию по международной программе по православной психологии и психотерапии в 2010-2011 годах и факультет психологии Новосибирского государственного педагогического университета в 2013 году. Магистр психолого-педагогического образования.

С 2004 года занимается практической работой в области психологии, является экспертом Координационного центра по работе с глухими и слепоглухими Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению МП, а также руководит Новосибирским центром глухих и слабослышащих при храме в честь Покрова Пресвятой Богородицы.

Воспринимает психологические проблемы через призму христианского мировоззрения и применяет в коррекции и терапии психологических проблем те методы и подходы, которые соответствуют православному святоотеческому учению о природе и жизни человеческой души.

Ольга Александровна Лезникова работает педагогом-психологом около 15 лет. Обучалась различным психотерапевтическим методикам, направленным на работу с детьми: арттерапия, песочная терапия, ценности и цели экзистенциальной терапии и др.

Имеет два высших образования — в области филологии и психологии. Окончила Томский государственный университет (ТГУ) и Новосибирский институт повышения квалификации (НИПКиПРО).

Интерес к христианству приобрела во время изучения в ТГУ литературы, философии и культуры. Считает Исаака Сирина основоположником психологии, так как он в своих трудах анализировал состояние души человека, способы ее исправления и самоусовершенствования.

В психологии придерживается гуманистического направления, которое не противоречит христианскому вероучению и морали. В работе пользуется знаниями, накопленными христианскими подвижниками за два тысячелетия, почерпнутыми из христианской литературы. Считает, что личный церковный опыт также помогает правильно взглянуть на проблемы личности.

Никита Сергеевич Яночкин — клинический психолог Новосибирского областного клинического наркологического диспансера.

Помогает подросткам и взрослым избавляться от различных видов наркотических зависимостей, а также консультирует пациентов в отношении других видов зависимостей, семейных конфликтов, личностных кризисов и конфликтов с другими людьми.

В 2009 году окончил Томский государственный университет по специальности «Клиническая психология» и уже несколько лет практикует в области психологической помощи. В 2016 году прошёл курсы повышения квалификации по программе «Семейная психология и психотерапия».

Никита Сергеевич исследует психику человека ориентируясь на «духовную вертикаль». Считает, что гармоничной личности очень важно помнить о своих личных недостатках и слабостях, осознавать греховность своей природы, но при этом полностью надеяться на Бога-Троицу, проходить личное воцерковление. Это помогает человеку обрести твёрдую мировоззренческую опору и духовные силы для нормализации своего состояния.

Мария Валерьевна Силантьева обучалась клинической психологии на психологическом факультете Новосибирского государственного университета (НГУ), который окончила в 2007 году. Около восьми лет работает в сфере психологии.

Является воцерковленным человеком, поэтому профессиональную деятельность строит, опираясь на православное мировоззрение: православное представление о человеке, его душе, об основных жизненных ценностях, понятиях добра и зла, о пользе и вреде для души человека.

Материал использован с сайта <http://pravlife.org/content/chto-delat-esli-vash-rebenok-popal-v-suicidalnuyu-gruppu-pamyatka-dlya-roditeley-ot>.

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВАШ РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ!»

Мотивами вступления в экстремистскую группу являются: направление на активную деятельность, стремление к индивидуальному самовыражению и общению с людьми, разделяющими их убеждения, ориентация на агрессивное поведение, а также стремление выразить протест и почувствовать свою независимость.

Важно помнить, что попадание подростка под влияние экстремистской группы **легче предупредить**, чем впоследствии бороться с этой проблемой.

Несколько простых правил помогут существенно снизить риск попадания вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов:

— **разговаривайте с ребенком.** Вы должны знать с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Вместе с ребенком смотрите новостные и политические передачи. Подростку трудно разобраться в хитросплетениях мирового социума и экстремистские группы зачастую пользуются этим, трактуя определенные события в пользу своей идеологии;

— **обеспечьте досуг ребенка.** Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения подростка, значительно расширят круг общения;

— **контролируйте информацию, которую получает ребенок.** Обращайте внимание, какие передачи смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает.

Помните! СМИ является мощным орудием в пропаганде экстремистов.

Основные признаки того, что молодой человек, девушка начинают подпадать под влияние экстремистской идеологии, можно свести к следующему:

— **манера поведения** у мальчиков становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика; у девочек – закрытой, либо «особенной» с ее точки зрения.

— **резко изменяется стиль одежды и внешнего вида**, соответствуя правилам определенной субкультуры;

— **на компьютере** оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистско — политического или социально – экстремального содержания;

— в доме появляется **непонятная и нетипичная символика или атрибутика** (как вариант – нацистская символика), предметы, которые могут быть использованы как оружие;

— **проводит много времени за компьютером** или самообразованием по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе, фильмам, компьютерным играм;

— **резкое увеличение числа разговоров на политические** и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;

— **псевдонимы в Интернете, пароли** и т.п. носят экстремально-политический характер.

ПОМНИТЕ! Технологии психологического воздействия, применяемые в тоталитарных и деструктивных группах разрушают психику, **создают зависимость**, провоцируют уход из семьи, изоляцию от общества, отказ от жизненных ценностей, вплоть до самоубийства.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, НО ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО И РЕШИТЕЛЬНО:

1. **Не осуждайте** категорически увлечение подростка, идеологию группы – такая манера точно натолкнется на протест. Попробуйте выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.
2. **Начните «контрпропаганду».** Основой «контрпропаганды» должен стать тезис, что человек сможет гораздо больше сделать для переустройства мира, если он будет учиться дальше и как можно лучше, став, таким образом, профессионалом и авторитетом в обществе, за которым пойдут и к которому прислушаются. Приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкость и ненавязчивость.
3. **Ограничьте общение** подростка со знакомыми, оказывающими на него негативное влияние, попытайтесь изолировать от лидера группы, переключив его внимание. Возможен временный отъезд.
4. **Обратитесь за психологической поддержкой** по телефону доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям).
5. **Обратитесь в органы внутренних дел** лично или по телефону 02.

