

На что стоит обратить внимание?

Эти признаки вовсе не обязательно говорят о том, что ваш ребенок на дороге к суициду. Более того, по отдельности они могут не значить ничего серьезного. Но если их несколько, и они внезапно появились (как говорят мамы, «словно подменили», «стал совсем другой») — это, как минимум, повод АККУРАТНО выяснить, что происходит.

1. Нарушения сна - поверхностный сон, кошмары.
2. Нарушения аппетита — отсутствие или наоборот, чрезмерный аппетит.
3. Быстрая утомляемость.
4. Агрессия и вспышки гнева.
5. Фобии, попытки убежать или спрятаться от чего-либо, конкретные страхи.
6. Страх перемен.
7. Концентрация на «здесь и сейчас», нежелание строить планы на будущее.
8. Чувство вины, стыд.

Появление таких особенностей должно насторожить родителей.

Первое, что следует делать в таком случае — найти возможность откровенно поговорить с ребенком: что его беспокоит, в чем причина, как ему помочь. Такой разговор будет иметь эффект, если существует хотя бы малая степень доверительности в отношениях с родителями, которая создается в раннем детском возрасте.

Если у подростка эта доверительность исчезла, и отношения носят формальный характер, то ребёнок вряд ли раскроет свои переживания. В таком случае нужно обращаться к специалисту, квалифицированному психологу, занимающемуся именно детьми и подростками.

Не следует бояться обращения к детско-подростковому психиатру, к нему не нужно никаких направлений. Для начала туда можно прийти маме или папе без ребенка, поговорить, посоветоваться, и совместно решить, как поступать дальше.

Наконец, существуют анонимные Телефоны доверия, куда может позвонить любой родитель, да и сам подросток. Поэтому важно, чтобы дети и подростки знали этот номер, и в каких случаях по нему звонить.

Важно!

Ни в коем случае нельзя считать, что если ребенок говорит о собственном самоубийстве, то это шантаж, с помощью которого он хочет чего-то добиться. К сожалению, такая точка зрения очень часто встречается у родителей. С подростками нужно вести себя гибко, а не «ломать через колено».

При любом подозрении о риске суицида, к любым словам ребенка или подростка, касающимся этого, нужно относиться максимально внимательно. Лучше ошибиться, пытаясь сохранить жизнь, нежели наоборот.



БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!



Для подростков ведущим средством получения информации, даже в большей степени, чем телевидение, стал Интернет. Социальные сети — в первую очередь. Большая проблема, что там появляется очень много деструктивных ресурсов, в частности суицидальных, где можно найти информацию о том, как можно уйти из жизни.



Важно, что было принято государственное решение о блокировании, закрытии таких ресурсов, наверное, оно многим сохранило жизнь. Но, к сожалению, беда в том, что одни закрываются, исчезают, другие снова появляются.

По данным Роспотребнадзора, описания способов суицида всего Рунета на 30% сконцентрированы в социальной сети «ВКонтакте» – месте обитания сотен тысяч детей и подростков. Вот некоторые названия групп, на страницах которых размещены картинки, цитаты, стихи депрессивного содержания: «#Море китов», «#F58», «#F57», ««# Кить», «#d28», «#Тихий дом», «#хочувигру», «#рина», «#хиты», «#разбуди меня в 4.20», «#Whales swim up». Создатели разных групп путем разнообразных психологических приёмов подводят подростков к мысли о самоубийстве

Уважаемые родители!

Будьте бдительны, вдруг в социальных сетях к самоубийству склоняют и вашего ребенка, осуществляйте контроль за времяпровождением детей, исключите их доступ к страницам интернет-ресурсов, содержащих информацию,

представляющую угрозу жизни и здоровью ребенка.

Как понять, что на ребенка действует пропаганда самоубийства в социальных сетях?

Признаков может быть много, а родители им могут и не придавать значения, поскольку просто не подозревают, что это можно связать с суицидом.

1. **Слово «выпиливаться».** На языке социальных сетей это значит «покончить с собой». Проследите, не появилось ли оно в лексиконе ребенка.
2. **Неизвестные кумиры.** Многих подростков на самоубийство в социальной сети «ВКонтакте» вдохновила Рина Паленкова (она же Рената Камболина). Стоит следить и за упоминанием имен администраторов таких групп: Филипп Лис (Цветановский), Ева Рейх, Эмилия Рейх, Адам Бер, Мирон Ситх (Сетх).
3. **Порезы на руках,** пусть даже незначительные и совсем не похожие на попытки вскрыть вены. Некоторые «группы смерти» в социальных сетях используют фото с порезом как пропуск в сообщество. Есть и такие, которые допускают лишь изображение пореза.
4. Такая группа, как «4:20» – агитирует подростков просыпаться в это время. Так что не спешите радоваться тому, что ваш ребенок в 6 утра уже на ногах.
5. **Кит.** Когда киты решают уйти из жизни, они выбрасываются на берег. Этот образ активно тиражируют люди, которые настраивают подростков на самоубийства в социальных сетях. Попавшая под влияние жертва, как

правило, либо рисует китов, либо упоминает их в своих рассуждениях.

6. **Бабочка.** Символ короткой жизни. Используется примерно так же, как и кит, хотя последний более распространен.
7. Но на самом деле **символика меняется** чуть ли не каждый день. Например, пять лет назад модно было ставить себе на аватарку горящую свечу на черном фоне в знак того, что готовишься уйти из этой жизни. Дети рисовали свечи и елочки — это были свечи за упокой души и могильные ели. А родители думали, что это про Новый год. Еще раньше была другая волна — обрамлять свое имя и фамилию в соцсетях плюсиками. Ничего положительного в этом нет. Плюсы тут — это кресты и оградка на могиле. За детьми и их модой не уследишь. Смотреть надо не на бабочек или елочки, а на поведение ребенка.

