Подростковый возраст *– это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором в поведении ребенка переплетаются противоречивые тенденции:*

- *уровень притязаний подростка намного превышает его возможности и реальный социальный статус (он еще не взрослый, но начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому);*
- *чрезвычайная сконцентрированность на самих себе, эгоцентризм, с одной стороны, а с другой − способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность;*
- *с одной стороны, внимание неустойчиво, с другой стороны - подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно;*
- *особенность эмоционального реагирования подростков - сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженности, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство.*

Значимые признаки, связанные с возможными суицидальными намерениями подростка, на которые необходимо обратить внимание родителям при мониторинге страницы своего ребенка в социальной сети

- В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов;
- Символичными являются сохранение фотографий китов (которые выбрасываются на берег и, таким образом, добровольно уходят из жизни), бабочек (которые летят на свет, хотя знают, что это приведет их к неминуемой гибели), единорогов (смерть едет на единороге в ад), съемки с высоты, крыш и чердаков;
- Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах;
- Зачастую в «статусе» страницы указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «осталось 10 дней»);
- Необходимо фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в соцсетях.

Ситуации, связанные с возможными суицидальными намерениями, на которые родителям обязательно надо обращать особое внимание

• 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 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).

• Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122 (круглосуточно) – Всероссийская служба детского телефона доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

8-800-25-000-15 (по будням с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) – линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) – экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

344-08-06 – телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

- информационный портал «Открытая академия родительской культуры» - https://spbappo.ru/struktura/institut-detstva/kafedra-pedagogiki-semi/

(краткая ссылка: https://clck.ru/KeXzw): раздел «Предупреждение семейного неблагополучия, агрессивного и насильственного поведения»

- Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге

сайт www.spbdeti.org; e-mail: admin@spbdeti.org; spbdeti@mail.ru

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

Родителям необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают и дети из полных благополучных семей, зачастую, с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения.

Буклет подготовлен по материалам *Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования*
191002, Санкт-Петербург, ул. Ломоносова, 11-13

ГБОУ школа 500 Пушкинского района г. Санкт-Петербурга

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (законных представителей)

ПО ВОПРОСАМ ВЫЯВЛЕНИЯ РАННИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