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ Уважаемые родители!

Чтобы помочь своим детям, вы должны это знать:

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в интернете – номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в интернете может это увидеть.
3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
5. Помогите ребенку понять, что некоторые люди в интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
6. Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в интернете.
7. Научите своих детей, как реагировать в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в интернете, так же расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться. (телефон доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям).
8. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

Возможные опасности, с которыми сопряжен доступ детей к интернету.

1. Неприемлемые материалы. В интернете ребенок может столкнуться с материалами, связанными с сексом, провоцирующими возникновение ненависти к кому-либо или побуждающими к совершению опасных либо незаконных действий.
2. Неприятности, связанные с нарушением законов или финансовыми потерями. У ребенка могут обманым путем узнать номер вашей кредитной карточки, и это вызовет финансовые потери. Ребенка также могут склонить к совершению поступков, нарушающих права других людей, что в конечном счете приведет к возникновению у вашей семьи проблем, связанных с нарушением законов.
3. Разглашение конфиденциальной информации. Детей и даже подростков могут уговорить сообщить конфиденциальную информацию. Сведения личного характера, такие как имя и фамилия ребенка, его адрес, возраст, пол и информация о семье, могут легко стать известными злоумышленнику. Даже если сведения о вашем ребенке запрашивает заслуживающая доверия организация, вы все равно должны заботиться об обеспечении конфиденциальности этой информации.
4. Проблемы технологического характера. По недосмотру ребенка, открывшего непонятное вложение электронной почты или загрузившего с веб-узла небезопасный код, в компьютер может попасть вирус, «червь», «троян», «зомби» или другой код, разработанный со злым умыслом.

Меры предосторожности:

1. **Побеседуйте с детьми.** Первое, что необходимо сделать, – это объяснить им, что нахождение в интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Многие опасности, подстерегающие пользователя интернета, очень схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми, и дети должны понимать, что, если они не знают человека, с которым вступили в контакт лично, это означает, что они общаются с незнакомцем, что запрещено и в реальной, а не только в виртуальной действительности.
2. **Разработайте правила пользования интернетом:**
 - 1) четко объясните детям, посещение каких веб-узлов является приемлемым и какими правилами нужно руководствоваться при пользовании интернетом. Приведите ясные и наглядные примеры того, что следует искать, и убедитесь в том, что дети обратятся к вам, если столкнутся с не внушающими доверия или смущающими их материалами;
 - 2) *пароли.* Предупредите детей о том, что они не должны никому сообщать свои пароли, даже если человек

утверждает, что является сотрудником вашего поставщика интернет-услуг (например, представляется вашим провайдером). Поставщик услуг интернета никогда не будет спрашивать, какой у вас пароль;

3) *разработайте «домашнюю» политику.* Составьте список того, что можно и чего нельзя делать любому члену вашей семьи при использовании интернета. Например: нельзя разглашать информацию личного характера. Объясните детям, что они не должны сообщать свою фамилию, адрес, номер телефона или давать свою фотографию. Ребенок ни в коем случае не должен соглашаться на личную встречу с виртуальным другом без разрешения и присутствия родителей. Нельзя ничего покупать через веб-узел, деятельность которого осуществляется через небезопасный сервер. Перед тем как совершить покупку, необходимо всегда спрашивать разрешения взрослых;

4) *следует либо не допускать использования* ребенком чата, *либо контролировать* это занятие.

Кроме того, нужно убедиться в том, что выбранный им чат является управляемым и поддерживается заслуживающей доверия компанией или организацией;

5) *установите компьютер в помещении,* используемом всеми членами семьи, а не в комнате ребенка. Это упростит контроль за пребыванием детей в интернете. Воспользуйтесь современными технологиями;

6) *контролируйте входящие и исходящие сообщения электронной почты своего ребенка.* Знакомьтесь с его виртуальными друзьями подобно тому, как вы знакомитесь с реальными;

7) *регулярно просматривайте журнал веб-обозревателя.* Из него вы узнаете, какие веб-узлы посещали ваши дети и как часто они это делали;

8) *настройте веб-обозреватель в режиме обеспечения безопасности.*

Помните! Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о том, каких правил им следует придерживаться при использовании интернета, позволяют вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное и безопасное путешествие по Всемирной сети.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

Рекомендации родителям, как сделать посещение интернета для детей полностью безопасным:

1. Поощряйте детей делиться с вами их опытом в интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. Научите детей доверять интуиции. Если их в интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
4. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в интернете, так и в реальной жизни.
6. Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.
7. Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы – музыки, компьютерных игр и других программ – является кражей.
8. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в интернете, правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.
10. Контролируйте деятельность детей в интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

Советы по достижению равновесия между временем, проводимым в интернете и вне его:

- Следите за симптомами проявления интернет-зависимости.* Спросите себя: оказывает ли времяпрепровождение в Сети влияние на школьные успехи ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями? Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в интернете.
2. *Обратитесь за помощью.* Если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом. Навязчивое использование интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.
 3. *Не запрещайте интернет.* Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни. Вместо этого установите внутрисемейные правила использования интернета. В них можно включить следующие ограничения: количество времени, которое ежедневно проводит в интернете ребенок; запрет на Сеть до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».
 4. *Держите компьютер в открытом помещении.* Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в

- спальне _____ ребенка.
5. *Поддерживайте равновесие.* Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на свежем воздухе.
6. *Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.* Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга? Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей _____ или _____ литературный _____ кружок.
7. *Контролируйте своих детей.* Ознакомьтесь с программами, которые ограничивают использование интернета и осуществляют контроль над посещаемыми сайтами. Однако помните, что сообразительный ребенок, если постарается, может и отключить эту службу. Поэтому ваша конечная цель – развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.
8. *Предложите альтернативы.* Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-развлечениями, попробуйте предложить им автономный аналог одной из их любимых игр. Например, если ваш ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

Материал использован с сайта <http://maoulyceum11.ru/pamyatka-dlya-roditelej-vash-rebenok-v-opasnosti/>

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

Знакомим детей с тем, каковы могут быть преступные посягательства?



