**Памятка родителям по профилактике суицида**

**Родители обучающихся (законные представители) при выявлении суицидальных признаков (в пресуицидальный период) и аутоагрессивного поведения у обучающихся:**

1. Оказывают психологическую поддержку своему ребенку, оказавшемуся в объективно или субъективно трудной жизненной ситуации.

2. Обращаются к специалистам для получения неотложной психолого-педагогической и медико-социальной помощи ребенку.

3. Выполняют рекомендации специалистов, направленные на неотложную помощь обучающемуся и/или реализацию плана (программы) психолого-педагогического и медико-социального сопровождения ребенка.

4. Сотрудничают со специалистами в реализации плана (программы) психолого-педагогического и медико-социального сопровождения ребенка.

**Алгоритм действий родителей (законных представителей) в случае выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного поведения**

**1 этап. Раннее выявление признаков аутоагрессивного поведения, влияющих на возникновение и фиксацию различных форм самоповреждающего или саморазрушающего поведения.**

Признаками аутоагрессивного, суицидального поведения являются соответствующие мысли, высказывания, планы, угрозы, попытки, которые говорят о том, что подросток нуждается и ищет помощи, так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих. Для подростков чаще характерен аффективный, импульсивный либо демонстративный, шантажный механизм аутоагрессивных действий и суицидальных попыток.

В связи с этим родителям необходимо быть внимательными к своему ребенку, когда он так или иначе сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит.

Примеры выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях: *«хочу заснуть и не просыпаться», «устал(а) от жизни», «не хочу вообще ничего», «без меня всем было бы лучше», «моя жизнь бессмысленна».*

Другими словами, необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно, свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить.

**Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:**

* Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.
* Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
* «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.
* Изменение образа жизни. В частности, ребенок, например, уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью.
* Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).
* В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

**Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:**

* предшествующая попытка суицида;
* суицидальная угроза;
* тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
* уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
* недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
* возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
* наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* иногда в «статусе» страницы в Интернете указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»)

**Задача родителей при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:**

* Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия (Всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122 круглосуточно, бесплатно)
* Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжение кризисной помощи при необходимости, НЕ прекращать по своей инициативе.

**Самостоятельные действия родителей:**

**1этап.** Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.

При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.

Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети. Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях.

Обратить внимание на круг друзей и подписчиков в сети Интернет, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыш и чердаков и т.д.

Родителям необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных ниже признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

**2 этап.** Психолого-педагогическое и при необходимости медикаментозное сопровождение подростков «группы риска» аутоагрессивного или суицидального поведения

При выявлении случаев аутоагрессивного или суицидального поведения и обращения за помощью к специалистам - совместно со специалистами проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий данных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь подростку и родителям для повышения личностной зрелости. При участии родителей помощь подростку является более эффективной.

**3 этап.** Оказание медицинской и психолого-педагогической помощи подросткам с нарушениями поведения и предупреждение рецидивов аутоагрессивного и суицидального поведения.

Профилактика повторных попыток суицида у несовершеннолетних. Создание условий для социальной адаптации, продолжения учебы, прохождение родителями семейной психотерапии для изменения стилей воспитания подростка, гармонизации взаимоотношений в семье.

**«Профилактика суицидов в интернет пространстве»**

В наши дни многие люди всерьез увлекаются Интернетом. Одним он необходим для работы, другим для общения, третьи находят в виртуальном пространстве нечто большее, чем просто дополнение к реальной жизни. Все эти вещи становятся такими же важными как и настоящие друзья, родители, учеба, для наименее защищенной в информационном плане возрастной группы - несовершеннолетних. Так, все большее количество детей получает возможность работать в Интернете. На сегодняшний день он предоставляет огромное количество неконтролируемой информации. В связи с тем, что возраст, в котором человек начинает работать с Интернетом, становится все моложе, возникает проблема обеспечения безопасности детей. А кто им может в этом помочь, если не их родители и взрослые?

