

1. Титульный лист

Название работы: Родительское собрание «Родители и дети»
(Профилактика суицидального поведения детей и подростков).

Номинация: «Профилактическая работа с родителями учащихся склонных к суицидальному поведению»

Автор: Тимощук Жанна Петровна, учитель, классный руководитель МБОУ СОШ №6 (Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6 имени кавалера ордена Красной Звезды Андрея Леонидовича Доценко Муниципальное образование Славянский район пос. Совхозный)

2. Пояснительная записка

Родительское собрание «Родители и дети»

(Профилактика суицидального поведения детей и подростков).

Большое внимание в проведении родительского собрания уделено рассмотрению вопросов по работе с родителями по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, склонными к суицидальному поведению.

Проблема суицида (самоубийства) в основном является закрытой в нашем обществе. Информацию по этой теме родители получают через интернет, прессу, некоторые семьи на примерах личного опыта знакомых, соседей, рядом живущих людей, но в целом, разговор о смерти достаточно сложный. Литературы по данной тематике недостаточно, что позволяет взрослым и детям предполагать о самоубийствах как о предрассудках или искаженных фактах.

*«Ребенок является олицетворением начала жизни,
перед ним лежит большое количество самых различных
дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то,
что готова предложить человеку жизнь.
Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие,
которое только можно себе представить.»*

Цель: познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, дать рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
2. Помочь родителям проанализировать свое поведение в семье, заострить внимание на положительных моментах обучения и воспитания своего ребенка, найти к нему подход.
3. Формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку.
4. Воспитывать уважение к ребёнку как к личности, понимание к его проблемам.
5. Дать советы, рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида.

Область применения: родители 3-4, 5-8 классов.

Результаты: данная разработка родительского собрания поможет родителям изучить проблему суицидального поведения, предотвратить суицид, наладить взаимоотношения с детьми.

3. Методическая разработка.

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»
(Иосиф Бродский)*

Этими словами мы начинаем родительское собрание. Тема нашей встречи - это вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли о нём, является настолько страшным и невообразимым для многих. Вы слышали слово суицид, но не задумывались о его значении и значимости в современном мире. Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей и педагогов на то, что их ребенок «неуправляемый». Иногда сами и родители просят проверить, все ли в порядке у ребенка с психикой. А на самом деле все гораздо проще: даже малыш может разбить чашку. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть отругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок. И как это ни страшно и цинично, но иной раз подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью — наконец-то вы обратите на меня внимание.

Ассоциативная карта.

- Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (ответы родителей: смерть, боль, страх, подросток, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.).

Так что же такое суицид? И почему же это явление проявляется именно в подростковом возрасте?

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

Демонстративный. Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

Аффективный. Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

Истинный. Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ.

Если дети воспитывались в условиях, в которых не сформировались глубокие привязанности к своим родителям, то они лишены опыта переживания глубоких чувств и не могут их представить у других людей.

Суициды у детей и подростков могут быть спровоцированы незначительными событиями в жизни:

- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

У детей трудно дифференцировать истинные стремления ухода из жизни от демонстративных попыток, нацеленных на получение любви, внимания, преимуществ, льгот, желаемых вещей.

Изучение причин и условий, при которых дети и подростки заканчивали жизнь самоубийством, позволило выявить ряд факторов, сопутствующих этому чрезвычайному происшествию. К ним относятся:

Условия семейного воспитания:

- отсутствие отца в раннем детстве;
- матриархальный стиль отношений в семье;
- воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или психическими заболеваниями;
- отверженность в детстве;
- воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.

Стиль жизни и деятельности:

- особенная выраженность определённых черт характера;
- употребление алкоголя и наркотиков;
- наличие суицидальных попыток ранее;
- совершение уголовно наказуемого поступка.

Взаимоотношения с окружающими людьми:

- изоляция из социума, потеря социального статуса (исключение из школы, другого учебного заведения);
- расставание с девушкой/парнем;

- затрудненная адаптация к деятельности и др.
- недостатки физического развития (заикание, картавость и др.).

Хронические заболевания.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

1. Неблагополучные семьи.

Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

2. Школьные проблемы.

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооенок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

3. Стресс.

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

4. Сайты глобальной сети Интернет.

Особое внимание следует уделить фактам **совершения групповых суицидов**, что может свидетельствовать об оказании психологического воздействия на ребенка со стороны лица, которое совместно с ним оканчивает жизнь самоубийством. Вследствие внушаемости несовершеннолетних и их психологических особенностей мысли о суициде зачастую навязываются им сверстниками или, что еще хуже, взрослыми из числа родственников, в результате чего отмечаются случаи совместного суицида.

Все более существенную роль в этиологии суицидального поведения несовершеннолетних играет безнаказанное **размещение в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования информации, популяризирующей самоубийства, провоцирующей ребенка или подростка на лишение себя жизни**. В Интернете имеется значительное число сайтов, где культивируется тема смерти, своим опытом делятся те, кто уже пытался покончить жизнь самоубийством.

Большое значение в формировании полноценной личности ребенка имеет семья, и очень многое зависит от правильного родительского поведения. Все дети приходят в этот мир прекрасными, любимыми, чистыми, хорошими.

Откуда же берутся потом непослушные с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

Упражнение «Чистый лист». Родители берут чистый лист.

Представьте себе, что это душа ребенка (чистый лист бумаги постепенно сворачивают в четыре части).