Постарайтесь информацию, написанную в памятке, довести до разума ребенка. Возможно, вы это осуществите в форме беседы или игры. И если ребенок хорошо усвоит данные рекомендации, число жертв уменьшится в разы.

1. Первое правило гласит, что нужно всегда быть начеку.
2. В полной мере никому кроме своих родителей доверять нельзя.
3. Нельзя разговаривать с незнакомцами и впускать их в квартиру.
4. Нельзя с незнакомыми людьми заходить в лифт или подъезд.
5. Ни в коем случае нельзя садиться в машину к незнакомым людям.
6. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.
7. А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину? Даже если за указанные действия он предлагает поощрение (деньги, конфеты) - всё равно скажи - **НЕТ!**

Когда ребенок должен говорить «НЕТ!»?

- ✓ Когда ребенку предлагают подвести на машине до школы, до дома или зовут в гости, не смотря на то, что это делают знакомые люди, пусть даже соседи. Ребенок должен ответить отказом.
- ✓ Если за ребенком в детский сад или школу явился посторонний, а родители об этом не предупредили. Ответ один – отрицательный!
- ✓ Когда дома нет родителей, и явился малознакомый человек. Ни в коем случае нельзя его впускать в дом, а тем более с ним куда-нибудь идти.
- ✓ У новых знакомых нельзя брать угощение.
- ✓ С посторонними не следует вести разговоры.
- ✓ Преступники являются своего рода психологами. Знают, что дети очень доверчивы. Они находят много поводов для прельщения.
- ✓ Могут предложить увести домой, разглядеть птицу или животное, поиграть в интересную игру, покушать конфет, фруктов и других сладостей.
- ✓ Преступник может предложить посмотреть вместе мультфильм. Ребенок должен ответить отказом, не смотря на то, что ему все предложенные варианты нравятся!
- ✓ Дома дети должны обо всем рассказать родителям, которые сумеют правильно оценить обстановку.
- ✓ Родителям в доверительной беседе с детьми необходимо ежедневно знать: кого видел, куда ходил, какие занятия были в течение дня, чего бы ваш сын или дочь хотели больше всего?
- ✓ Необходимо исполнять желания детей, чтобы преступник на осуществление заветного желания ребенка не смог подобрать себе жертву.
- ✓ К примеру, если ребенку нравятся животные, но у вас нет возможности содержать их в доме, то следует сводить его в Зоопарк. Уголовной практике известны случаи, когда ребенок следует за насильником, который зовет за гаражи, яко бы там находится ёжик. Или приглашает в свою квартиру, чтобы вылечить заболевшую птичку.

Как должен ребенок себя вести?



1. Если незнакомец предлагает ребенку пойти куда - ни будь с ним, то малыш должен ответить, что он прежде расскажет родителям, куда он пошел и с кем.
2. Когда незнакомец предлагает помочь донести вещи или посмотреть на что - либо, ребенок должен ответить «Нет!»
3. Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
4. Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.
5. Если человек не отстаёт от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помашь рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

Где преступники поджидают своих жертв?

В ЛИФТЕ:

- ✓ Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину.
- ✓ Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
- ✓ Не входи с незнакомым человеком в лифт.

- ✓ Если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями.
- ✓ Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.
- ✓ Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.
- ✓ Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.
- ✓ А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:
- ✓ Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником.
- ✓ Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чём есть.

В ПОДЪЕЗДЕ:

- ✓ Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом. Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15—20 минут, и, если незнакомец продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.
- ✓ Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.
- ✓ Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
- ✓ Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
- ✓ При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В ЧУЖОЙ МАШИНЕ:

НЕ САДИСЬ В АВТОМОБИЛИ К НЕЗНАКОМЫМ!!!

- ✓ Если добираться на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
- ✓ Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей.
- ✓ Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.
- ✓ Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.
- ✓ Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.
- ✓ Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

НА

УЛИЦЕ:

- На улице, даже днём, детей подстерегает множество опасностей. Вот, что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:
- ✓ Не жди, когда тебя схватят.
 - ✓ Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
 - ✓ Убегай в сторону, где много людей.
 - ✓ Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.
 - ✓ Используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
 - ✓ Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.
 - ✓ Как только он ослабит хватку – убегай.

Правила поведения на улице:

- ✓ Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
- ✓ В общественном транспорте садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
- ✓ Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то.
- ✓ Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.
- ✓ Не ходи в отдалённые и безлюдные места.
- ✓ Иди по улице в тёмное время в группе, вышедшей из транспорта.
- ✓ Переходи по подземному переходу в группе.
- ✓ Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
- ✓ Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону.
- ✓ Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

Как предохранить ребенка от хищений?

- ✓ В последнее время, с появлением на рынке электроники высокотехнологичных средств связи, планшетных компьютеров, медиаплееров, звукозаписывающих (воспроизводящих) дорогостоящих устройств широко распространились преступления имущественного характера, с их хищением (в том числе путем грабежа и разбоя).

- ✓ В связи с этим, что бы обезопасить своего ребенка от возможного грабежа мобильного телефона, следует придерживаться элементарных правил. Прежде всего, без особой надобности, не давать своему ребенку телефон (другие электронные устройства) в школу, учитывая, что ребенок будет находиться без присмотра взрослого и сможет за себя постоять, если на него нападет грабитель. Если же подростку в силу обстоятельств необходим сотовый телефон, то нужно разъяснить правила поведения, которые помогут обезопасить его от действий преступника.