Прежде всего, надо понимать, что Интернет не причина, а благодатная почва для созревания намерений. Его опасность для детей и подростков, имеющих склонность к суицидальным настроениям, в том, что:

• предлагается очень, много доступных способов самоубийства;

• легко можно найти компанию единомышленников;

• возникает и укрепляется убеждение, что «это и есть выход»;

• создается ореол романтики вокруг смерти и всего, что с ней связано.

Во-вторых, необходимо осознавать какие угрозы наиболее часто встречаются в интернет сети, это:

доступ к нежелательному содержимому.

контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты.

**«Подросток в соцсетях: что должно насторожить родителей»**

Страничка ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

• Если профиль страницы закрыт даже от родителей, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

• Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрирование указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальные сети, символизируют суицидальные мысли.

• Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.

• Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков

• Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.

• Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить взрослых.

• Не стоит закрывать глаза и на участившиеся комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.

• Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

**Необходимо чтобы родители просматривали страницы своих детей, анализировали сохраненные фотографии, по возможности устанавливали круг общения.**

Необходимо на компьютерах и гаджетах установить программы-фильтры - **"NetPolice"** или **"Интернет Цензор**", которые позволяют запрещать просмотр нежелательных сайтов. Рекомендовать родителям настроить ограничение доступа детей и подростков к нежелательным сайтам в Интернете, с помощью Родительского контроля. Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

Важно также помнить, что особое место в предупреждении фактов доведения до самоубийства в интернет-сети, в том числе занимают меры правовые ответственности.

Так, п. «д», ч. 2 ст. 110 УК РФ предусмотрена ответственность за «Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего, совершенное в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»).

П. «д», ч. 3 ст. 110.1 УК РФ введена ответственность за «Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства» а равно Содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения самоубийства либо устранением препятствий к его совершению или обещанием скрыть средства или орудия совершения самоубийства, если такое д6еяние совершено в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»).

Ч. 2 ст. 110.2 УК РФ также предусматривает ответственность за «Организацию деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства путем распространения информации о способах совершения самоубийства или призывов к совершению самоубийства, сопряженное с публичным выступлением, использованием публично демонстрирующегося произведения, средств массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»).

Кроме того, через форму на сайте Роскомнадзора (https://rkn.gov.ru/) есть возможность направить сообщения о наличии в сети Интернет — информации о способах совершения самоубийства, а также призывах к совершению самоубийства. После рассмотрения заявления, на указанный электронный адрес почты, придет сообщение о результатах рассмотрения. В случае подтверждения наличия материалов с противоправным контентом доступ к указанному ресурсу будет ограничен.

Таким образом, взрослым важно понимать, что подключаясь к сети Интернет, ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать и объяснить ему это обязаны именно родители, перед тем, как разрешить ему выход в Интернет.

**Памятка для Родителей по безопасности использования сети Интернет детьми**

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании Online-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

**Что должны знать родители о суициде?**

В настоящее время пристальное внимание специалистов-практиков, ученых-исследователей, общественности обращено на проблему детских и подростковых cуицидов. Самоубийство как причина смерти является третьей по величине среди всех других причин смерти подростков и детей.

Дети, предпринимая суицидальную попытку, действительно не предполагают умереть. После окончания «смерти» дети предполагают зажить без былых конфликтов с теми, кому они адресовали свой суицид как последний аргумент, как крик о помощи. Чаще всего это родители.

Очень важно знать, что дети, как правило, выбирают наиболее травматичные способы совершения суицида: падение с высоты, самоудушение и самоповешание, самоутопление и т.п. Практически в каждом случае детского суицида было обнаружено насилие в семье, однако здесь выявились любопытные подробности.

а) Наиболее часто встречаются проявления психического насилия, то есть запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п. Пожалуй, правильно будет сказать, что психическое насилие — это главная характеристика семейной атмосферы маленького суицидента.

