|  |
| --- |
| **Памятка родителям**  **«Как уберечь детей от опасности вовлечения в**  **виртуальные игры суицидального характера?»**  ***Уважаемые родители!***     Первая реакция родителей, которые узнали, что их детям угрожает опасность - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соц.сетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом.     Такое поведение не принесет ни родителям, ни детям ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно.  **Важно помнить, что**жертвами разного рода влияния чаще всего становятся именно те дети, у которых дома, отнимают право на собственное пространство, личное мнение, возможность возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.  Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. В этом случае лучше подойти к проблеме «окружным путем». Например, можно дать ребенку посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема смерти и самоубийства, а затем обсудить с ним его мысли и впечатления.  **В связи с распространением и негативным влиянием интернет-сообществ на подростков, в беседе с Вашим ребенком придерживайтесь следующих рекомендаций.**  К такому разговору стоит тщательно подготовиться.  1. Прежде чем составить беседу, необходимо изучить интернет-историю Вашего ребенка в социальных сетях  2. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.  3. Для того, чтобы ваша беседа с ребенком была эффективной, вы должны четко осознать ту позицию, из которой будете с ним общаться. Это только общение на равных, откажитесь от нравоучительного тона, он обвинительных ноток, от проявлений недоверия, сомнения (даже если критическое мышление заставляет сомневаться). Вы должны быть искренними, настроены на диалог и сотрудничество. Очень важно понимать, что возможно, это самый важный разговор с ребенком в вашей жизни.  4. Можно провести эту беседу обоим родителям.  5. Выберите время, когда ни вы, ни ребенок никуда не спешите и при этом не очень устали. И, конечно, нужно спокойное место. Если вы дома, то выключите или приглушите телевизор, музыку и т.д. Попросите домочадцев не отвлекать вас некоторое время, а заботу о других детях переложите на кого-то из родных или просто попросите пока не беспокоить. Важно, чтобы и время, и место сами говорили о том, что разговор важен для вас. Никогда не начинайте такую серьезную беседу «на ходу».  6. Сначала необходимо установить контакт с ребенком. Сначала это обычно контакт глаз, можно сесть рядом с ребенком, если есть возможность – занять такую же позу как у ребенка.  7. Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет. Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб» - так от него никаких ответов не добиться. Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие – интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал.  8. Сформулируйте проблему.          Говорите о своих чувствах, используя «я - высказывание», без нападок на ребенка. Например: «Я хочу поговорить с тобой о том, что меня беспокоит. Я беспокоюсь о тебе, о твоем самочувствие», « я обеспокоен…», « у меня вызывает тревогу…», «Я переживаю», вместо «Ты меня пугаешь», «ты хоть думаешь своей головой, что это может быть опасно?» На самом деле, если вы готовитесь к разговору с ребенком, эта формулировка должна у вас быть готова. Она должна быть краткой. Не начинайте с длинного монолога! Нотации вы, наверно, применяли уже не раз и с небольшой эффективностью.          Сформулируйте собственные ожидания. Их формулировка тоже пусть будет краткой и отражает ту конечную цель, которая должна быть достигнута. Иначе говоря, вы обсуждаете ЧТО, но пока не обсуждаете КАК. Например: «Мне хочется, помочь тебе решить твои трудности».  9. Выясните, знает ли Ваш ребенок о т.н. «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. «Что ты об этом думаешь?» Именно этот вопрос нужно задать ребенку. Пусть он свободно выскажется. Не перебивайте и не начинайте спорить, доказывая свою точку зрения. Это очень важно для всего результата беседы! Несдержанность взрослого многое портит. Молчите и заинтересованно слушайте до того момента, пока не поймете — ребенок сказал все, что хотел.          Самый сложный этап – вывести ребенка на откровенный разговор. Можно использовать метод самораскрытия родителя. «Ты знаешь, мне сегодня стало очень страшно. Я понимаю, как тяжело родителям, которые так нелепо теряют своих детей.  Мы живем, живем обычной жизнью, трудимся, отказываемся от много чего хочется, но мы знаем, ради чего живем, дома нас ждут дети. И когда нет детей, нет больше смысла жить. Мне жалко детей, которые так нелепо завершают жизнь, которая им была подарена как дар. Они могли бы вырасти, завести семью, путешествовать, ходить в аквапарки, общаться с друзьями. Но кто-то решает за них – жить им или нет. Эти люди вызывают у меня злость. Кто они такие, чтобы заставлять кого-то умереть? Бедные дети, они слабые и не понимают, что у них есть выбор. Не понимаю, почему они выбирают быть Жертвой таких плохих людей? А ты что думаешь по этому поводу?»  **Важно говорить простыми словами, понятными ребенку и очень искренне.**  10. Если Ваш ребенок знает о «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. Например, ребенок может вздыхать и говорить, что ему трудно говорить об этом, что он не желает и вообще это не Ваше дело. Пусть озвучит свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид – способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.  