В этих целях необходимо убедить своего ребенка:

- ✓ Не носить его на поясе, на шее, в руках. Лучше убрать его во внутренний карман одежды, в сумку, чтобы лишний раз не привлекать внимание преступника.
- ✓ Стараться по возможности не носить мобильный телефон в руках, слушая при этом музыку, не пользоваться им в присутствии незнакомых и подозрительных лиц.
- ✓ Находясь в общественном месте, использовать мобильный телефон по мере необходимости, по целевому назначению, как средство связи.
- ✓ Избегать безлюдных, плохо освещенных мест.
- ✓ Не разговаривать по телефону на ходу, в случае необходимости остановиться и при разговоре следить за происходящим вокруг.
- ✓ Ни под каким предлогом не давать свой мобильный телефон малознакомым, а тем более незнакомым людям, даже если их внешний вид не вызывает никаких сомнений в их искренности и порядочности.
- ✓ При поездке в общественном транспорте, особенно в "часы пик", не забывать о ворах-карманниках: переложить телефон в нагрудный карман – так он сможет его лучше контролировать.
- ✓ Также расскажите своему ребенку, что ему делать, если у него пытаются похитить телефон (или другие вещи). Самое главное - не паниковать; постараться убежать и громко просить о помощи, привлекая к себе внимание окружающих, прохожих.
- ✓ Незамедлительно звонить с любого таксофона в полицию по телефону «02». Своевременное обращение в полицию способствует раскрытию преступления и задержанию преступника по «горячим следам».
- ✓ Дети часто боятся наказания от родителей за утрату телефона, выдумывают различные объяснения и отговорки, тянут с признанием о случившемся с ними. Важно прямо сказать ребенку о том, что бояться наказания не надо и скрывать преступления не стоит.

Детский Интернет и безопасность: как оградить ребенка от плохих сайтов?

- ✓ Сегодня, когда Интернет прочно и надолго вошел в нашу повседневную жизнь, любой ребенок чувствует там себя как рыба в воде. Родителей же это радует далеко не всегда. И увидеть там можно то, что для детских глаз совсем не предназначено. Как обезопасить ребенка от нехороших порталов? Можно ли контролировать, какие сайты посещает Ваш ребенок?
- ✓ И как вообще обстоят дела с детским Интернетом? Вот небольшой список специальных браузеров, программ и приложений родительского контроля.
- ✓ Первый и более всего разрекламированный проект это бесплатное расширение браузера MozillaFirefox "Тоголь". Он представляет собой каталог полезных для детей сайтов. Также с помощью данного приложения можно отслеживать, какие именно порталы ребенок посещал, запретить какую-либо страницу для просмотра, ограничить доступ к Интернету по времени и дням недели. Все доступные сайты поделены на 4 категории: "Играй", "Гуляй", "Общайся" и "Учись". Пользоваться удобно, главное скачать и установить MozillaFirefox. На сайте есть пошаговая инструкция и подробные комментарии.
- ✓ Также есть приложение AngryDuck, которое блокирует все другие браузеры, чтобы чадо нечаянно не открыло ваш. Приложение абсолютно бесплатно и является первым русскоязычным проектом такого рода.
- ✓ Кидоз. Израильский браузер Kidoz имеет схожие функции. Он также позволяет родителям контролировать посещение сайтов. Отличие в том, что это самостоятельный браузер. Подборка сайтов изначально на английском, но язык можно установить русский и добавить свои сайты вручную, что в принципе не очень удобно, т.к. времени займет много.
- ✓ Есть еще один вариант - поставить фильтр на обычный свой браузер. Таких разработано огромное количество.
- ✓ Киндер-Гейт. KinderGate – программное обеспечение, которое позволяет фильтровать сайты. В базе более 500 млн. сайтов. Блокирует не только сайты с порнографией, но также сайты с опасными вирусами, порталы Интернет-знакомств, анонимайзеры (те сайты, через которые обычно можно обойти запрет доступа) и баннеры, позволяет контролировать переписку ребенка в социальных сетях и различных мессенджерах, таких как ICQ, MSN, Mail.ru и других. Также показывает статистику активности в Интернете, какие сайты и когда дети посещают, и позволяет ограничивать время доступа ребенка в Интернет. Тестовая версия программы бесплатно, дальше необходимо будет купить.
- ✓ Кибер-Папа. Кибер-Папа - Интернет-фильтр, который основан на технологии «белого списка». Т.е. если какой-то сайт в этот список не внесен, то он автоматически считается запрещенным. Можно использовать с любым браузером. Программа бесплатна.
- ✓ Интернет-цензор. Интернет-цензор - программа содержит вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа бесплатна и обновляется ежедневно через Интернет. Из недостатков, можно выделить то, что некоторые последние редакции программ несовместимы с Интернет-Цензором, например Skype.

- ✓ Веб-сторож для детей.
- ✓ ChildWebGuardian PRO – программа-фильтр, которая проверяет содержимое каждой веб-страницы. Также есть функции «белых» и «черных списков», доступа в Интернет только в определенное время и мониторинга того, что смотрел ребенок. Помимо страничек Интернета, программа также блокирует запуск игр и других программ. Продукт является платным.

- ✓ А что делать с мобильным телефоном? Ведь ребенок может спокойно войти в Интернет, не пользуясь компьютером. Некоторые операторы предлагают услугу «Детский Интернет» за небольшую абонентскую плату. Услуга построена по принципу «белый список» – доступ открыт только к сайтам прошедшим предварительную экспертную оценку. Детали можно узнать у конкретных операторов сотовой связи.

- ✓ Это далеко не полный перечень подобных программ, лишь некоторые самые популярные из них. А выбирать, конечно, только родителям - ограничивать своего ребенка в пользовании Интернетом или выпустить его в этот большой мир разбираться и знакомиться со всем самому.

Отправляясь в гости, к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующие:

- ✓ В огромном количестве случаев одно только согласие девушки пойти в ресторан расценивается, как понимание, к чему идет дело и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.

- ✓ Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твёрдо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!».

- ✓ С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.

- ✓ Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке - несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надёжными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.

