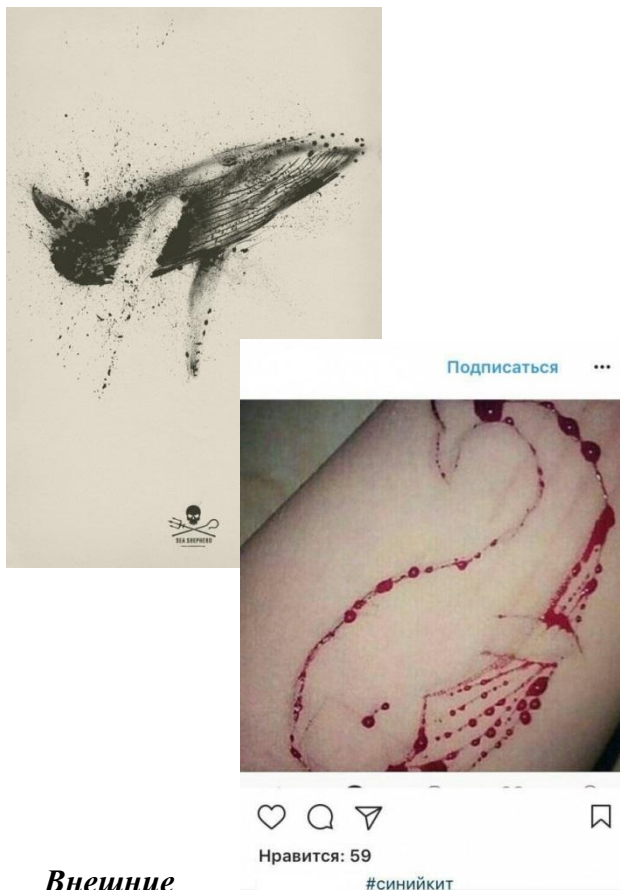


Что должно насторожить родителей:

- ✓ Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.
- ✓ Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.
- ✓ Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрация указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальные сети, символизируют суицидальные мысли.
- ✓ Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.
- ✓ Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков, а также изображение того, как киты плывут вверх.
- ✓ Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.
- ✓ Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, например, С. Есенина и И. Бродского, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей.
- ✓ Не стоит закрывать глаза и на участившиеся комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.

- ✓ Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.
- ✓ Следует проследить, размещает ли подросток у себя на страничке подобные изображения:



Внешние

признаки: когда бить тревогу

- Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.
- Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).
- Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.
- Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.
- Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков членовредительства.
- Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).
- Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.
- Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц.
- Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.
- Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).
- Появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати.
- Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.
- Неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.
- Отказ от общения с родителями и маскировка своих проблем и переживаний.

Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий, вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления в сложных, критических для него жизненных ситуациях.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту.

✓ **Интернет-служба экстренной психологической помощи:** Телефон

горячей линии (круглосуточно – анонимно – бесплатно) +7 (499)216-50-50. Портал МЧС России : <http://psi.mchs.gov.ru/>

- ✓ **Твоя территория:** Помощь подросткам он-лайн : https://vk.com/tvoya_territoria
- ✓ **Антикит. Шаг за шагом** (Сообщество ВК): https://vk.com/stop_dead
- ✓ **Антикит!** (Сообщество ВК) : https://vk.com/anti_kit
- ✓ **Анти-суицид. Мы против морекитов** (Сообщество ВК) (https://vk.com/antisuicid_official)
- ✓ **Клуб заботливых родителей** (Сообщество ВК): <https://vk.com/shpargalo4ka>
- ✓ **Китобой. Мы против суицида** (Сообщество ВК): https://vk.com/kitoboi_official

Источники:

Мурсалиева, Г. Группы смерти (18+) [Электронный ресурс] . – Режим доступа - URL: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18> - 12.02.2017г.

Тодоров, В.«Я, наоборот, всеми силами отговаривал их от самоубийства»: Кто стоит за детскими суицидами и «группами смерти» во «ВКонтакте» [Электронный ресурс] . – Режим доступа - URL: <https://lenta.ru/articles/2016/05/17/suicidetrue/>. - 12.02.2017г.

Самоубийства подростков и таинственные группы смерти во «ВКонтакте» [Электронный ресурс] . – Режим доступа - URL: <http://trinixy.ru/129788-detskie-samoubiystva-i-tainstvennye-gruppy-smerti-vkontakte-31-foto-tekst.html>. – 14.02.2017г. – Загл. с экрана

Составитель: Шакирова О.Ю., зав.ОБР



Отдел
библиографической работы

Будьте внимательны,

СИНИЙ КИТ



Памятка для родителей

Миасс
2017