

ДАННАЯ ПАМЯТКА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ «КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА»

Суицидальное поведение относится к типам поведения, включающим мысли о суициде, суицидальные замыслы (намерения), суицидальные высказывания, планирование самоубийства, суицидальные попытки и сам суицид. Суицид – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом.

Многое, из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Суицид – это уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, «отвергнутости» и потери самоуважения... Обязанность любого взрослого – не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Обратите внимание, что при общении с ребенком необходимо быть доброжелательным, открытым, готовым к пониманию и принятию его точки зрения. Данные рекомендации будут иметь положительный эффект только при взаимодействии родителя, педагога и контакта с ребенком и его окружением.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА:

1. Суицид не происходит без предупреждения. Подросток подает сигналы в поведении, словах, но может и наоборот, скрывать их, так как стыдно, табу, «правила игры», чувство вины. Имейте в виду, что кто-то из друзей или авторитетов для Вашего ребенка оказывается в курсе дела всегда.

2. Суицид можно предотвратить. Большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, принято от них «отмахиваться». Мы говорим: «Он шутит», «Она делает вид», «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны. Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света. На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети.

3. Говорить с подростком о суициде можно, но крайне аккуратно, не рекламировать источники получения информации о суицидах и попытках, а делать акцент на тревогах и переживании ребенка. Вместо профилактики Вы сами можете стать источником информации о способах самоубийства для подростка. Важно знать, что примеры суицидов и разные источники информации могут «готовить» ребенка к суициду. Современные технологии надо знать.

4. Суицид – это не психическая болезнь, а вариант поведенческой реакции на какие-либо жизненные трудности, суицидальное действие совершает ребенок, имеющий депрессивные симптомы. Ребенок, совершивший суицидальную попытку, как правило, психически здоров. Большею частью такие подростки находятся в состоянии острых эмоциональных переживаний, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

5. Суициду подвержены подростки, как из внешне благополучных, так и из неблагополучных семей. В основе лежит отсутствие понимания и поддержки со стороны взрослых.

6. Суициду предшествуют сложности и конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, с противоположным полом). Подросток, имеющий увечья или хронические заболевания, замкнутый и не имеющий друзей, имеющий агрессивное поведение, а также над которым совершено психическое или физическое насилие, нуждается в особом внимании со стороны педагога и родителя.

7. Точно установить наличие суицидального намерения в ряде случаев нелегко, так как симптомы могут быть одинаковыми для обычной болезненной ситуации, так и для подготовки к суициду.

8. Смерть подросткам представляется в виде желательного длительного сна, ухода от накопившихся проблем, способа попасть в иной мир от травмирующей ситуации, или средством наказать обидчиков. Суицидальный поступок может восприниматься среди подростков в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение. Подросток говорит о самоубийстве не для «игры на публику», а так как на самом деле ищет помощи, поддержки, не видит выбора другого пути.

9. Суицидальное поведение может регулироваться порывом, аффектом, алкогольным или наркотическим опьянением. Обостряется при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

10. Завершенный суицид или попытка, как пример, захватывает большой круг (друзья, близкие родственники, класс, желание завершить начатое у самого подростка) и требует особого контроля появившейся группы риска, психологической помощи специалистов и окружения. Но человек всегда колеблется, надеется на помощь и хочет жить.

ВОЗРАСТ РИСКА: с 10-15 лет и до 24 лет.

Наибольший риск – 13-18 лет. Это дети, активно использующие и доверяющие Интернету, как источнику получения информации и руководству к действию. Разные источники информации могут «готовить» ребенка к суициду. Необходимо знать современные технологии, которыми пользуется подросток.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВЫХ САМОУБИЙСТВ:

Проблемы и конфликты в семье, в школе.

Насилие, в том числе в семье.

Несчастливая любовь.

Болезнь.

Подражание кумирам, суициду близкого человека или из чувства коллективизма.

Потеря родственников и близких, друзей.

Невозможность справиться с проблемой самостоятельно. Одиночество.

ФАКТОРЫ РИСКА (способствуют мыслям о самоубийстве и если проявляются, то в совокупности):

БИОЛОГИЧЕСКИЕ – заболевание (особенно неизлечимое или хроническое), травмы, агрессия, закомплексованность из-за «не такой, как у всех» физиологии в период полового созревания, бессонница, длительное голодание и анорексия, психиатрические заболевания, хронический болевой синдром, употребление алкоголя и наркотических веществ.