- ✓ Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставайся трезвой. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

- ✓ Но насилие грозит не только девочкам-подросткам.

Всем следует знать как нужно вести себя в доме?

- ✓ Объясните ребенку, что в дом пускать следует только хорошо знакомых людей. Перед тем как открыть дверь, необходимо посмотреть в дверной глазок.

- ✓ Выходя из квартиры, тоже необходимо посмотреть в глазок. Подождать, если на лестничной клетке находятся люди.

- ✓ Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки.

- ✓ Если, возвращаясь, домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.

- ✓ Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет. Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека.

- ✓ Каждый ребёнок должен понять, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями.

- ✓ Если с почты принесли телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

Зачем же тогда отворять дверь?

- ✓ Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые.

- ✓ То же самое касается и электрика и водопроводчика.

- ✓ Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, можно позвонить родителям, и узнать, как поступить.

- ✓ В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

- ✓ Но ещё хуже, когда детей насилюют близкие родственники. Тогда жизнь превращается в настоящий кошмар

- ✓ Подобные «семейные» преступления, как правило, растянуты во времени и раскрываются лишь тогда, когда дети решаются на крайние меры: пытаются покончить с собой, убегают из дома.

- ✓ Дети обычно скрывают эти страшные факты, потому что подсознательно считают себя виновными в происходящем и боятся презрения окружающих. Совратитель уверяет, что тебя перестанут любить, если узнают о случившемся. Именно поэтому такие прецеденты могут повторяться неоднократно.

Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье?

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом! Любой ребёнок может обратиться в полицию. По закону дело об изнасиловании несовершеннолетней может быть возбуждено и без подачи заявления. Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в полицию, надо обратиться к маме, к друзьям, к хорошо знакомым соседям, учителям. Или позвонить по телефону доверия. Конечно, сделать это трудно, но всё-таки нужно!

Родители, запомните!

- ✓ Следует с уважением относиться к своему ребенку. Не позволяйте совершать поступки против воли ребенка.

- ✓ Если у вас есть информация, что ребенок соседей подвергается насилию в семье, сообщите о данном факте сотрудникам полиции.

- ✓ Когда ребенок сообщил, что ваш муж проявляет излишний интерес к ребенку, побеседуйте с мужем на эту тему, не оставляйте их наедине. Если муж не прислушивается к вашим словам, то следует расстаться с таким человеком, так как главное для любой нормальной матери - это счастье собственного чада.
- ✓ Роль отца - рассказать сыну об волнующих его вопросах в отношении противоположного пола. Объяснить о способах предохранения.
- ✓ Роль матери – научить как себя вести с мальчиками и о средствах предохранения от нежелательной беременности.
- ✓ Если родители обнаружили у ребёнка несвойственное ему поведение, следует поговорить с ним, узнать причины беспокойства. С мальчиком желательно поговорить отцу без присутствия при разговоре матери.
- ✓ Старайтесь проводить с ребенком больше времени. Провожайте в кружки, встречайте из школы, особенно в вечерние часы.
- ✓ Если вам попадет информация, что в отношении несовершеннолетнего или ребенка замышляется преступление, сообщите об этом факте сотрудникам полиции.

Материал использован с сайта <https://panarina-nadya.livejournal.com/197964.html>

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ **«Как уберечь ребенка от «группы смерти»**

Задайте ребенку нейтральный вопрос – мол, слышал/а, что сейчас популярна какая-то игра "Синий кит". И послушайте, что ребенок вам расскажет. Если он ничего о ней не знает – хорошо (здесь главное не вдаваться в подробности, чтобы не разбудить в нем любопытство). Если знает, внимательно слушайте рассказ. Если в нем полно подробностей и деталей, о которых не пишут в сети, то есть риск, что ваш ребенок уже в игре. Также должно насторожить, если сын или дочь ведут рассказ о подруге, участвующей в игре – вполне вероятно, что он врет и играет сам. Нет смысла говорить, что такие игры опасны – на подростков это уже не действует. Гораздо эффективнее сказать, что ими манипулируют.

Для них будет откровением, что человек, угрожающий их родным, скорее, больной и живет в другом городе или даже стране. И его задача – не убить родителей, а заставить ребенка выполнить его волю. Детей такое очень отрезвляет! Расскажите им, что на манипуляции "ведутся" все – сколько взрослых несут все свои сбережения мошенникам, которые звонят им среди ночи и говорят, что их близкие попали в беду! Покажите ребенку, что все уязвимо – для него очень важно услышать это от авторитетного взрослого.

Задача вашего разговора – научить подростка мыслить критично и спрашивать себя о цели того или иного поступка, обдумывать все, что с ним происходит.

Многие родители в панике решают установить тотальный контроль над ребенком – забрать телефон, закрыть дома и т.д. В этом тоже нет смысла – в XXI веке подросток, если захочет, всегда найдет

«Как уберечь ребенка от «группы смерти»

1. Смиритесь с тем, что вы не можете полностью контролировать жизнь подростка. Если вы начнете давить на него и запрещать "сидеть" в Интернете, он уйдет в себя и будет делать то же самое, но в тайне от вас.

2. Сколько бы сил у вас ни отнимала работа и прочие дела, вы должны выкраивать время для детей. Важно показать ребенку, что вы в любой момент готовы его выслушать. Дайте ему возможность подружиться с вами.

3. Если подросток разместил на своей странице фразы или иллюстрации на тему самоунижения, нанесения себе увечий, это плохой знак. Следует насторожиться, если на его страничке часто встречаются медузы, кошки, бабочки, единороги и киты, плывущие вверх. Спросите ребенка, что это означает, причем обычным, не заискивающим тоном. Внимательно выслушайте его ответ.

4. Некоторые подростки отличаются крутым нравом – такие будут сопротивляться вам изо всех сил. В этом случае лучше вместе пойти к психологу. Другим детям достаточно просто сказать "нельзя" – они и не подумают ослушаться. Третьим важно объяснить свою позицию логически. Главное – правильно выбрать тип поведения, который соответствует вашему ребенку.