11. Важно почувствовать эмоциональное состояние ребенка, связанное с этой информацией. На этом этапе вам важно наблюдать – если ребенок стал чаще дышать, у него расширились зрачки, он начал теребить пальцы, волосы, отводить глаза, дергать ногой, значит эта информация вызвала у него эмоциональное напряжение. Теперь осторожно нужно найти причину этого напряжения. Возможно, ребенок просто знает эту информацию, и она его также волнует, возможно, ребенок знает ребят, которые вовлечены в это и, возможно, он сам принимает активное участие в этой игре.  12. Проявлять интерес нужно искренне, и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.  13. При положительном или неуверенном отношении к интернет-группам – соблюдайте следующие правила в беседе с ребенком:          Кратко сформулируйте точку зрения ребенка с упором на его чувства. Например: «Так, значит, ты чувствуешь усталость, ты беспомощен», «Ты считаешь, что я тебя не пойму?». Помните, ваш тон должен быть доброжелательным, чтобы эти формулировки не прозвучали как издевка. Не спорьте и не опровергайте их! Ошибкой было бы начать убеждать ребенка, что на самом деле все не так. Подождите немного!          «Есть ли в этой ситуации неудобства для тебя? Ты можешь справиться сам или тебе трудно справиться с ситуацией?» Это следующий вопрос, который вы задаете ребенку. Если вы до сих пор сохраняли доброжелательность, то велика вероятность, что он ответит честно. Например, ребенок может согласиться, что ему тяжело и он ждет помощи.  *Поговорите со своим ребенком откровенно. О тех же группах смерти. Подростки – уже достаточно сознательные люди для того, чтобы понять и принять правду. Объясните своим детям, что кто-то толкает подростков на смерть ради того, чтобы заработать (чем больше в группе участников, тем больше рекламы). Некоторые просто развлекаются таким образом – дети умирают, а им весело. Кто-то из них просто неадекватен и пытается повысить собственную самооценку за счёт других людей.*  *Стоит ли умирать, чтобы доставить какому-то психу удовольствие или помочь ему заработать? И кстати, самоубийство (это подтвердит любой врач, особенно паталогоанатом) - это страшно, невероятно больно и уродливо – не так, как в кино.*  *Что же касается угроз, то узнать IP компьютера, а по нему – домашний адрес может любой доморощенный "хакер", который подраться-то на улице побоится, не то что следить за кем-то.*  *Поэтому "администрация" "Синего кита" – это со стопроцентной вероятностью группа неудачников, сидящих в другой стране, а не могущественная организация. Нет у них возможности ни физической, никакой бы то ни было прийти к кому-то домой и убить. Поэтому бояться их не нужно. А нужно при получении такой угрозы сразу рассказать родителям, представителям правоохранительных органов или позвонить на телефоны доверия.*  *Если ваш ребенок назвал имена других детей, найдите безопасный способ проинформировать об этом родителей этих детей.*  14. Вместе против проблемы. На этом этапе вы уже нашли «точки соприкосновения». Резюмируйте высказывание ребенка и предложите ему найти варианты, которые и проблему решили бы, и подошли бы ему.  15. Мозговой штурм. Устройте что-то вроде «мозгового штурма», выдвигая предложения по улучшению ситуации. Старайтесь, чтобы первые предложения (да и большинство) поступало именно от ребенка. Ведь гораздо больше шансов, что ситуация решиться, если средства для его осуществления выбраны им самостоятельно. Можно записать все предложения (и ребенка, и свои), пока не обсуждая их. Главное в методе мозгового штурма — отсутствие критики на этапе выдвижения идей. Даже если ребенок предлагает вам не вмешиваться, не реагируйте на эту явную провокацию. «Я запишу это», — и… идите дальше!          Договоритесь с ребенком об использовании программы родительского контроля. Практически у всех крупных производителей программного обеспечения есть программы, защищающие детей в интернете. Конечно, подростки могут попытаться обойти программу. Поэтому заранее объясните ребенку, что в интернете ему может попасться неприятная и страшная информация, которую он увидит случайно. Расскажите, что поставили специальную программу, которая защищает, а не следит за ним.          Выбирайте лучшее! Обсудите все то, что вам пришло в голову. Вычеркните варианты, которые однозначно не подходят кому-то из вас. (Понятно, что в вашем случае это будет, например, «не вмешиваться».) Оставшиеся варианты обсудите. Скорее всего, среди них будет несколько очень дельных. Можете написать письменную договоренность о выполнении данного дела.  16. Завершение разговора. Кратко подведите итоги. Выразите надежду на позитивное продолжение. И поблагодарите ребенка! Например: «Итак, мы обсудили с тобой проблему и нашли вот такое решение. Мы договорились, что в случае выполнения договоренностей тебя ждет вот такое поощрение, а в случае невыполнения — такие санкции. Я очень надеюсь, что теперь в твоей комнате будет порядок. Спасибо тебе за наш разговор». И главное, станьте для ребенка другом – как реальным, так и виртуальным. А чтобы вас не прогнали из друзей, ведите себя со своим подростком как взрослый со взрослым. Чаще обсуждайте с ним разные темы, вы ведь тоже не все знаете.  Ну а если вы поняли (или вам кажется), что с вашим ребенком что-то не так, обращайтесь к специалистам: психологам, психотерапевтам. Они подскажут, как действовать в той или иной ситуации.  Если ребенок не говорит, но по всем признакам вы видите, что его что-то тревожит, либо вы нашли у него прямые подтверждения включения в процесс игры со смертью, не выпускайте его из вида, будьте рядом, не давите на него, ищите способы разговорить его. Не отчаивайтесь и не переходите на злость и страх. Пока вас не покидает самообладание, вы способны на многое. Обязательно подключайте компетентных людей, не оставайтесь с ситуацией один на один. В голове всегда держите позитивный исход, веру в свои силы. |
