



**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**«Добровольное самоуничтожение»**  
**Выпуск № 10**

Сегодня в выпуске речь пойдет о добровольном самоуничтожении? Что мы имеем в виду? Специалисты добровольным самоуничтожением называют суицид.

Чтобы подросток совершил суицид, он должен быть изначально погружен в соответствующее состояние, но это состояние вовсе не обязательно возникает только из-за каких-то жизненных обстоятельств. В это состояния, даже очень жизнерадостных подростков, очень быстро погружают сообщества, содержащие депрессивно-суицидальный контент. Это не синие киты, это массовые и публичные сообщества, которые находятся в открытом доступе, и в отличие от синих китов, они не закрыты до сих пор.

Чтобы было понятно, как это происходит в жизни, придется начать издалека.

### **Опасности массовой медиареальности**

Первым делом мы должны понять, в какой массовой медиареальности сейчас живут дети и подростки. Надо понимать, что у детей и подростков несколько другое восприятие мира, чисто физиологически это связано с особенностями развития мозга, и для них все увиденное, это и есть реальность, независимо от того, происходит что-то на экране, или в реальной жизни. Это очень важный момент, и чтобы до конца понять детей, мы должны сначала понять ту медиареальность (которая для них просто реальность), в которой они живут, какие там главные тренды.

Во-первых, и это многие замечают, сейчас у молодежи в большинстве пабликов очень развита какая-то странная мода на нытье, по любому поводу и без него. Причем эта вещь абсолютно искусственная, культивируемая медиа и интернет средой. Это просто уже какой-то депрессивный культ, ну на самом деле, посмотрите основной контент, который сейчас потребляют подростки, да и не только они, скажем честно, про что он? Все плохо, все ни так, ни каких перспектив, учиться не надо, страна плохая, люди плохие, все в таком

духе. И такого контента полно везде, во всех группах, причем даже в юмористических сообществах.

Во-вторых, сейчас же еще считается, что очень модно быть социопатом, хотя социопатия это вообще-то серьезное психическое расстройство, но оно сейчас подается не просто как норма, а даже как признак какой-то элитарности. А в медиасреде, особенно в кино, социопатия вообще идет основным посылом. Посмотрите любой современный фильм, особенно про супергероев, сейчас ведь каждый герой он социопат.

Третье - пропаганда насилия и обесценивание чужой и собственной жизни. Это то, что любой ребенок сейчас видит повсеместно и каждый день. По телевизору, в фильмах, в играх, в соцсетях. Примеров можно приводить массу, но в этом нет смысла, вы и так их все прекрасно знаете, потому как живете в точно такой же медиареальности. Плюс культ денег, который давно пропитал уже все сферы медиа, и в основе которого лежит перевернутая пирамида системы ценностей человека, где деньги и успех наверху, а жизнь и здоровье внизу.

Вот видите, мы еще даже не начали разбирать опасный и суицидальный контент, а уже выяснили, просто по умолчанию, в каком, мягко говоря, нездоровом мире приходится жить современным детям.

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

1) уровень притязаний подростка намного превышает его возможности и реальный социальный статус (он еще не взрослый, но начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому);

2) чрезвычайная сконцентрированность на самих себе, эгоцентризм, с одной стороны, а с другой – способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность;

3) с одной стороны - внимание неустойчиво, с другой стороны - подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно;

4) особенность эмоционального реагирования подростков - сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженности, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство.

## 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 (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть усложненные, интересные для них новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования.
- Мечта имеет чрезвычайно важное значение для развития подростка, создавая идеальные образы будущего, как личностного, так и профессионального.
- 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 на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
- «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
- Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером и даже ночью.
- Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался») и так далее).
- 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, в частности, и порезов;
- Символичными являются сохранение фотографий китов (которые выбрасываются на берег и, таким образом, добровольно уходят из жизни), бабочек (которые летят на свет, хотя знают, что это приведет их к неминуемой гибели), единорогов (смерть едет на единороге в ад), съемки с высоты, крыш и чердаков;
- Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах;
- Зачастую в «статусе» страницы указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»);
- Необходимо фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в соцсетях.

**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 ввиду, 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, наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на **Телефоны доверия**.

Опыт работы Телефонов доверия показывает, что это звонки и тех, кто пока просто думает о том, как поступить со своей жизнью, для кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.

## **ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**8-800-2000-122** (круглосуточно) – Всероссийская служба детского телефона доверия.

**004** (круглосуточно, анонимно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

**251-00-33** (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**8-800-25-000-15** (по будням с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) – линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

**708-40-41** (круглосуточно, анонимно) – экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

**344-08-06** – телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

**714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** (круглосуточно) – наркологический телефон доверия.

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области:

телефон доверия **573-21-81** e-mail: [obrashenia@mail.ru](mailto:obrashenia@mail.ru)

**Информационный портал «Открытая академия родительской культуры» -**

<https://spbappo.ru/struktura/institut-detstva/kafedra-pedagogiki-semi/>

(краткая ссылка: <https://clck.ru/KeXzw>): раздел «Предупреждение семейного неблагополучия, агрессивного и насильственного поведения»

**Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге**

сайт [www.spbdeti.org](http://www.spbdeti.org); e-mail: [admin@spbdeti.org](mailto:admin@spbdeti.org); [spbdeti@mail.ru](mailto:spbdeti@mail.ru)