Когда ребенка не замечают в семье – часть его души отрывается (отрывают часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит то же самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя -

Когда он становится никому не нужен... что происходит с его душой?.....

А что в итоге? (в листе бумаги должна появиться внушающая дыра).

Душа ребенка становится сплошной черной дырой.... испытывая чувство краха, безысходности, отчаяния.

Что мы знаем о наших детях, кроме того, что они у нас самые лучшие, тихие и честные? Сидят тихо у компьютера, играют. По дворам не слоняются, не курят. не употребляют спиртные напитки, наркотики. А что там у них в душе? С кем они дружат и дружат ли вообще? И где эти друзья? Чем дышат? О чем мечтают? Что слушают, смотрят, читают и читают ли вообще?

Давайте проведем анкетирование и ответим с вами на вопросы, которые помогут проследить взаимоотношения вас с вашим ребенком.

(Приложение1).

Если ребенок задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Обращаясь к родителям, хочется сказать, что сознание собственной правоты и непогрешимости делает вас поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Упрекая его, Вы произносите порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Вы при этом не думаете, что своим криком буквально толкаете ребёнка на опасный для жизни поступок.

Что делать, чтобы суицидальный риск «свести на нет»?

Если услышите: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. . . .»

Спросите: «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь? . . .»

Не говорите: «Когда я был в твоём возрасте . . . да ты просто лентяй!»

Если услышите: «Все кажется таким безнадежным . . .»

Скажите: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».

Не говорите: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

Если услышите: «Всем было бы лучше без меня! . . .»

Скажите: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

Не говорите: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

Если услышите: «Вы не понимаете меня! . . .»

Скажите: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».

Не говорите: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

Если услышите: «Я совершил ужасный поступок . . .»

Скажите: «Давай сядем и поговорим об этом».

Не говорите : «Что посеешь, то и пожнешь!»

Если услышите: «А если у меня не получится?...»

Скажите : «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

Не говорите: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!»

Профилактика суицидального поведения состоит не только в заботе и участии родителей в жизни несовершеннолетнего, но и в способности научиться распознавать признаки суицидального риска. Полученные знания о его признаках могут спасти жизнь ребенка, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Если Вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что Вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за Вашего невмешательства. Поэтому:

1. Установите заботливые взаимоотношения.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Не спорьте.
4. Задавайте вопросы.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Предложите конструктивные подходы.
7. Оцените степень риска самоубийства.
8. Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.
9. Обратитесь за помощью к специалистам.
10. Сохраняйте заботу и поддержку по миновании «острого кризиса».

Есть 5 простых способов, которые можно использовать, чтобы наладить отношения с детьми. **Приложение 2**

Уважаемые родители уделяйте как можно больше внимания своим детям!

Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

И еще. Существует экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.

(Родителям раздаются памятки в форме буклетов по профилактике суицида)

Приложение 3.

Приложение 4.

Рефлексия «Копилка». Уважаемые родители! Наше родительское собрание подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации.

И в заключении мы хотели бы получить обратную связь. Предлагаем Вам написать на стикерах, что Вы положите в копилку и возьмете с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании.

Спасибо за внимание!

Литература

1. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения.- Самара-Ульяновск, 1998 г.
2. Ворсина О.П. Суицидальное поведение детей и подростков: Методические рекомендации / О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова– Иркутск, 2014. - 60 с.
3. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002. URL: http://pedlib.ru/Books/6/0236/6_0236-1.shtml
4. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения:
5. Информационный материал. / Сост. С.В.Юфа. – Мн.: БГУИР, 2015. – 32 с
6. Семейное воспитание: Как стать хорошим родителем. Методическое пособие для родителей. Книга 1. Астана, 2012 г.
7. Семейное воспитание: Как стать хорошим родителем. Методическое пособие для родителей. Книга 2. Астана, 2012 г.
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/09/09/refleksiya-kak-etam-sovremennogo-roditelskogo-sobraniya>
9. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихрстюк О.В. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015.
10. Чепмэн Гэри «Пять языков любви». М., 2003.
11. Profilaktika-suitsidov-v-rabote-s-roditelyami-met-rek.pdf

Приложение 1

Анкета «Да» или «Нет».

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся

- Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка
- В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится.
- Позвольте человеку, не перебивая, излить душу. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
- Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.
- Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.
- Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им

Приложение 3

Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида³²

Уважаемые Родители!

*Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...
Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!*

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым.
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения.
- Изменения в привычном режиме питания, сна.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению.
- Потеря интереса к любимым занятиям.
- Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
- Употребление психоактивных веществ.
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка
- Окружить ребёнка вниманием и заботой
- Обратиться за помощью к психологу
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаётся актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребёнок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Ребёнок 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.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- 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.

Приложение 4

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

- ✓ Телефон доверия для детей, подростков и родителей
<http://telefondoveria.ru/>
- ✓ Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>
- ✓ Я — родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
- ✓ Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации
<http://fond-detyam.ru/>
- ✓ Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: <http://netaddiction.ru>
- ✓ Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL:
<http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
- ✓ Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России)
<http://www.fid.su/projects/journal>
- ✓ Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:
<http://www.fcprc.ru>
- ✓ Научно-методический журнал «Образование личности»:
<http://www.oljournal.ru>
- ✓ Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»:
<http://профилактика-зависимостей.рф>