5. Если раньше ваши отношения не были очень теплыми и доверительными, то не стоит в мгновение ока пытаться стать образцовым родителем. Демонстрация суицидальных наклонностей – это ведь тоже зачастую способ манипуляции. Если подросток закрепит успех шантажа, вам не поздоровится!

6. По некоторым данным, неизвестные грозятся выяснить по IP-адресу, где живет подросток, и убить всю его семью, если тот не совершит суицид. Помните: IP не дает никакой информации о личности человека!

Единственное, что может сделать злоумышленник, – обратиться с запросом к провайдеру, который, скорее всего, не станет делиться с неизвестным человеком конфиденциальной информацией.

7. Гораздо больше можно узнать, изучив личные страницы подростка. Там, как правило, указано, в

каком районе города он живет, где учится, кем работают родители. Удалите данные, которыми могут воспользоваться злоумышленники.

8. Если вы хотите установить на смартфоне ребенка программу слежения, стоит обязательно предупредить его об этом и получить согласие. Многие подростки не выносят грубого вмешательства взрослых в свою жизнь. Тем более, если ребенок захочет продолжить "игру" без вашего ведома, он в любом случае это сделает.

9. Не читайте новости о суицидах и не поддавайтесь истерии, нагнетаемой в Интернете. Не стоит заниматься самоисследованием на тему "Хороший ли я родитель?". Знайте — вы хороший родитель хотя бы потому, что ищите ответ на вопрос, как защитить своего ребенка.

6. По некоторым данным, неизвестные грозятся выяснить по IP-адресу, где живет подросток, и убить всю его семью, если тот не совершит суицид. **Запомните:** IP не дает никакой информации о личности человека! Единственное, что может сделать злоумышленник, — обратиться с запросом к провайдеру, который, скорее всего, не станет делиться с неизвестным человеком конфиденциальной информацией.

7. Гораздо больше можно узнать, изучив личные страницы подростка. Там, как правило, указано, в каком районе города он живет, где учится, кем работают родители. Удалите данные, которыми могут воспользоваться злоумышленники.

8. Если вы хотите установить на смартфоне ребенка программу слежения, стоит обязательно предупредить его об этом и получить согласие. Многие подростки не выносят грубого вмешательства взрослых в свою жизнь. Тем более, если ребенок захочет продолжить "игру" без вашего ведома, он в любом случае это сделает.

9. Не читайте новости о суицидах и не поддавайтесь истерии, нагнетаемой в Интернете. Не стоит заниматься самоисследованием на тему "Хороший ли я родитель?". Знайте — вы хороший родитель хотя бы потому, что ищите ответ на вопрос, как защитить своего ребенка.

Материал использован с сайта

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

«Подростковый кризис и пути выхода из него»

Греческое слово *krisis* переводится как «решение, приговор, решительный исход». В таком контексте восприятия слова «кризис» можно говорить о неминувности подросткового кризиса в жизни каждого человека. Это начало переходного периода от детства к взрослому состоянию. В зависимости от культурных традиций, социально – экономического развития общества, внутрисемейных установок он может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет

Психологическим критерием перехода к подростковому возрасту является осознание себя человеком, перешагнувшим границы детства. Возникновение представления о себе как «не о ребенке» является основным новообразованием этого возраста. К 12 – 13 годам человеческий мозг становится способным к абстрактному мышлению. Человек задумывается о своем поведении, своих переживаниях. Возникает повышенное внимание к самооценке. Этому возрасту свойственны стремления к самостоятельности поступков, независимости суждений, бескомпромиссный максимализм в требованиях и оценках, стремление к самоутверждению к поиску своего места в жизни и стремление утвердить себя в ней. Поиск этот осложняется двумя обстоятельствами.

Во-первых, юноши и девушки в этом возрасте еще не всегда могут объективно оценить свои возможности: их самооценка чаще всего либо завышена, либо, наоборот, занижена.

Во-вторых, в воспитательной работе с ними мы акцентируем внимание на, казалось бы, бесспорном положении: « главное - не кем быть, а каким быть», но ведь определение места в жизни и утверждение себя в ней начинаются с определения « кем быть», и здесь роль самооценки исключительно велика.

Подросток напоминает собой тонкий, нежный росточек, в нем зарождается свое «я». Его мучают множество вопросов: как самому принимать решения, как суметь договориться со взрослыми и одноклассниками. Подростку нужна помощь, понимание и защита. Отсюда желание спрятаться в компании, затеряться среди таких же, как ты, одним словом, быть, как все. Образно говоря, подростковый возраст - мостик между детством и взрослостью. На одном берегу – мама и ребенок, главное в их отношениях – послушание. На другом берегу – уже взрослый ребенок, у него своя жизнь, отношения взрослого со взрослым. Между ними – подростковый возраст - хрупкий мостик.

В качестве ведущей деятельности в этом возрасте называются: общение со сверстниками (Д.Б.Эльконин) и общественно значимая деятельность (В.В.Давыдов). Участие подростка в общественно полезной деятельности обеспечивает признание взрослых и в то же время создает возможности для построения разнообразных отношений со сверстниками. Общественно полезная деятельность является новым уровнем деятельности ребенка, стремящегося оценивать самого себя в системе «я и мое участие в жизни общества», «я и моя полезность обществу». «Подросток обречен на рождение из «семейной утробы» в мир социальных отношений. В это время «рвется «эмоциональная пуповина», меняется характер эмоциональной привязанности к родителям. На смену авторитету родительской власти приходит (или не приходит) авторитет личности родителей», - пишет Т.В.Склярова в своей книге «Возрастная педагогика и психология». Подростковый возраст рассматривается не столько как фаза развития организма, сколько как этап развития личности, как процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к самостоятельной жизни. Кроме интеллектуальной, психо – эмоциональной перестройки у подростков в это же время очень сложный этап физиологического развития. Прежде чем обвинять подростков за их протесты, непонимание требований, попробуем понять их самих и их проблемы. Почему иногда этот возраст называют трудным? Почему подросткам трудно учиться?

