**Памятка родителям по профилактике суицида**

***Суицид -*** намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и 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.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

* интерес к теме смерти;
* молчаливость и раздражительность;
* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

***Важно соблюдать следующие правила:***

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**Информация для родителей об опасных интернет-играх, склоняющих детей к самоубийству.**

Ни одного дня не проходит без новых известий об игре, состоящей из 50 заданий, главная цель которой – подвести человека к решению о самоубийстве. Названия игр могут быть разными - «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4.20», «Я в игре»…

Открывая собственную страницу в социальной сети «ВКонтакт» наши дети попадают в огромный мир информации и, к сожалению, не только полезной и обучающей, но и призывающей к суицидам.

Одна из таких опасностей – закрытые игры и группы. Как только подросток оценивает фотографию, надпись или четверостишье про китов, бабочек (ставит лайк, нажимает сердечко) моментально его страницу берут во внимание. Проверяют записи, возраст, город, информацию о семье, родителях, друзьях и одноклассниках, номер телефона.

После сбора информации подростку по телефону или на страницу «Вконтакте» в 4.20 утра приходит голосовое или текстовое задание, которое будущий участник должен выполнить в определенное время и выставить фотографию с выполненным заданием на своей странице. После этого его включают в группу.

На странице участника появляются цифры – отсчет обратного времени жизни (50 дней). Каждый день участник получает новое опасное задание (пример: вырезать бритвой на руке кита, сделать несколько порезов на запястье, сделать личную фотографию (сэлфи) в опасном месте). Подросткам рассказывают, как ужасно к ним относятся окружающие, как они ничтожны и неинтересны людям. Родители ограничивают их свободу, не слышат их проблем, унижают личность и не разрешают жить «как хочется». Детям предлагают совершать опасные действия в секрете от родителей и незаметно для окружающих.

Как только участник понимает опасность игры и хочет из нее выйти – начинается манипуляция психикой. Администраторы игры отправляют сообщения, угрожающие гибелью близких друзей, одноклассников и, самое главное, родителей. Подростку предлагают выбрать: кто погибнет вместо него из близких ему людей. День смерти может наступить в любой момент и час последнего дня. «Если не ты сам, то твой отец (мама, друг, брат) погибнет».

 Надо объяснить детям, что с обратной стороны игры сидит неадекватный человек, возможно в другом городе или в другой стране. Если удалить твою страницу «ВКонтакте», то ничего страшного не произойдет, и никто его из администраторов группы или игры не найдет.

В дальнейшем, создавая свою новую страницу, не надо указывать личные данные, адрес, телефон, данные о семье, школу, класс.

 **Что толкает подростков к участию в опасных интернет-играх?**

* Элементарное любопытство
* Новые ощущения, адреналин
* Проблемы в общении со сверстниками
* Конфликты в семье, отсутствие взаимопонимания

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

В случае если Ваш ребенок оказался вовлеченным в «группу смерти» или содержание его страницы в сети Интернет вызывает у Вас тревогу, запомните несколько важных правил.

