



Официальный сайт

Следственный комитет Российской Федерации

Памятка по предотвращению детских и подростковых суицидов

СЛЕДСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ПО РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

**Защита несовершеннолетних от информации,
причиняющей вред их здоровью и развитию,
побуждающей к самоубийству**

Профилактика информационных рисков

Информация подготовлена членом общества практикующих психологов (Гештальт-подход), психологом гештальт-терапевтом Рыбаковой Ольгой Сергеевной при участии следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Республике Марий Эл

Контакты для оказания помощи:

**ГБУ Республики Марий Эл Республиканский центр психолого-педагогической и
социальной помощи населению «Доверие»**

Телефон доверия 21-10-40

**Федеральная группа волонтеров по профилактике информационных рисков «Твоя
территория»**

tvoya_territoria@mail.ru

**Роскомнадзор. Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов сети
«Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети
«Интернет» содержащие информацию, распространение которой в Российской
Федерации запрещено**

eais.rkn.gov.ru

«ЗНАКИ БЕДЫ»

(Как выявить подростка с высоким риском суицидальных действий на основе различных поведенческих проявлений?)

Кто в группе риска?

- Дети подросткового возраста (нестабильность психики, подверженность быстрому привыканию).
- Девочки (Более ранимы, чувствительны, тревожны).
- Неуверенные в себе, стеснительные, легко внушаемые, доверчивые, «удобные», «правильные» дети.
- Дети, живущие в эмоционально дискомфортной среде (конфликты в семье, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими, отсутствие возможности самовыражения...).
- Дети, пережившие психофизические травмы.
- Дети с врожденной или приобретенной психопатологией (неврозы, патологии характера, реактивные расстройства).
- Употребляющие психо-активные вещества дети.
- Дети из особых типов семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

Травмирующая семья - В ней ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер.

Навязчивая семья - Возлагает собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формирует у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания.

Лживая семья - В ней ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение.

Непоследовательная семья - Когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

БЕДА СОВСЕМ БЛИЗКО, ЕСЛИ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ:

- Открытые высказывания о желании покончить с собой (одноклассникам, учителям, родителям, близким людям, друзьям, знакомым и т.д.).
- Косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий – «репетицию самоубийства» (интерес к высотным зданиям, их посещение, публичную демонстрацию петли из брючного ремня, веревки и т.п., «игры с оружием, режущими предметами с имитацией самоубийств, интерес и эксперименты с определенными лекарствами и т.д.).
- Активную предварительную подготовку, целенаправленный поиск средств покончить с собой и создание соответствующих условий.
- Фиксацию на примерах самоубийства (повышенный интерес, частые разговоры о самоубийствах вообще).
- Нарушение межличностных отношений, сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению.
- Чрезвычайно настойчивые просьбы о переводе в другую школу (лицей).
- Изменившийся стереотип поведения: несвойственную замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных («зловещее спокойствие» и собранность), возбужденное поведение у малоподвижных и молчаливых.
- Внезапное проявление несвойственных ранее черт аккуратности, откровенности, щедрости (раздача личных вещей, которая зачастую сопровождается символическим прощанием).

- Утрату интереса к окружающему (вплоть до полной отрешенности).
- Размышления на тему самоубийства, приобретающие «художественное оформление: в записных книжках, на страничках социальных сетей (изображаются, сохраняются, демонстрируются рисунки, иллюстрирующие депрессивное состояние, тему смерти).

Стратегия и тактика поведения родителей при обнаружении признаков негативного воздействия интернета, зависимости, вовлеченности в опасные игры:

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:

1. Задавать прямые вопросы об игре, контактах.
2. Критиковать увлечения, контакты ребенка.
3. Запугивать и шантажировать ребенка с целью узнать «правду».
4. Устанавливать слежку и тотальный контроль.
5. Ограничивать доступ в интернет без объяснений.

ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

- 1) Признать наличие проблемы у ребенка и взять на себя ответственность за ее создание.
- 2) Осознать собственную несостоятельность, беспомощность и бессилие в ее разрешении.
- 3) Обратиться за помощью к специалистам, которые помогут восстановить утраченный контакт с ребенком, вернуть доверие, уважение к увлечениям и личности ребенка, развить у него критическое мышление и сформировать «критическую автономию личности».

Для профилактики необходимо:

- 1) Формировать правильные установки восприятия компьютера, интернета – нужны для учебы, работы, развития.
- 2) Стимулировать общение со сверстниками, прививать любовь к активному отдыху, спорту.
- 3) Предоставлять возможность для самовыражения и самоутверждения подростка.
- 4) Легализовать (разрешить) агрессию и учить выражать ее в экологичной форме.
- 5) Утверждать и воспитывать гуманистические (культурные, нравственные) идеалы и ценности.
- 6) Довести до ребенка основы безопасного использования интернета.

Объясните ребенку, что:

- 1) Нельзя оставлять людям из Интернета свой домашний адрес, номер телефона, школы.
- 2) Нельзя общаться с новыми друзьями, не сообщив взрослым.
- 3) Нужно покинуть чат, если беседа принимает угрожающий характер.
- 4) Приучите его показывать вам все, что ему причиняет какие-либо неудобства при общении в Интернете, или вызывает сомнения, страх.

А если все же «опоздали» - ребенок уже в опасной игре, срочно обратитесь за помощью к специалистам и примите решительные действия по ограничению доступа ребенка в Интернет! Установите контроль сна, питания и контактов ребенка!

Адрес страницы: http://mari.sledcom.ru/V_pomoshh_grazhdanam/item/1148619