

- Появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати.
- Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.
- Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).
- Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.
- Неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.
- Отказ от общения с родителями и мкировка своих проблем и переживаний.

### **Важно!**

Если вы обнаружили у своего ребенка хотя бы несколько из вышеперечисленных признаков, если вы подозреваете, что он состоит в «группе смерти», не кричите и не требуйте от него «срочно прекратить». Любой конфликт может спровоцировать осуществление задуманного. Главное — незамедлительно обратитесь к специалисту с ребенком или же самостоятельно.

## **Спасите своего ребенка, пока не поздно: все о подростковом суициде и «группах смерти»**

(рекомендации родителям)



**В социальных сетях становится все больше предупреждений для родителей и близких детей и подростков. Их авторы сообщают: в Интернете подрастающее поколение стали все чаще подталкивать к самоубийствам.**

*- Вы слышали о новом «тренде» среди молодежи? Дети «покупают» свою смерть! Приобретая приложенье, за ними закрепляется человек, следящий за выполнением заданий. Последним этапом игры и является суицид - пишет автор одного из предупреждающих постов.*

Определить, состоит подросток в группе смерти или нет - бывает непросто. Психологи выделяют некоторые признаки

### **Подросток в соцсетях: что должно насторожить родителей**

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем напол-

нена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

- Если профиль странички закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

- **Закрывание лица** руками либо одеждой на фотографиях, **демонстрирование указательного пальца** на таких снимках, **загруженных в социальные сети**, символизируют суицидальные мысли.

- Если подросток размещает у себя на странице **фразы, иллюстрации на тему самоубийства и нанесения себе травм и порезов**, это плохой знак.

- Опасными считаются такие символы, как **медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков**, а также изображение того, как **киты плывут вверх**.

- **Группа подозрительных «друзей»**, появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.

- Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых **стихотворений**, например, С. Есенина и И. Бродского, **посвященных смерти, а также цитат из мистических книг** должно насторожить родителей.

- Не стоит закрывать глаза и на участившиеся **комментарии о смерти** — как устные, так

и к фотографиям в социальных сетях.

- Сохранение на страничках социальных сетей **странной депрессивной музыки** (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

### **Внешние признаки: когда бить тревогу**

- Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.

- Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).

- Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.

- Внезапное изменение внешности: **выбравание висков, окрашивание волос в неестественные тона**.

- Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков **членовредительства**.

- Постоянная **вовлеченность в виртуальный мир**, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).

- Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.

- **Закрытие доступа к девайсам**, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, представляющих возможность анонимного просмотра страниц.

- заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание подростка не причинять себе боль никаким образом;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- празговоров на тему самоубийства может и не быть, но любой признак возможной опасности должен вас насторожить;
- поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства всегда вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственных тревог и получить поддержку;
- если вы не знаете, что делать, обратитесь к специалисту (школьному психологу, специализированную службу психологической помощи подросткам в вашем районе).

**При первой же возможности  
обратитесь за помощью к специалисту**

## **Профилактика детских и подростковых суицидов** (рекомендации родителям)



**СУИЦИД** (suicide) — сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение (эциклопедия «Кругосвет»)

## Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

## Основные мотивы совершения самоубийств в детском и подростковом возрасте:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство или ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- боязнь позора или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

### Помните!

Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»

Если подросток серьезно задумал совершить самоубийство, то об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: **словесные, поведенческие и ситуационные.**

### Словесные признаки

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Подросток может:
  - *Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».*
  - *Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».*
  - *Много шутить на тему самоубийства.*
  - *Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.*
- **Поведенческие признаки**
  - *Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.*
  - *Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:  
в еде — есть слишком много или слишком мало;  
во сне — спать слишком много или слишком мало;  
во внешнем виде — стать неряшливым;*

в школьных привычках;

замкнуться от семьи, от друзей;

- *Быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру*
- *Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.*

### Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- *Социально изолирован, чувствует себя отверженным.*
- *Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).*
- *Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.*
- *Предпринимал раньше попытки самоубийства.*
- *Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из знакомых, друзей, членов семьи.*

## Если замечена склонность ребенка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию

- **отнеситесь серьезно ко всем угрозам.** Пусть специалист решает, насколько они реальны
- **говорите открыто и прямо;**
- **дайте своему собеседнику почувствовать, что вам небезразлична его судьба;**
- **отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство — это неэффективное решение всех проблем;**
- **прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи;**

- *Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).*
- *Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.*
- *Предпринимал ранние попытки самоубийства.*
- *Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из знакомых, друзей, членов семьи.*

**Если ребенок, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:**

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть таковой человек, к которому можно обратиться за помощью.

- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Не предлагайте упрощенных решений типа "Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".

- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

**При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту**



**Суицид** - намерение лишить себя жизни. Эта форма отклоняющегося поведения пассивного типа является способом ухода от неразрешимых проблем, от самой жизни.

## **Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков**

**Антисуицидальные факторы личности** - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения, уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

Если подросток серьезно задумал совершить самоубийство, то об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: **словесные, поведенческие и ситуационные**.

### **Словесные признаки**

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Подросток может:
  - Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
  - Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
  - Много шутировать на тему самоубийства.
  - Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки**

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде - есть слишком много или слишком мало;
  - во сне - спать слишком много или слишком мало;
  - во внешнем виде - стать неряшливым;
  - в школьных привычках;
  - замкнуться от семьи, от друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки**

- Человек может решиться на самоубийство, если:
- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.

- наличие актуальных жизненных ценностей;
- проявление интереса к жизни;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством анти-суицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Укрепление желания у подростка жить - цель суицидальной интервенции, то есть оперативного вмешательства педагога в данной ситуации.

## **Основные мотивы совершения самоубийств в детском и подростковом возрасте:**

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство или ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- боязнь позора или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

### **Помните!**

**Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»**