СОЦИАЛЬНЫЕ – вынужденный переезд или переход в новый класс, школу, ощущение подростком изолированности в сообществе (изгой, «белая ворона»), отсутствие друзей и положительных авторитетов, потеря близкого человека, крушение романтических отношений, неспособность справиться с учебной программой, развод родителей, наличие прошлого опыта попытки или примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно – самоубийств родителей или друзей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ – последствия насилия, депрессия, жестокое обращение с подростком или наоборот, жестокость самого подростка, вдруг появившаяся замкнутость, эмоциональная нестабильность, импульсивность,

повышенная внушаемость, бескомпромиссность, проблемы сексуальной идентификации, депрессивные состояния, заниженная самооценка, глубокие переживания и чувства (обида, разочарование, одиночество, любовь и т.д.).

КУЛЬТУРНЫЕ (СРЕДА, ОКРУЖЕНИЕ) – доступ к средствам совершения суицида (яды, мосты, алкоголь, таблетки, наркотики, газ, другая «химия»), активное использование социальных сетей, особенно в ночное время игры в сети Интернет, итогом которой является доведение детей от 10 лет и старше до совершения самоубийства.

ИСТОЧНИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ ПОДРОСТКИ:

Как правило, это социальные сети.

Сохраненные в телефоне фото с самоубийствами, синяками, вытянутым языком и порезами, на краю крыши, фото китов.

Наличие у подростка в СМС и интернет публикациях «хэштегов» (решеток, по которым его легко могут найти злоумышленники в социальных сетях или, например, те, кто планирует самоубийство), например, #морекитов #хочувигру #разбудименя #420 #кит #ищу куратора.

Игра в социальных сетях «50 шагов до...». Участники на протяжении 50 дней должны выполнять задания игры. Например, делать порезы рук или ног, сидеть, свесив ноги на крышах и вышках. Итог «суицидального квеста» – самоубийство.

Совершенные попытки суицида среди друзей или близкого круга общения, родственников как пример для действий.

Получение СМС рассылок, которые подросток явно скрывает.

Подписки в некоторые группы риска в социальных сетях «КИТ», «Сохраненки», «4.20», БДСМ, оккультные.

Наличие «мемов» (тематических смонтированных постановочных фотографий, часто вместе с хэштегами #прыгай, #боль #тихийдом и т.п.) на страницах в соцсетях подростка.

Наличие нескольких страниц в одной социальной сети (фейков).

Поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ ВЗРОСЛОГО. ПРИЗНАКИ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ О ВОЗМОЖНОСТИ СУИЦИДА:

ПРИЗНАКИ В РЕЧИ, ВЫСКАЗЫВАНИЯХ:

Непосредственные высказывания типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».

Косвенные сообщения, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».

Шутки или намек на смерть по этому поводу.

Многозначительное прощание с другими людьми, недосказанность фраз. «Я больше так не могу», «Я просто хочу умереть», «Все скоро закончится», «Все, что я делаю глупо и бесполезно», «Без меня всем станет лучше», «Оставь меня в покое».

ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ:

отчаяние и плач

неоднократное обращение к теме смерти в музыке, живописи и литературе

повторное прослушивание унылой, печальной музыки и песен

недостаток жизненной активности

самоизоляция от близких (семьи и любимых людей)

рост употребления алкоголя или наркотиков

изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем), нарушения сна

повышение или потеря аппетита

вялость и апатия

неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение

уход от обычной социальной активности, замкнутость

приведение в порядок своих дел

отказ от личных вещей, «раздаривание» дорогих вещей или денег

перемены в поведении – уединение, рискованное поведение
 стремление к безрассудным действиям и поступкам, например, рискованное хождение по карнизам
 в прошлом совершенные суицидальные попытки
 чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка
 потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе
 несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью
 бесперспективные планы на будущее
 стремление оставаться в состоянии покоя
 наличие порезов, гематом на теле, ссадин, фотографирование с ними и выкладывание в социальные сети
 фотографии с высунутым языком
 бодрствование по ночам
 активные прощания с близкими
 чувство собственной малозначимости, чрезмерные опасения и страхи, возросшее чувство вины (например, за семейные конфликты).

ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ (СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА):

любое заметное и резкое изменение личной жизни, в любую сторону
 смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников
 недавняя перемена места жительства
 семейные неурядицы (конфликты, невнимание или, наоборот, назойливая опека). Тяжелый психологический климат
 в семье
 неприятности с законом
 коммуникативные затруднения
 проблемы со школой или занятостью, проблемы в учебе: падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание
 на уроках
 социальная изоляция, особенно от семьи или друзей, в классе
 хроническая, прогрессирующая болезнь

нежелательная беременность
уход из дома.

12 «ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ» ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ, ИМЕЮЩИМ СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАМЕРЕНИЯ:

Будьте бдительны! Задавайте вопросы подростку и внимательно слушайте. Выслушивайте своих детей – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Вопросы, которые волнуют подростка: его имидж, мода, манера одеваться, хобби, отношения мужчины и женщины, отношения в классе, друзья и враги ... – ему очень важны. Не предлагайте неоправданных утешений.

Будьте внимательны к косвенным признакам при предполагаемом самоубийстве. Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Принимайте подростка и его проблемы всерьез. Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте у подростка, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.

Не запрещайте, а договаривайтесь. Установите общим решением правила общения и поведения. Соблюдайте эти правила вместе. Нельзя чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка. В то же время контроль его состояния, действий (особенно в социальных сетях) необходим.

Вселяйте надежду. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл

жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут то, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно для Вас в жизни. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне, например, в сети Интернет, где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте подростка от скверных ругательств и оскорблений.

Позволяйте подростку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Договоритесь с ним о правах и свободах, делегируйте ему ответственность за какие-то интересные ему дела.

Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания или угрозы.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Вот с этой фразой надо быть очень осторожно, так как конфликтность и стрессовость могут резко увеличиться, если подросток узнает, что родитель что-то про него узнавал у друзей. Подросток подает сигналы в поведении, словах, но может и наоборот, скрывать их, так как стыдно, табу, «правила игры», чувство вины. Суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику». Эта фраза тоже может ввести в заблуждение, так как родители подумают, что ребенок играет на публику и не совершит суицид, а на ребенка нужно лишь надавить, и все у него пройдет. Подросток говорит о самоубийстве, так как на самом деле ищет помощи, поддержки, не видит выбора другого пути.

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

Обратите внимание, что при общении с ребенком необходимо быть доброжелательным, открытым, готовым к пониманию и принятию его точки зрения. Данные рекомендации будут иметь положительный эффект только при взаимодействии родителя, педагога и контакта с ребенком и его окружением.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ:

- не читайте нотации;
- не игнорируйте ситуацию в целом. Это серьезно;
- не игнорируйте ребенка и его желание получить помощь; не оставляйте его один на один с его проблемами;
- не умаляйте его переживания: «Разве это проблема?», «Кому то сейчас гораздо хуже, чем тебе...», «Ты живешь лучше других..»;
- не спорьте, Вы проиграете спор;
- не предлагайте необоснованных надежд и утешений: «Все пройдет», «Все наладится», «Завтра ты об этом и не вспомнишь», «Она/он вернется»;
- не смейтесь над подростком и не провоцируйте: «Ну, давай, прыгай», «Дом, с которого будешь прыгать уже выбрал?».

ЧТО ДЕЛАТЬ:

НАБЛЮДЕНИЕ (ведется постоянно)	ВЫЯВЛЕНИЕ	ИНФОРМИРОВАНИЕ СЛУЖБ И РЕАГИРОВАНИЕ		Другие комплексные эффективные формы и направления работы
Оцените признаки возможной опасности в комплексе с симптомам поведения, перечисленными выше:	Действие родителя и педагогического работника	Действия родителя и педагогического работника	организации и контакты, кто может оказать помощь и проконсультировать по данному вопросу, сайты	
Перечислены выше	Внимательно следите за изменениями в	1. Отложите все дела и посвятите время ребенку,	1. Линия помощи «Дети онлайн»	Ранняя диагностика, экспресс-методики.