| ***Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения.***  ***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 намерениях, 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.  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:   1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие; 2. пренебрежение собственным видом, неряшливость; появление тяги к уединению, отдаление от близких людей; 3. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь; 4. внезапное снижение успеваемости и рассеянность; 5. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины; 6. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам; 7. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, 8. бессонница, кошмары во сне; 9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их; 10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было; 11. самообвинения или наоборот — признание в зависимости от других; 12. 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.***   1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. 2. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 3. 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. 4. 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. 5. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. 6. 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. 7. 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.   ***Важно соблюдать следующие правила!***   1. Будьте уверены, что вы в состоянии помочь. 2. Будьте терпеливы. 3. Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это». 4. Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…». 5. Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…; 6. Делайте все от вас зависящее. 7. И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!   Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению  Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:   1. Ранние попытки к суициду; 2. Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные; 3. Суициды в семье или в окружении друзей; 4. Алкоголизм; 5. Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов; 6. Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии; 7. Хронические или смертельные болезни; 8. Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери; 9. Семейные проблемы,   Психические заболевания, а именно: депрессия; неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним  напряжением и тревогой; маниакально-депрессивный психоз; шизофрения.  Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не осознать её начала.  Признаками эмоциональных нарушений являются:   1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; 2. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); 3. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; 4. Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; 5. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие; 6. Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; 7. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы; 8. Погруженность в размышления о смерти; 9. Отсутствие планов на будущее; 10. Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.   Признаки депрессии у детей и подростков  ***ДЕТИ***   1. Печальное настроение 2. Потеря свойственной детям энергии 3. Внешние проявление печали 4. Нарушение сна 5. Соматические жалобы 6. Изменение аппетита или веса 7. Ухудшение успеваемости 8. Снижение интереса к обучению 9. Страх неудачи 10. Чувство неполноценности 11. Самообман — негативная самооценка 12. Чувство «заслуженной отвергнутости» 13. Чрезмерная самокритичность 14. Сниженная социализация, замкнутость 15. Агрессивное поведение, отреагирование в действиях   ***ПОДРОСТКИ***   1. Печальное настроение 2. Чувство скуки 3. Чувство усталости 4. Нарушение сна 5. Соматические жалобы 6. Неусидчивость, беспокойство 7. Фиксация внимания на мелочах 8. Чрезмерная эмоциональность 9. Замкнутость 10. Рассеянность внимания 11. Агрессивное поведение 12. Непослушание 13. Склонность к бунту 14. Злоупотребление алкоголем или наркотиками 15. Плохая успеваемость 16. Прогулы в школе   ***Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению.***   1. Беседа с ребенком. 2. После спокойной беседы с ребенком следует отвести его к врачу (врач-нарколог, психиатр, врач-психотерапевт) для оказания адекватной в данном случае медицинской помощи. 3. Попросить у врача информацию о том, где можно найти квалифицированных психологов по данному вопросу в данной территории. В случае отсутствия информации, обратиться в отдел здравоохранения, образования, либо найти психолога самостоятельно. 4. Так же необходимо посетить психолога самому родителю, а при необходимости пройти курс психотерапии для избежания возникновения синдрома созависимости и формирования адекватного поведения родителей с проблемным ребенком.   Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми,  склонными к суицидальному и аддиктивному поведению  Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.   1. Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос — такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива. 2. В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей. 3. К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат. 4. Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. 5. В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся». 6. Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения. 7. Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».   В кризисной ситуации вы можете получить экстренную психологическую помощь по круглосуточному телефону доверия 8 800 2000 122 |