

Памятка для педагогов и родителей

1. Соблюдайте спокойствие. Реально и трезво оцените ситуацию. Узнайте максимальное количество информации, это поможет вам сориентироваться и предпринять правильные шаги.

Что вы должны знать?

- Особенности аутодеструктивного поведения у ребенка.
- Признаки надвигающейся беды.
- Способы вступления с контакт и его.
- «Группы смерти», особенности используемых ими технологий, возможности вмешательства в их деятельность и контроля за поведением подростка в ИНТЕРНЕТе.
- Особенности вашего подростка, его способы совладения, механизмы жизнестойкости и др.

Помните, что рискованное, аутодеструктивное поведение свойственно большинству подростков. При правильной организованной психологической среде оно постепенно само изживет себя. И, наоборот, при ажиотации, повышенном внимании, сильной эмоциональной вовлеченности взрослых в тему, риск суицидального поведения усиливается, растет его значимость в глазах подростка.

2. ИНТЕРНЕТ-пространство несет в себе и ресурс и угрозу. Оно достаточно мало поддается контролю. Взрослые должны научить детей видеть угрозы, которые могут исходить от сети ИНТЕРНЕТ. Подросткам надо рассказывать о том, как заметить, что ими, их сознанием манипулируют. Учить замечать по собственному состоянию вредоносное влияние: например, если тебе рекомендуют к прослушиванию музыку, и после этого у тебя ухудшается настроение, уходит радость – это вредит твоей психике, если музыкальный (звуковой) ряд сопровождается депрессивными картинками (видео) – это в чистом виде манипулирование сознанием, когда из позитивного состояния психика «выбивается» в депрессивное. Учите видеть опасность. Объясните, что человек может не заметить, когда он утрачивает контроль над ситуацией, когда, после очередного ИНТЕРНЕТ-«вливания» он не сможет выйти из нездоровья.
3. В любой ситуации повышенного суицидального риска задавайте вопросы: всё ли в порядке с моим ребенком и с нашими взаимоотношениями. Доверяю ли я своему ребенку? Делится ли он со мной своими проблемами, умеет ли рассказать о них. Сформированы ли навыки совладания, стрессоустойчивости? Или он привык убегать от проблем. Не прибегает ли он в контакте с вами к шантажу, демонстративности, манипуляции? Насколько развита эмпатия? Понимает ли он, чувствует ли ваше состояние. Знаете ли вы друзей ребенка? Его увлечения? Строит ли он сам или вместе с вами планы на будущее? Чувствую ли я любовь и уважение к своему ребенку? Если на все вопросы отвечается в позитивном и жизнеутверждающем формате, то вам следует лишь сохранять и

преумножать накопленный позитивный опыт. Если что-то вызывает тревогу, следует задуматься, как можно это изменить. Не находите выхода, сами ищите помощи у специалистов. Не отчаивайтесь. В подростковом возрасте психика ребенка еще пластична. Всё можно изменить. Но меняться должен не только ребенок, но и взрослый, заинтересованный в позитивном результате.

4. Как разговаривать с детьми? Будьте искренними. Дети исключительно чувствительны к фальши. Говорите о своих чувствах и переживаниях. «Я расстраиваюсь. Мне не понятно. Мне больно». Когда говорите о случаях суицида, говорите в обобщенной форме: «Большинство подростков переживают кризис, это этап взросления, главное, научиться справляться», «Как тяжело родителям погибшего ребенка. Какое горе. Как жалко мальчика. Понимаю, он не справился, у него не получилось быть сильным. Но как жаль. Какая жизнь могла бы еще случиться». «Когда я думаю о тебе, я боюсь, что чему-то не научила тебя. Скажи мне, если нужно помочь. Всегда есть выход».

Если вы решили контролировать своего ребенка, ставите ему ограничения по ИНТЕРНЕТ-общению, использованию гаджетов и др., говорите ему правду, и говорите, что это про любовь: «Я знаю, что ты у меня хороший, но я не знаю, кто и какими средствами может влиять на тебя через ИНТЕРНЕТ-общение, я слишком тебя люблю, чтобы рисковать твоей жизнью, поэтому ...». Договаривайтесь с ребенком: «Как я смогу понять, что с тобой все хорошо?», «Я хочу сказать, что если меня что-то будет беспокоить, то я ...». Говорите искренне, говорите о значимости ребенка в вашей жизни, говорите про любовь.

5. Помните, нельзя проконтролировать всё. Ваша задача постепенно передавать ответственность за жизнь ребёнка ему самому. Постепенно, когда вы будете уверены, что он эту ответственность принимает и с ней справляется самостоятельно. Самостоятельность, ответственность, в том числе и за свою жизнь – вот цели вашего воспитания.
6. Формируйте антисуицидальные мотивы. Ответственность за свою жизнь – один из них. Такими мотивами может стать желание не причинять боли взрослым, близким, любовь к себе; наличие планов на будущее, религиозные установки, осуждение окружающих, страх смерти, самоповреждения, «некрасивость» смерти. На наш взгляд, в ситуации виртуальных игр, важным антисуицидальным мотивом является развенчивание героического и романтического ореола вокруг смерти. Это не геройство, не подвиг. Это человек, которым манипулируют. Он будет использован в чьих-то целях. Кто-то заработал дивиденды на неспособности ребенка поддаваться влиянию. Это вызывает сочувствие, но не уважение. Не устраивайте ритуалов из смерти подростка. Не героизируйте его. Сочувствие и сожаление. И обсуждение как можно было помочь, можно ли было заметить. Учите детей понимать друг друга.
7. При открытом заявлении о суициде рекомендуем проконсультироваться с психиатром.

Помните, главным профилактическим средством от суицида является наша любовь и уважение к детям, сохранение с ними теплых и доверительных отношений. Дети должны осознавать, что они сильные, они многое могут сами, и есть взрослые, которые их поймут и будут рядом «Мы справимся».