

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прямо сейчас среди подростков распространяется культ суицида. Этим волнениям подвержены дети от 10 до 17 лет. Их, посредством игры и заданий, привлекают огромными группами. Потом, замотивированных на «вас ждет прекрасный мир» подростков, путем психологической обработки и запугивания, доводят до самоубийства. Через Скайп и ВКонтакте. Суть игры заключается в том, чтобы пройти несколько этапов, таких, как нанесение себе увечий, разговор по скайпу и т.д. Далее они собирают личную информацию, телефоны, адреса и начинают контролировать ребенка каждые 48 часов. Понять, что ребенок находится в капкане этих людей, можно по записям Вконтакте. В этих записях каким-либо образом обыгрываются такие фразы: **#Тихий_дом, #Морекитов, #F58, #F57, #d28, #хочувигру #рина #няпока #киты**. Так же там можно увидеть картинки, стихотворения и музыку депрессивного содержания. Если нет доступа Вконтакте, обратите внимание на поведение ребенка.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок не высыпается, постоянно или периодически встает среди ночи (в 4-5 утра).
- Прямо или косвенно он говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (порезы на руках и ногах, шрамы и др.).
- Резкое изменение поведения. Например, 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.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

В случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда сможете получить профессиональную помощь по телефону:

8-800-2000-122 (бесплатно, *круглосуточно*)

– Всероссийский «Детский телефон доверия»

8-3452-50-66-39 (бесплатно, *круглосуточно*)

- Центр суицидальной превенции - г. Тюмень,
ул. Герцена, 74

8-3452-56-93-71 (бесплатно, с 09.00-18.00)

- горячая линия Департамента образования и науки Тюменской области

8-3452-55-67-07 (бесплатно, с 09.00-18.00)

- горячая линия Уполномоченного по правам ребенка