

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 этом 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 («купал», случайно порезался» и так далее).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

! Значимые признаки, связанные с возможными суицидальными !

Намерения 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, оскорблении 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, «До самоубийства осталось 10 дней»);

В процессе беседы родителей с ребенком наличие всех выше перечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрица 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 консультативного 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 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.

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

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области: телефон доверия **573-21-81**

Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге **www.spbdeeti.org** e-mail: admin@spbdeeti.org

ВМЕСТЕ ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ!

©Правительство Санкт-Петербурга, Комитет по образованию, ГБУ ДПО СПб АППО, 2019

Всегда обращайте внимание на :

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровье фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям

Что может удержать от суицида:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.



Что нельзя делать:

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите: «Разве это проблема...», «Ты живешь лучше других...» и т.д.;
- не спорьте, не смеяйтесь над подростком.
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию ;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка ;
- не оставляйте ребенка одного.