	<p>поведении подростка.</p> <p>Наблюдайте, не появилось ли на теле синяков, ссадин, порезов.</p> <p>Наблюдайте за тем, какие предметы приобретает Ваш ребенок, к чему проявляет интерес (химия, веревочные узлы и т.п.)</p> <p>Старайтесь регулярно выходить на страницы в социальных сетях подростка, читайте «стенку» новостей на его странице и статусы, смотрите фотографии и группы, страницы его друзей. Проверьте утром время выхода Вашего ребенка в социальную сеть.</p>	<p>создайте ситуацию доверительного взрослого разговора на равных «по душам». Нельзя оставлять подростка в одиночестве. Предоставьте ребенку свое внимание, не давайте советов и не оценивайте его. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.</p> <p>2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии</p>	<p>8 – 800- 25 -000 -15</p> <p>2. Единый бесплатный, круглосуточный, общероссийский телефон доверия для детей и родителей: 8-800-2000-122</p> <p>3. Если дети пользуются мобильным Интернетом, установите бесплатную услугу операторов связи, например, МТС «Родительский контроль», которая позволит ограничить доступ ребенку к веб-страницам, содержащим информацию для</p>	<p>Обучение и повышение квалификации кадров (обучение общественных «выявителей») среди родителей и специалистов в школе.</p> <p>Лечение физических и психических заболеваний и состояний.</p> <p>Оказание помощи и ненавязчивый контроль педагогическими работниками, психологами, друзьями, значимыми близкими после (попытки) самоубийства.</p> <p>Ограничение осведомленности о формах самоубийства.</p> <p>Спорт.</p> <p>Друзья, хобби.</p> <p>Обучение позитивному родительству, воспитанию без применения насилия и жестокого обращения с ребенком.</p> <p>Руководителям и педагогам образовательных учреждений:</p>
--	---	---	---	--

	<p>Периодически ищите через поисковые системы www.yandex.ru или www.google.com своего ребенка, вбивая фамилию и имя, посещайте и анализируйте по признакам найденные страницы</p> <p>Не пытайтесь прямо контролировать его страницы в социальной сети, заходить через его телефон (сейчас есть программы, по которым подросток поймет, что Вы за ним следите и не доверяете, создаст недоступные для Вас страницы). Будьте внимательным слушателем. Приложите все усилия,</p>	<p>депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.</p> <p>3. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.</p> <p>4. Пообщайтесь с друзьями и авторитетными для ребенка людьми, попробуйте понять, не наблюдали ли они каких-то признаков (см. выше), попросите их помочь Вашему ребенку, поддержать его. Уточнить</p>	<p>взрослых, приносящих вред здоровью ребенка (ненормативную лексику, насилие, азартные игры, экстремизм, запрещает прямой доступ более чем к 60 млн. сайтов на 23 языках свыше 80 категорий).</p> <p>4. На всех средствах связи ребенка установите ограничение на установку новых программ (только с разрешения родителей).</p> <p>5. Настройте параметры безопасного поиска в поисковой системе с</p>	<p>более активно решать вопрос комплектования штатов образовательных организаций школьными психологами; повышать свою квалификацию в вопросах разрешения межличностных конфликтов в школе, оказания психолого-педагогической помощи учащимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также в сфере профилактики суицидального поведения подростков; эффективно осуществлять сотрудничество с родителями обучающихся, организовывать родительские собрания, семинары и др. совместную деятельность по профилактике суицидального поведения детей, оказывая родителям психолого-педагогическую и социально-правовую помощь в воспитании и обеспечении безопасности детей, а также обучая родителей навыкам раннего выявления</p>
--	--	--	---	---

	<p>чтобы понять проблему, скрытую за словами ребенка. Не спорьте. Задавайте вопросы. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации; помогите определить источник психического дискомфорта.</p> <p>Поддерживайте контакт с педагогом, уточняйте поведение подростка, круг друзей и общения в классе. Познакомьтесь с родителями друзей Вашего ребенка, договоритесь об обмене</p>	<p>настораживающие проблемы у друзей подростка.</p> <p>5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.</p> <p>6. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.</p> <p>7. Обратитесь за помощью к специалистам: психологам, врачам, священникам. Обращайтесь к специалистам сначала сами, без ребенка,</p>	<p>родительским паролем в Google: www.google.ru/familylsafety//tools.html</p> <p>Фильтровать входящий трафик для безопасного использования сети «Интернет» позволяют также сервисы dns.yandex.ru family.yandex.ru. Аналогичные сервисы имеются в Google и YouTube.</p> <p>6. Сообщить о суицидальных группах в социальных сетях можно, сделав запрос на сайт Роскомнадзора: www.eais.rkn.gov.ru. В случае если информация будет</p>	<p>признаков суицидальных намерений подростков; выявлять и оказывать необходимую помощь детям, находящимся в трудной жизненной ситуации или в условиях ослабленного надзора родителей; совершенствовать практику взаимодействия в решении вопросов профилактической работы с органами, входящими в систему профилактики безнадзорности несовершеннолетних, а именно с муниципальными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав, социально-реабилитационными центрами, подразделениями полиции по делам несовершеннолетних и др.;</p> <p>выстраивать доверительные отношения с подростками в возрасте 13-17 лет и конструктивно разрешать их</p>
--	--	--	--	---