б) Более чем в половине случаев имеет место проявление жестокости, то есть физическое насилие. Дети, в буквальном смысле слова, были доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями (изоляция в темной комнате, лишение пищи и питья). Не нужно думать, что подобные действия родителей и опекунов остаются безнаказанными. Когда они выявлены, Уголовный кодекс действует, однако отсутствие системы защиты прав ребенка, специальных структур, таких как, к примеру, детские суды, очень усложняют ситуацию.

в) Среди причин детского суицида почти нет сексуального насилия в семье.. Можно предположить, что маленький ребенок совершает суицид, потому, что чувствует себя никому не нужным и нелюбимым. Становясь объектом сексуального домогательства кого-то из родственников, он чувствует себя очень важной персоной: взрослый делит с ним секрет и явно в нем нуждается. Его растлевают, он же думает, что его любят.

г) Ключевой фигурой в суицидальной коллизий как ребенка всегда является мать. Дисгармония или даже разрушение диады мать—дитя — это главная суицидальная опасность в семье. Вообще «мать суицидента» — это любимая тема многих суицидологических исследований. Мать маленького суицидента — это, как правило, или очень плохая, или очень хорошая мать. Очень плохая мать — это женщина с выраженным эмоционально-волевым дефектом. Сама она не истязает своего ребенка, но не препятствует в этом другим. Она не защищает, не поддерживает, не заботится о нем, она о нем не помнит, он ей не нужен, она его отвергает.

Нетрудно заметить: будучи столь непохожими, эти женщины одинаковы в одном — они делают жизнь своих детей абсолютно невыносимой.

Всем, кто находится рядом с детьми, очень важно знать признаки суицидального поведения: дети становятся менее подвижными, жалуются на утомление и недомогание, становятся более раздражительными, капризными, плаксивыми. Отмечаются нарушения сна и аппетита. В высказываниях звучат недовольства собой и окружающими, жалобы на скуку. Потускнение прежних привязанностей с проявлением увлечения «погребальной» тематикой. Это может выражаться в играх, инициирующих погребение игрушек и домашних животных, рисунках с изображением могил, гробов, крестов, использование в рисунках черного цвета, в патологическом фантазировании на тему собственной смерти и похорон.

Психиатры и суицидологи отмечают, что суицидальное поведение в этом возрасте нередко служит одним из ранних диагностических признаков эндогенного заболевания.

Современные исследователи отмечают следующие симптомы суицидентного поведения у детей подростков:

* дисфория или потеря интереса к жизни и способности получить удовольствие;
* изменение аппетита и веса тела;
* потеря энергии; изменение продолжительности сна;
* изменение психомоторной активности;

**Памятка родителям по профилактике суицида**

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерения неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- 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.

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:**

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. 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.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся**.**

**Кроме перечисленных выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:**

утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

пренебрежение собственным видом, неряшливость;

появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

Если Вы слышите Обязательно скажите Запрещено говорить

«Ненавижу всех…»

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»

«Все безнадежно и бессмысленно»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Подумай о тех кому хуже, чем тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Где уж мне тебя понять!»

«Я совершил ужасный поступок»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

«У меня никогда ничего не получается»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

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.

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.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь 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.

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. 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.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7.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.

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

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

**Все суициды делятся на три группы:**

- истинные,

- скрытые,

- демонстративные.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН.

**Демонстративный суицид.** Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, или начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть наругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку,что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

**Скрытый суицид -** удел тех кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

**Вообще суицид -** не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

**Любой суицид -** это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

**Важно соблюдать следующие правила:**

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,**

**будьте внимательны к своим детям!**

**Подсказки по безопасности Интернета для детей и подростков**

- Всегда будь внимателен при пользовании Интернетом. Если изображение или текст, появившиеся на экране, раздражают тебя, сообщи об этом родителям или учителям.

- Помни, что у тебя не будет неприятностей, если ты расскажешь взрослым о потенциально опасной информации, с которой столкнулся в Интернете.

- Если ты услышишь или увидишь, что твои друзья заходят в «небезопасные зоны», напомни им о возможных опасностях и посоветуй, как им правильно поступить.

