**Памятка для родителей** **по предупреждению суицидов, профилактике интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков.**

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители, педагоги, руководители клубных формирований для детей, чтобы не допустить рокового шага.

***Особенности подросткового возраста и возможные риски:***

1.Физиологические и психологические изменения

2.Формирование собственных взглядов - поиск своего «Я»

3.Критичное отношение к наставлениям взрослых

4.Изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками

5.Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

***Рисками могут быть:***

* жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
* пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

***Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?***

* переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания; переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
* любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

Серьезная угроза жизни и благополучию подростка — опасные сайты в Интернете. В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни.

***Признаки участия ребенка в «опасных» группах:***

* резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения; значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время; общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
* сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
* ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
* выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле…);
* появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

***Признаки суицидальных намерений:***

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть» , «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

-сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- 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). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды)

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей

***Что делать родителям, чтобы предотвратить беду?***

1. Сохраняйте спокойствие

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком

5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей

6. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

7. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

8. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага

9. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам

***Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?***

1.Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

2.Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье

- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками)

- агрессивность по отношению к окружающим;

- зависимости (компьютерная, пищевая);

- резкая негативная смена увлечений, окружения;

- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;

- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);

- резкое снижение успеваемости в школе;

- изменения в самооценке; нарушения сна, повышенная утомляемость;

- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

3.Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;

- суицидальные попытки;

- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);

- длительная бессонница;

- зависимости (от алкоголя, наркотиков);

-сильная тревога и пр.

***Куда обращаться в кризисных ситуациях?***

Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно) Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

