

Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения

Уважаемые родители спросите себя:

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?
2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?
9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Что происходит в подростковом возрасте?

1. Физиологические и психологические изменения.
2. Формирование собственных взглядов — поиск своего «Я».
3. Ведущая потребность — в самоутверждении.
4. Критичное отношение к наставлениям взрослых.
5. Изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками.
6. Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

Почему подростки уязвимы?

1. Не знают, как реализовать свои потребности, желания.
2. Нет четких жизненных целей и ценностей.
3. Очень значимо признание сверстников.
4. Плохо устойчивы в ситуации стресса.
5. Мало жизненного опыта.
6. Отрицают авторитеты.
7. Бескомпромиссны.

Что может стать угрозой?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.
2. Использование интернет - ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.

Кто такие Подростки «группы риска»?

1. Употребляющие алкоголь, психоактивные вещества.
2. С недостатками физического развития.
3. Совершившие серьезный проступок или жертвы уголовного преступления (в том числе, насилия).
4. Под влиянием опасных групп (в том числе, в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.
5. В сложной семейной ситуации.

6. Остро переживающие несчастную любовь.
7. В депрессивном состоянии.
8. Без реальных друзей.
9. Без устойчивых интересов, хобби.
10. С серьезными проблемами в учебе.
11. Отличники, остро переживающие любые неудачи.
12. С историей суицида.

Уважаемые родители рекомендуем Вам включаться в социально-психологическое тестирование. Основная задача тестирования, состоит в оказании помощи обучающимся. Гарантом этого является, принцип конфиденциальности проведения социально-психологического тестирования по Единой методике (далее – ЕМ СИТ). В случае выявления респондентов с высокой вероятностью вовлечения в зависимое поведение - главным принципом является неразглашение результатов. Социально-психологическое тестирование не оценивает! При работе с методикой подростки, юноши и девушки сами оценивают социально-психологические условия, в которых находятся. Это опрос, выявляющий мнения, представления, и позиции обучающихся относительно их самих, и обстоятельств в которых они находятся.

Федеральный Центр защиты прав и интересов детей Министерства просвещения Российской Федерации разработал портал, направленный на изучение проблем современных подростков и обучающейся молодежи. Опрос родителей насколько родители знают и понимают своих детей <https://fcprc.ru/>, а также ссылка на часто задаваемые вопросы о социально-психологическом тестировании <https://fcprc.ru/spec-hotline/chasto-zadavaemye-voprosy/>

ВНИМАНИЕ, УГРОЗА! РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА «ЗНАКИ»

1. Высказывания о нежелании жить.
2. Фиксация на теме смерти.
3. Активная подготовка к способу совершения суицида.
4. Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).
5. Символическое прощание с ближайшим окружением.
6. Постоянно пониженное настроение, тоскливость.
7. Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
8. Раздражительность, угрюмость.
9. Негативные оценки своей личности.
10. Необычное, нехарактерное поведение.
11. Снижение успеваемости.
12. Частые попытки уединиться.

Как предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие. Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите справляться со стрессом!
2. Оцените степень Вашего участия. Составьте список, что самое важное в Вашей жизни (запишите в столбик).
 - С левой стороны расставьте номера: 1 – самое важное, 2 – менее важное и т.д.
 - Вспомните, например, вчерашний день. С правой стороны столбика напишите, сколько времени (часов, минут) Вы уделили этому.
 - Сравните номер слева и время, указанное справа.

- А теперь посмотрите, какое место занимает ребенок в этом в ряду? Сколько времени Вы уделили ему?

Установите доверительный контакт

1. Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.
2. Скажите об этом ребенку сегодня.
3. Говорите об этом ребенку каждый день.

Поддерживайте доверительные отношения с ребенком

1. Обсуждайте с ребенком то, что он узнает из Интернета.
2. Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.
3. Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.
4. Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.
5. Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.
6. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.
7. Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).
8. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.
9. Старайтесь поддерживать режим дня подростка.

Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности

1. Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы. Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
2. Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
3. Вместе ищите способы их разрешения.
4. Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

1. i Protect You Pro — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
2. Предназначение Kids Control — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
3. Mirko Time Sheriff — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
4. Net Police Lite — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
5. ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР — программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

Учите ребенка справляться с трудностями

1. Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.

2. Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет».
3. Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи.
4. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.
5. Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях.

Говорите по душам

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

Это Важно!

1. Главными средствами профилактики являются ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ.
2. Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка.
3. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.
4. Проявляйте бдительность.
5. Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Большинство суицидальных действий детей и подростков направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей в связи с этим Уважаемые родители будьте:

- Внимательными, наблюдательными, подмечайте мелочи, смотрите на подростка со стороны.

- Чаще говорите с подростком, проявляйте к нему искренний активный интерес. Ему важно знать, что в центре внимания – его личность, его переживания, а оценки, социальные успехи, внешний вид и вкусы — второстепенны.

- Рассказывайте подростку о том, в каких ситуациях Вам самим приходилось обращаться за помощью. Иногда человеку важно решать задачи в одиночку, но порой они решаются только в хорошей команде. Объясняйте то, что самостоятельность и автономия — важные ценности, но не абсолютные.

- Поддерживайте идеи подростка, давайте ему возможность самореализоваться, например, в искусстве, в танцах, в любых кружках или секциях, обеспечивайте условия для выплеска энергии и эмоций.

- Знакомьте подростка с местами и способами раскрытия своего потенциала, с «экстремальными», но безопасными видами досуга: скалодромом, картингом, пейнтболом, секцией борьбы.

- Вовлекайте в коллектив с нормативными ценностями, зрелым отношением к жизни как к бесценному дару.

- Ненавязчиво обсуждайте и обосновывайте преимущества, которые дают здоровьесбережение, самоограничение, следование морали и нравственности против саморазрушения, основывающегося на вседозволенности, распушенности.

- Давать подростку возможность высказываться и самому делиться переживаниями.

- Используйте ритуалы для укрепления социальных связей: совместный ужин, поездки за город, привлечение к помощи, совместные мероприятия.
- Гордитесь маленькими и большими достижениями.
- Создавайте ситуации успеха, и подчеркивать положительные качества ребенка.
- Доверяйте ему, но не попустительствуйте.
- Используйте в общении ненавязчивые прикосновения.
- Занимайте деятельностью, однако и разрешайте немного побездельничать.
- Будьте готовы понимать и принимать подростка: сочувствовать тоске, подавленности, отчаянию, тревоге, горю, чувству стыда, обиде, унижению.
- Выявляйте и развивайте резервы жизнестойкости, совладания со стрессом.

Уважаемые родители рекомендуем Вам

«Домашнее Задание»

Упражнение «100 способов выразить любовь» Когда мы выражаем ребенку нашу любовь, мы даем ему поддержку и чувство близости с нами, необходимые для его самореализации. Есть много слов и безмолвных жестов, которые подходят к конкретной ситуации и укрепляют в ребенке чувство уверенности в себе, принятие мира и любви. Есть много фраз, которые можно использовать как идеи:

1. Молодец!
2. Хорошо.
3. Отлично!
4. Значительно лучше меня.

5. Лучше, чем все, кого я знаю... «Я люблю тебя», — именно это стоит за всеми словами и фразами. Каждому из нас так важно услышать это от тех, кто нам дорог. Самое главное — прислушаться к себе, к своим чувствам, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив в них всю силу своей любви. Как пример, предлагаем Вам 99 способов выразить любовь к ребенку. А Вы придумайте еще один свой способ!

Обратитесь за помощью к специалистам

Телефон доверия 8-800-300-11-00

Детский центр кризисных состояний
8(343) 320-36-94 8-953-000-77-71

ГБУЗ СО СОКПБ «Первоуральская психиатрическая больница»
8(3439)66-79-55 регистратура (запись к психологу, врачам психиатру и наркологу)