- Держи всю личную информацию при себе (включая фотографии, имя, имена членов семьи, номер телефона).

- Помни, что не все, что ты прочтешь в Интернете является истиной. Будь готов самостоятельно принимать решения о том, что для тебя хорошо, а что – плохо. Спроси мнение родителей или близки если это необходимо.

- Будь внимателен при загрузке бесплатных файлов и игр на компьютер, тебя могут обмануть: нажав на ссылку, ты можешь попасть в «небезопасную зону» или загрузить на свой компьютер вирус.

- Оставляй номер своего мобильного телефона только родственникам и друзьям. Если ты получил оскорбляющие сообщения, расскажите об этом родителям.

- Всегда принимай помощь от взрослых или друзей, разбирающихся в вопросах безопасного Интернета. Мама и папа могут не знать ответов на все интересующие вас вопросы.

**Обсудите предложенные идеи по сохранению безопасности в сети Интернет со своими друзьями. Возможно, вы придумаете новые и дополните список подсказок!**

**Популярный компьютерный сленг,**

обитающий в подростковой среде.

Айболит – антивирусная программа

Блин – компакт-диск

Глюк – какой-то сбой в программе, ошибка

Букварь – книжка или руководство пользователя

Виснуть – перестать реагировать на внешние раздражители

Глаз, глядело – монитор

Емеля (на Емелю) – адрес электронной почты

Комбинация из трёх пальцев – выйти из программы, нажав три клавиши Ctrl + Alt + Del

Послать по файлу – грубо отказать

Собака, пельмень – значок @

Серафима – SIM-карта

подсказки для детей

**Дорогой друг!**

Интернет во многом похож на реальную жизнь. Находить что-то новое, общаться с друзьями, обмениваться видеороликами и фотографиями и, возможно, заводить новые знакомства - здорово и интересно.

НО, как и в реальной жизни, в Интернете нужно соблюдать простые правила безопасности.

Как защититься от негативного использования персональной информации в социальных сетях?

**1. Личное -** значит только для тебя

Береги свою личную информацию. Не разглашай такие личные данные, как имя, номер школы, возраст, домашний адрес или номер телефона.

Пароли - это очень личная информация - держи их в тайне. Выбери пароль, о котором никто не сможет догадаться.

По возможности используйте псевдонимы.

Подумай, прежде, чем разместить материал в Интернете или открыть к нему доступ.

В Интернете действует принцип «все, что вы выложили, может быть использовано против вас». Например, видеоролик драки может стать доказательством для суда, демонстрация богатства наведет на вас грабителей, а подробные данные о себе подскажут им, где и как вас лучше ограбить.

**2. Уважай себя**

Многие забывают, что оскорбления в Интернете ранят так же, как и в реальной жизни. Не терпи агрессию в свой адрес. Блокируй или не отвечай тем, кто тебя унижает.

Не оскорбляй других пользователей. За грубое поведение тебя могут заблокировать или исключить из сообщества.

Если что-то в Интернете кажется тебе опасным, сообщи об этом взрослому, которому ты доверяешь.

**3. Будь бдителен**

Интернет похож на большой город с разными районами. Не теряй здравый смысл в Интернете.

Будь осторожен с новыми для тебя людьми, которых ты встречаешь в сети, даже если они кажутся дружелюбными. Осторожно подходите к выбору друзей, не принимайте все заявки подряд для количества. Радость от большого количества «друзей» быстро омрачится неприятностями. Другом в соцсети может быть только тот, кто хорошо известен – желательно в реальной жизни.

Если ты решил встретиться с человеком, с которым общался только в Интернете, назначь встречу в общественном месте.

Не открывайте доступ к своим личным страничкам незнакомым людям.

**ПОМНИ:**

* Не разглашай личные данные.
* Не терпи агрессию в свой адрес и не оскорбляй сам других пользователей.
* Будь осторожен с новыми знакомыми.
* Чем меньше вы дадите информации о себе – тем безопаснее.