1. Соблюдайте деликатность. Не пытайтесь обвинять ребенка, выяснять с ним отношения, запрещать, бесцеремонно вторгаться на его страницу и требовать объяснений. Эти действия лишь отдалят его от Вас еще больше, он предпримет дополнительные меры конспирации, либо Ваши действия могут ускорить принятие решения уйти из жизни.
2. Помните, ребенок напуган. Так называемые «кураторы групп смерти» запугивают ребенка, если он отказывается от выполнения заданий или пытается покинуть группу.
3. Присмотритесь к поведению своего ребенка. Любые его изменения должны Вас насторожить. Помните, это только казалось, что дети, совершившие суицид, не выглядели подавленными, замкнутыми, у них не было проблем в семье и школе, а потом неожиданно уходили из жизни. У всех детей наблюдаются изменения в поведении, были, так называемые, признаки суицидального поведения. Вот лишь некоторые из них.
* Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких (грубые слова, протест, игнорирование, порча имущества и т.д.).
* Дети, вовлеченные в «группы смерти» подолгу сидят за компьютером, постоянно «ныряют» в телефон, обеспокоены чем-то, теряют интерес к любимым занятиям, перестают общаться с друзьями.
* На будильнике установлено время 4:20. Возможно, время будет установлено иное, но будильник обязательно прозвонит под утро. На вопросы взрослых о причине раннего пробуждения ребенок говорит о срочном задании в школе, об общении с другом, живущем далеко, об интересной книге и т.д. Он обманывает Вас.
* Весь день у ребенка утомленный, заспанный вид. Под глазами круги, внимание рассеянное, на вопросы отвечает невпопад. Настроение подавленное. Потеря аппетита.
* На руках появляются неглубокие порезы в виде насечек, порезы в виде кита, бабочек, иных форм.
* Дети совершают опрометчивые и безрассудные поступки (например, превышение скорости на мопеде, прыжки с обрыва, ходьба по перилам балкона на высоте, пробегание перед быстро движущейся машиной, исчезновение на длительный период времени – до 24 часов и т.д.).
* Возможно чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
* Посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе («медвежья болезнь») без видимых оснований.
* Расставание с дорогими вещами или деньгами (раздаривает).
* Приобретение средств для совершения суицида (например, в доме появилась крепкая веревка. На вопрос зачем, дети находят убедительные ответы. Могут прямо сказать: «Вешаться». Родители в первом случае, безоговорочно, верят, во-втором случае, принимают слова за шутку).
* Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу (завершают все ранее оставленные дела, приводят свои вещи в порядок, стирают всю информацию с компьютера, планшета, телефона и т.д.).
* Пренебрежение внешним видом (перестают следить за собой. Особенно хорошо проявляется у чистюль).
* «Туннельное» сознание (не видят и не пытаются найти вариантов решения проблемы, думают только о проблеме).
* Уверения в беспомощности и зависимости от других.
* Прощание («прощайте», «не поминайте лихом», «будьте счастливы» и т.д. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни)
* Разговоры или шутки о желании умереть.
* Сообщение о вовлеченности в «группу смерти», в «игру», о конкретном плане суицида.
* Двойственная оценка значимых событий (например: «это очень плохо, что так хорошо»)
* Медленная, маловыразительная речь.
* Высказывания самообвинения.
* Безнадежность.
* Переживание горя.
* Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль, потеря вкуса к жизни, интереса к любимым занятиям и т.д.
* Вина или ощущение неудачи, поражения.
* Чрезмерные опасения или страхи.
* Чувство собственной малозначимости.
* Рассеянность или растерянность и другие.

Наличие в поведении ребенка вышеперечисленных признаков не означает, что ребенок обязательно совершит самоубийство. Но они могут стать сигналом для более внимательного отношения к нему.

**Что делать, если опасения подтвердились и Вы обнаружили, что Ваш ребенок в «игре»?**

Если «игра» только началась и ребенок на первом этапе, если у него наблюдается 3 и более признака суицидального поведения, то Вам необходимо срочно обратиться за консультацией к опытному психологу.

Если Ваш ребенок уже прошел несколько этапов, выполнив задания, то без помощи невролога и психиатра обойтись будет сложно. Обратитесь за консультацией к данным специалистам незамедлительно.

Поговорите с ребенком, постарайтесь успокоить его. Помните, он будет выполнять все задания «куратора» сначала из любопытства и интереса, а потом из страха за Вашу жизнь!

Сообщите в полицию о том, что Ваш ребенок вовлечен в «группу смерти» и ему угрожают. Для этого необходимо сфотографировать страницу и написать заявление.

Договоритесь с ребенком о том, что доступа в Интернет у него не будет минимум 2 недели. При наличии медицинских показаний не сопротивляйтесь госпитализации.

Обязательно обратитесь к опытному психологу для организации дальнейшей длительной психолого-педагогической помощи и сопровождения.

 «Группы смерти» мимикрируют, меняют названия, адреса страниц, сайты, хэштеги. Поэтому будьте бдительны, интересуйтесь реальной и виртуальной жизнью своих детей, любите их безусловной любовью, прощайте, хвалите, содействуйте, поддерживайте, подбадривайте, учитесь слушать и слышать, дружите с ними. Будьте с ними «ВКонтакте» и в контакте!

Контролируйте их время за компьютером и содержание занятий.

Предлагайте альтернативные формы совместного проведения досуга.

Приучите детей всегда советоваться с близкими. Немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода.

Спрашивайте об увиденном и прочитанном в Интернете.

Объясните детям – можно закрыть игру, выйти из социальной сети, удалить свою страницу и через время создать новую!

Запретите размещать в сети Интернет персональные данные: фамилию, дату рождения, адрес проживания, номер личного телефона, школу и класс, сведения о родителях!

Уважаемые родители! Если вдруг Вы обнаружили подобную информацию в телефоне, айпаде или в компьютере своих детей, необходимо обратиться за помощью психолога, написать заявление в полицию.