

# ПАМЯТКА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ НЕСТАБИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Памятка для родителей (законных представителей) по вопросам выявления ранних признаков суицидального поведения несовершеннолетних

**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.

## Рекомендации родителям

В этот непростой период Вам особенно важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка.

Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.

Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть усложненные, интересные для них новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования.

Мечта имеет чрезвычайно важное значение для развития подростка, создавая идеальные образы будущего, как личностного, так и профессионального.

Важно «услышать», понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

## **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.

**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;
- Символическими 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, «До самоубийства осталось 10 дней»);
- Необходимо фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в соцсетях.

**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.**

Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия.

Опыт работы Телефонов доверия показывает, что это звонки и тех, кто пока просто думает о том, как поступить со своей жизнью, для кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.

## **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).

**251-00-33** (круглосуточно, анонимно) телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**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 ГК, 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.

**714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** (круглосуточно) — наркологический телефон доверия.

ГУ РУШД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области: телефон доверия

**573-21-81** e-mail: [obrashenia@mail.ru](mailto:obrashenia@mail.ru)

- информационный портал «Открывая академию 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 <http://www.spbdeti.org/>; e-mail: [admin@spbdeti.org](mailto:admin@spbdeti.org); [spbdeti@mail.ru](mailto:spbdeti@mail.ru)