В.В.Зеньковский пишет, что подростковый возраст «предваряется некоторым телесным и психическим увяданием – ослаблением памяти, внимания, упадком прежних интересов... А затем начинается беспокойная, тревожная и противоречивая пора интенсивного полового созревания. Освоение собственного тела, которое организовано многоуровнево и сложно, провоцирует как двигательную суперактивность, так и двигательную вялость, неподвижность».

У подростков часто возникает вроде бы беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впасть в депрессию. Меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Есть вероятность "заражения" фанатизмом. Подросток перестает прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер. На фоне гормонального взрыва процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения – медленно. А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает.

Кости и мышцы в это время растут неравномерно, все движения становятся нескоординированными, неуклюжими. Как ни сядешь – всё неудобно, а взрослые говорят: «Не крутись, не разваливайся на стуле».

Сердце растёт и... болит, временами часто бьётся. В мозг не поступает нужного количества кислорода. Голова хуже соображает и быстрее устаёт. Болит. Пищеварительная система в это время очень болезненно реагирует на длительные эмоциональные и физические нагрузки. Когда болит живот, какие уж тут уроки.

Гормональные бури заставляют эмоции у подростка сменяться так часто, как стёклышки в калейдоскопе. То всё ему интересно и работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию.

В.В. Зеньковский так характеризует психическую сферу подростка: «После периода трезвости и погружения в «порядок» природы, социальной и моральной жизни подросток чувствует себя подхваченным новой и неведомой ему силой, которая действует в его глубине. Эта сила властно и нетерпеливо опрокидывает привычки, сложившиеся вкусы, толкает куда – то вперед, мутит и волнует душу, бросая ее из одной крайности в другую...»

Подростковый возраст в большинстве своих проявлений очень противоречив. Подросток хочет вырваться из – под опеки взрослых, получить свободу, при этом не зная, что с ней делать: хочет выразить себя, но не знает как.

Подросток стремится иметь свое лицо, «выделиться из толпы» - при полной слитности со своим окружением, «быть как все» - в компании, в классе, во дворе и т.д. Интересно все сразу и ничего.

Хочется всего, сразу и если позже – «то вообще тогда зачем».

При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в себе.

При каких же условиях кризис этого трудного возраста проходит с наименьшими потерями?

Главное условие - положительная самооценка: « я хороший»
Проявляемая любовь родителей. Фразы для замечаний: « Когда я вижу, что ты опять сидишь за компьютером, меня это очень огорчает. Я чувствую огорчение, когда ты получаешь двойки. Мне бы хотелось, чтобы ...»

Ситуация успеха Похвала, поощрение

Призывать подростка к тому, чтобы он был готов принимать решение и нести ответственность за свои поступки. Осознание личной ответственности важнейшая воспитательная задача в общении взрослого и подростка. «Если ты не маленький, отвечай за всю ту сферу, в которой считаешь себя взрослым».

Подросток нуждается в деятельности «вместе», и можно сказать, что главной задачей этого возраста является опытное познание братства всех людей. Нужно организовывать с детьми совместные походы, поездки. Те кто ходил в походы, знают, как походы и пережитые вместе трудности объединяют людей. Это – то и нужно подросткам. И там, где нет объединения вокруг светлого дела, подростки объединяются в банды, шайки, дворовые компании. Ни в одном обществе от ребенка не требуют, чтобы он стал взрослым моментально, всюду

процессу достижения взрослости отводится время и место. Это и становится основным содержанием общения взрослого и подростка – помочь вырасти в меру взрослости и ответственности. Если этого не происходит, то утрачивается взаимопонимание, и тогда неминуемы конфликты.

Как помочь подросткам?

Выстраивайте позитивные отношения между вами и подростком. Беседуя с подростком, сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи. Соблюдайте баланс самостоятельности и контроля. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Не надо возбуждать и раздражать подростков приказным тоном, нужно стараться общаться на равных. Запреты рождают протест. Протестные реакции могут быть прямыми и косвенными, например уход в болезнь. Если ребенок слишком долго не будет получать желаемой свободы, то сформирует защитные сценарии жизни, которые будут мешать его успешному обучению в школе, нарушать взаимодействия с окружающими.

Одной из задач подросткового возраста Г.С. Абрамова («Общение в процессе воспитания») называет установление иерархических отношений между произвольными и непроизвольными двигательными реакциями. Подросткам необходимо свободно двигаться не менее 3-х часов в день. Подросток, лишенный «мышечной радости», вынужденный сдерживать свои двигательные функции, зачастую проявляет различные виды нервных тиков.

Физиологическая нагрузка выше, чем у младшего школьника, спать подросток должен минимум 9 часов!

Гулять надо каждый день обязательно. Организму просто необходим кислород! Неразумная нагрузка вынуждает относиться к урокам избирательно: какие-то сделать, какие-то пропустить, какие – то просмотреть вскользь... Все науки не изучишь. А нам ведь надо своих детей вырастить не только умными, но и здоровыми и счастливыми. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностей в познании, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать. Тон, которым сообщено требование и запрет должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях.. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Неразумная нагрузка вынуждает относиться к урокам избирательно: какие-то сделать, какие-то пропустить, какие – то просмотреть вскользь... Все науки не изучишь.

- А нам ведь надо своих детей вырастить не только умными, но и здоровыми и счастливыми. Завершение подросткового возраста во многих культурах связывается с прощанием с детством и вступлением в новую пору. Зачастую этот переход оформляется специальным обрядом – инициацией.