	<p>информацией и общем наблюдении за изменениями в поведении подростков.</p> <p>Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. («Ты сказал, что устал жить. Ты думаешь о смерти? Ты думал о суициде?»). Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы. Во время беседы о суициде, подростка необходимо убедить в следующем:</p> <p>а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент,</p>	<p>получите консультацию. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам.</p> <p>Сопровождайте ребенка при получении помощи.</p> <p>8. Удалите из дома и ближайшего окружения подростка объекты, которые подросток может использовать, чтобы навредить себе.</p> <p>8. Отложите все дела и посвятите время ребенку, съездите вместе в поездку, займитесь общим делом.</p> <p>9. Заключите с подростком «контракт» (договоритесь), например, «завтра я буду рада с тобой встретиться и обсудить ситуацию еще раз», «Я буду ждать твоего звонка утром/завтра...»), привлечите к оказанию поддержки значимых людей для ребенка</p>	<p>признана уполномоченным органом запрещенной к распространению, доступ к ней будет ограничен на территории Российской Федерации в установленном порядке.</p> <p>В этих целях предлагается установить на устройствах мобильной связи (личных смартфонах) приложения "РКН" (ФГУП "ГРЧЦ"), разработанное с целью оперативного реагирования на противоправный контент, размещаемый в сети</p>	<p>внутри- и межличностные конфликты.</p>
--	---	---	---	---

	<p>является временным; б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; в) что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д</p> <p>Попробуйте принять его и его действия, как данность, не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом, поддержать его за руку, если он захочет, позвольте поплакать. Главное - быть внимательным к своему</p>	<p>(друга/подругу, тренера, родственника и т.п.). 10. Расскажите ребенку, кто может помочь ему (в том числе анонимно), если необходимо. 11. Заблокируйте страницу ребенка в социальной сети, если выявлена информация, содержащая суицидальную направленность, или обратитесь к администраторам социальной сети или в Роскомнадзор. Попросите родителей друзей Вашего подростка также посмотреть группы и страницы их детей, действуйте сообща. Объясните ребенку об угрозе его жизни и здоровью, еще раз скажите ему о своей любви и внимании.</p>	<p>Интернет. Скачать приложение "РКН" (ФГУП "ГРЧЦ") можно бесплатно в "Play Market" или в "App Store". На суицидальный контент можно также пожаловаться владельцам социальных сетей в соответствии со ст. 10.6 Федерального закона от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».</p> <p>7. Телефон доверия детского наркологического отделения государственного бюджетного</p>	
--	--	--	---	--

	<p>ребенку, разговаривать с ним по душам и всегда давать почувствовать свою любовь и поддержку, чтобы он не чувствовал одиночества и того, что он «один на один» с проблемой.</p> <p>При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но</p>	<p>12. Обратитесь с заявлением в отдел полиции в случае поступающих угроз ребенку со стороны посторонних лиц, использующих в преступных целях персональные данные ребенка (адрес места жительства, ФИО, номера телефонов, школы, класса).</p> <p>ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ: будьте уверены, что вы в состоянии помочь; слушайте внимательно ответы ребенка, анализируйте (не вслух)</p>	<p>учреждения здравоохранения Архангельской области «Архангельская клиническая психиатрическая больница» – (8182) 68-51-04 (пн.-пт. – с 9.00 до 16.00)</p> <p>8. Телефон доверия (экстренной психологической помощи) государственного бюджетного учреждения здравоохранения Архангельской области «Архангельская клиническая психиатрическая больница» – (8182) 20-21-01</p>	
--	--	---	--	--

