

**Следственное управление Следственного комитета Российской
Федерации по Вологодской области**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**по выявлению признаков, которые могут побудить ребенка
к самоубийству, и их предупреждению**

г. Вологда

2017 г.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по выявлению признаков, которые могут побудить ребенка к самоубийству, и их предупреждению

Большинство случаев суицидального поведения в детско-подростковом возрасте обусловлено внутрисемейными конфликтами и романтическими отношениями. Некоторые подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов к их проблемам. В то же время нередко встречается недоумение взрослых по поводу суицида их детей, поскольку чаще всего пусковым механизмом была незначительная, по мнению взрослых, обида. А ведь решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности дети.

Профилактика суицидального поведения должна начинаться в родительской семье, начиная с младшего (дошкольного) возраста ребёнка. Основная роль здесь принадлежит семейному воспитанию, направленному на гармоничное развитие личности. Его основу составляет постоянное, искреннее и уважительное общение с ребёнком, начиная с его младенческого возраста. Это позволит сформировать у него доверие к родителям, потребность в их совете, веру в их помощь, особенно в трудных ситуациях.

Вышесказанное определяет особую важность информационно-просветительной работы с семьями как основы профилактики суицидального поведения у детей и подростков.

Как показывает практика, с целью нормального психологического развития ребенка, создания в семье благоприятной для него атмосферы родителям необходимо:

- постоянно общаться с ребёнком, несмотря на растущую у него потребность в отделении от родителей. В процессе общения уважительно относиться к тому, что кажется ему важным и значимым. Нельзя начинать общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Необходимо помнить, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, нужно объяснить его целесообразность. Если же ребенок продолжает протестовать, надо вместе найти решение, устраивающее всех;

- активно помогать ребёнку в поиске интересов и увлечений - секций, кружков и т.д. Выносить данные предложения на повестку родительских собраний в образовательных учреждениях. При отсутствии возможности реализации данных мероприятий либо их недостаточности сообщать об этом в органы власти;

- узнать, есть у ребенка какая-либо цель, как он намерен добиваться поставленной цели, помочь ему составить конкретный (и, главное, реалистичный) план действий;

- говорить с ребенком на серьёзные темы: что такое жизнь, в чём её смысл?

Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков. Они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бояться делиться собственными целями, опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в сети Интернет), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной;

- сделать всё, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни — собственный пример родителей. Их позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями;

- дать понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывать чаще о том, как самим родителям приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи;

- проявлять любовь и заботу; разобраться, что стоит за внешней грубостью ребенка (подросток делает вид, что родители ему совсем не нужны, и может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны родительская любовь, внимание, забота и поддержка). Надо выбрать приемлемые для этого возраста формы проявления чувств;

- найти баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителям важно распознавать ситуации, в которых ребёнку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве;

- вовремя обратиться к специалисту, если родители поймут, что им по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом освоить необходимые навыки, которые помогут вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Родителей должны насторожить следующие обстоятельства:

1. Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить - попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам. Бытует миф, что, если человек говорит об этом, то, значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток,

на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца;

2. Рискованное поведение подростка, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;

3. Резкое изменение поведения. Например, ребёнок стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей; у подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность;

4. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников; наличие на руках, ногах и других областях тела следов самоповреждений (порезов, проколов, царапин, ожогов), татуировок/рисунков (в виде китов, дельфинов, бабочек, единорогов, медуз, имён, различных символов и аббревиатур с буквенными и цифровыми обозначениями).

Опасные ситуации, на которые родителям надо обратить особое внимание:

ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми; несчастная любовь или разрыв романтических отношений; проблемы со сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях); тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание);

крупная личная неудача подростка;

нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты); резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Проявление хотя бы одного из перечисленных признаков является достаточным поводом для того, чтобы уделить повышенное внимание ребёнку и поговорить с ним, спросить, можно ли ему помочь и как это сделать. Возникшую ситуацию нельзя игнорировать, даже если ребёнок ничего не рассказывает о своих проблемах или отказывается от предложенной помощи. В этом случае для решения возникших проблем также целесообразно обратиться к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Говоря о процессе воспитания ребенка, следует сказать несколько слов об Интернете, прочно вошедшем в современную жизнь, особенно в детско-подростковой среде. Учитывая возможность соприкосновения ребенка с недопустимыми ресурсами, в том числе пропагандирующими суицид, необходимо уже с раннего возраста приучать его к «культуре использования Интернета» как в количественном, так и в качественном отношении, а также осуществлять родительский контроль и блокировать определенные сайты.

В связи с этим рекомендуется:

ограничивать время ежедневного пребывания ребёнка за компьютером (в т.ч. планшетным), смартфоном в соответствии с возрастными требованиями (до 7 лет по возможности исключить полностью, от 7-10 л. - до 45 мин., от 10-13 л. - до 90 мин. (с разбивкой на 2 сеанса), от 13-18 л. - до 135 мин. (с разбивкой на 3 сеанса));

исключить работу ребёнка за электронными коммуникационными устройствами (в том числе обучающего характера) не менее чем за 2 часа до сна,

используя альтернативные источники (бумажные и аудионосители с использованием колонок, а не наушников);

установить на используемые ребёнком устройства специальные программные средства, выполняющие функции родительского контроля;

постоянно контролировать интернет-активность ребёнка с изучением посещаемых им ресурсов.

В связи с угрозами вовлечения подростков в деструктивную интернет-среду (в том числе «группы смерти») обращать внимание на следующие особенности их поведения:

значительное время пребывания в Интернете (особенно в ночное время, с испытанием негативных эмоций при угрозе ограничения или лишения веб-посещений);

сокрытие от взрослых своих действий в Интернете (в т.ч. с ограничением доступа к содержимому устройств паролем);

создание двух и более личных страниц в социальных сетях (в т.ч. под вымышленными именами);

употребление в речи депрессивных (в т.ч. суицидальных) выражений;

склонность к фотографированию на большой высоте (крыши зданий, обрывы, мосты), рядом с железнодорожными путями или непосредственно на них, в заброшенных зданиях или на строящихся объектах, а также с закрытыми (рукой, платком, капюшоном) лицами;

наличие в содержимом устройств ребёнка, его личных вещах или записях фотографий (видеозаписей) или изображений (рисунков), прямо или опосредованно (киты, дельфины, бабочки, единороги, медузы, космос), могущих символизировать тематику смерти, сигарет (алкоголя, наркотиков), религиозной (псевдорелигиозной/сатанинской), сексуальной (в т.ч. нетрадиционной) направленности.