«Психологической сутью этого обряда является переход к стадии самоопределения. Период «бури и натиска», «эндокринного шторма» заканчивается переходом к началу «душевной децентрации» -

способностью и готовностью лично и профессионально самоопределиться». (Т.В. Складрова, О. Л.Янушкявичене Возрастная педагогика и психология).

Используемая литература

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург, 1999.
- 2.Зеньковский В.,проф. Психология детства. Екатеринбург, 1995.
- 3.Мудрик А.В. Введение в социальную педагогику. М., 1997.
4. Складрова Т.В., Янушкавичене О.Л. Возрастная педагогика и психология. Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов.М., 2006.

Материал использован с сайта <https://gym7.ru/socialno-psihologicheskaja-sluzhba/socialnaja-sluzhba/podrostkovyi-krizis-i-puti-vyhoda-iz-neg.html>

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

**ПАМЯТКА для ПЕДАГОГОВ, РОДИТЕЛЕЙ
МОТИВЫ**

суицидального поведения у детей и подростков.

Они предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания со стороны взрослых.

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

ФОРМЫ

суицидального поведения у детей и подростков.

1. **“Протестные”** формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл в отрицательном воздействии на объективное звено. **“Мечь”** - конкретная форма протеста, нанесения ущерба враждебному окружению. Предполагается наличие высокой самооценки и самоценности, активную или агрессивную позицию личности с механизмом трансформации гетероагрессии в аутоагрессию.
2. При поведении типа **“призыва”** смысл состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.
3. При суицидах **“избегания”** суть конфликта в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая самоценность. Смысл - избежание непереносимой ситуации путем самоустранения.
4. **“Самонаказание”** можно определить как “протест во внутреннем плане личности” конфликт при своеобразном расширении “Я” интериоризации и сосуществовании 2х ролей: **“Я - судьи”** и **“Я - подсудимого”**, уничтожение в себе врага.
5. При суицидах **“отказа”** мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни.

**ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ
суицидального поведения**

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым;
- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- - социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);
- - ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- - предпринимал раньше попытки самоубийства;
- - имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- - слишком критически относится к себе.

Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств («эпидемии самоубийств среди подростков»).

Педагогам и родителям следует знать, чем характеризуется предсуицидальное поведение и в чем его причины.

Риск суицидального поведения увеличивается в случае:

- Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Наличия суицидальных попыток в семье.
- Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.
- Хронических или смертельных болезней.
- Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).
- Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- Материально-бытовых трудностей.
- Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;

- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

К внешним проявлениям относятся:

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания

Вегетативные нарушения

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- Тахикардия
- Повышенное артериальное давление
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Ощущение комка в горле
- Головные боли
- Бессонница
- Повышенная сонливость
- Нарушение ритма сна
- Отсутствие чувства сна
- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- То же в других частях тела (голове, животе)
- Запоры
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита. Пища ощущается безвкусной

Причины, приводящие к суицидам, имеют психологический характер, поэтому работа по профилактике и предупреждению суицидов заключается, прежде всего, в укреплении психологического здоровья.

По предотвращению самоубийств рекомендуется реализовывать образовательные программы для учащихся, педагогов и родителей, направленные на знание признаков кризисного состояния и возможного суицида среди детей и подростков.

Мероприятия для педагогов:

1. Педагогические советы с целью информирования педагогов об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, особенностях личности суицидентов, причинах, приводящих к суицидам, возможных педагогических мерах по предотвращению суицидов в школе.
2. Совместные воспитательные мероприятия педагогов с учащимися по обсуждению актуальных для них проблем.

Мероприятия для родителей:

1. Родительские собрания с целью просвещения родителей об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, проблемах взаимоотношений в семье, которые чаще всего приводят к суицидам, признаках проявления суицидального поведения подростков.
2. Совместные собрания родителей и детей по обсуждению проблем детско-родительских отношений.
3. Психологическое консультирование родителей по вопросам проблем взаимоотношений с детьми.

**ПРОФИЛАКТИКА
суицидального поведения.**

Суицидологи отмечают во внешнем поведении подростка ряд изменений, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость
- нарушение аппетита
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности
- усиление чувства тревоги
- признаки вечной усталости, упадок сил
- неряшливый внешний вид
- усиление жалоб на физическое недомогание
- склонность к быстрой перемене настроения
- отдаление от семьи и друзей
- излишний риск в поступках
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах
- открытые заявления: Ненавижу жизнь; Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?» В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком: «Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А если ты причинишь себе боль? ты когда – нибудь причинял себе боль раньше? Что произошло в тот период? Если бы я попросил не причинять себе боль, ты бы смог отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Помогло бы это тебе теперь? От кого бы ты хотел получить помощь? Знают ли твои близкие, что тебе трудно сейчас?» Такая беседа является первичной формой профилактики у подростка и может быть проведена любым человеком, находящимся рядом с подростком, переживающим кризис душевного состояния. Необходимо помнить о серьезном отношении ко всем угрозам. Слушайте внимательно. Собеседник должен почувствовать, что вы не равнодушны к его проблемам. Настаивайте на том, что самоубийство неэффективный способ решения всех проблем. Пытайтесь заключить соглашение о несовершении самоубийства. Основным пунктом соглашения должно быть обещание подростка не причинять себе боли никаким образом. Если вы должны уйти, оставьте подростка на попечении взрослого. Пригласите специалиста или проводите подростка к тому, кто сможет вывести подростка из кризисного состояния.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Что можно сделать для того, чтобы помочь

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее признаков и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует

дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не пришли ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они

говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно проходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

**Если замечена склонность школьников к самоубийству,
следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:**

- 1) Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- 2) Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
- 3) Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- 4) Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
- 5) Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6) Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7) Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6

Используемая литература

1. Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Мотивы самоубийств // Социологические исследования. 2007. N 6. С. 52–60.

2. Вагин Ю. Р. Профилактика суицидального и аддиктивного поведения у подростков. – Пермь, 2009.

3. «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков» Письмо Минобразования России от 26. 01. 2000 № 22-06-86

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____