	<p>вскоре опять вернется к тем же мыслям. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Поэтому не оставляйте его в одиночестве даже после успешного разговора.</p> <p>Вселяйте надежду. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.</p> <p>Учите ребенка выявлять причину психологического</p>	<p>уважайте позицию ребенка, воспринимайте ее всерьез;</p> <p>будьте терпеливы; не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;</p> <p>не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;</p> <p>не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;</p> <p>делайте все от вас зависящее;</p> <p>заручитесь поддержкой авторитетных для Вашего ребенка людей;</p> <p>вовремя обращайтесь к специалистам за помощью. НИКОГДА не обещайте ребенку держать план суицида в секрете.</p>	<p>(пн.-сб. – с 8.00 до 20.00);</p> <p>9. Телефон доверия отделения медико-социальной реабилитации «Аура» государственного бюджетного учреждения здравоохранения Архангельской области «Северодвинский психоневрологический диспансер – (8184) 56-36-20 (ежедневно с 20.00 до 8.00);</p> <p>10. Телефон доверия государственного бюджетного учреждения здравоохранения</p>	
--	---	--	---	--

	<p>дискомфорта и формулировать ее четко для взрослых и специалистов, искать помощи.</p> <p>Важность сохранения заботы и поддержки. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если подросток сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.</p>		<p>Архангельской области «Котласский психоневрологический диспансер» – 8-953-265-03-03 (круглосуточно).</p> <p>11. Всероссийский детский телефон доверия (круглосуточно, звонки с мобильных операторов бесплатные) 8-800-2000-122</p> <p>12. АРОО «Кризисный центр «Надежда» с 10 до 18 часов, кроме выходных и праздничных дней (телефон 695-000)</p> <p>13. Муниципальное бюджетное учреждение</p>	
--	---	--	---	--

			<p>городского округа «Город Архангельск» «Городской центр экспертизы, мониторинга, психолого- педагогического и информационно- методического сопровождения «ЛЕДА» с 09.00 до 17.00 часов, кроме выходных и праздничных дней (запись на консультацию – телефон: 28-56-96)</p> <p>14. Интернет- ресурсы: www.Помощьрядом. рф www.Я-родитель.рф</p>	
--	--	--	---	--

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОПЫТКЕ СУИЦИДА:

1. Если Вы стали свидетелем попытки самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.

2. Необходимо вызвать помощь по телефону: 112

3. 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 на бок, 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!!!

ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ ВЗРОСЛОМУ:

1. Сайт «Я-родитель» (Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации) информация по вопросам воспитания, консультации психологов, юристов).
2. Сайт линия помощи «Дети-онлайн» Фонда развития интернет: www.detonlain.com.
3. Е.М. Вроно «Поймите своего ребенка: О детских страхах, конфликтах и других проблемах».
4. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», «Продолжаем общаться с ребенком. Так?», «Чудеса активного слушания», «Поведение ребенка в руках родителей», «Чувства и конфликты», «Большая книга общения с ребенком», Ю. Гиппенрейтер, А. Рудаков «Каким человеком вырастет ваш ребенок? Мораль и воспитание детей».
5. Л.В. Петрановская «Если с ребенком трудно», «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка».
6. Дима Зицер «О бессмысленном воспитании подростков».
7. Ирина Млодик «Книга для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему».
8. Ирина Млодик «Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить».
9. Екатерина Мурашова «Ваш непонятный ребенок», «Дети – тьюфаки и дети –катастрофы».
10. Екатерина Кес «Воспитание без криков и наказания».
11. Франсуаза Дольто «На стороне ребенка», «На стороне подростка».

12. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 77 с.
13. Банников Г.С., Бовина И.Б., Гаязова Л.А., Миллер Л.В. «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? Москва. 2016. Электронная библиотека МГППУ <http://psychlib.ru/resource/pdf/documents/VCH-2016/vch-2016>

*данная памятка имеет рекомендательный характер и разработана в 2017 году рабочей группой по противодействию распространения информации суицидальной направленности среди обучающихся образовательных учреждений города Архангельска при администрации городского округа «Город Архангельск».

Памятка доработана комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Архангельской области совместно с государственным бюджетным учреждением Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда» и Управлением Роскомнадзора по Архангельской области и НАО (18.04.2022).