



*Подростковый возраст – это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором в поведении ребенка переплетаются противоречивые тенденции.*

#### *Рекомендации родителям*

В этот непростой период Вам особенно важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации. Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности, в которых есть усложненные, интересные для них новые задания.

Важно «услышать», понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

#### **Ситуации, связанные с возможными суицидальными намерениями, на которые родителям обязательно надо обращать особое внимание**

- Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.
- Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстаётся с мобильным телефоном, при этом им устанавливаются пароли, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
  - «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
  - Изменение образа жизни ребенка. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером или даже ночью.
  - Наличие на теле ран и порезов
  - Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

#### **Значимые признаки, связанные с возможными суицидальными намерениями подростка, на которые необходимо обратить внимание родителям при мониторинге страницы своего ребенка в социальной сети**

- ✓ В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм
- ✓ Символическими являются сохранение фотографий китов, бабочек, единорогов, съемки с высоты, крыш и чердаков
- ✓ Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах
- ✓ Обратите внимание на «статус» страницы ребенка

*В процессе беседы родителей с ребенком наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.*

***Родителям необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают и дети из полных благополучных семей, зачастую, с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения.***

*Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь возможно обратившись на единый телефон Доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно)*

*Также, можете записаться на консультацию к педагогу-психологу гимназии – 89221298288 (Романова Елена Александровна)*