

# ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## Вас должны насторожить:

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не ушел!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания, самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю...»).
- Сообщения о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

## Рекомендации родителям.

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Разговаривайте с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
  - Говорите о перспективах в жизни и будущем. Ребенок должен понять: сама по себе жизнь - это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
  - Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
  - Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
  - Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
  - Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.
- Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают потребность в общении со сверстниками-друзьями со схожими взглядами и интересами.

## Безопасный интернет.

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

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

В Сети существует такая опасность, как «смертельные игры». Например «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», «f57», «Тихий дом», «Море китов», «50 дней до моего...». В социальных сетях действуют группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, культивирующие идеи суицида. В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отсутствие ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной детям из таких сообществ. Последним заданием «смертельной игры» будет задание совершить самоубийство.

## Родителям необходимо обратить внимание на следующее:

- Открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной страничке) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться.
- Важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.
- Обратить внимание на одежду, вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было), беспричинные изменения в поведении ребенка.