

11. Есть ли у вашего ребенка ощущение, что его любят «просто так»?  
Задайте себе вопрос, если бы ваш ребенок не был успешен, не достигал, не делал и т.д. — вы бы им гордились? А он знает ваш ответ?  
Есть ли у вашего ребенка в семье ощущение общности, командности, что семья, это не «я, сестра, мама, папа», а «МЫ»? Нужны совместные обсуждения важных семейных вопросов, своя зона ответственности в семье, доверие и открытое обсуждение любых вопросов.

12. И, наверное, самое важное в этой теме. Чтобы у ребенка не возникло желания уйти из жизни, он должен видеть настоящую, живую, яркую жизнь — вашу жизнь. Если вы сами живете безрадостно, серо и уныло — откуда у детей возьмется желание становиться взрослыми и жить?

**P.S.: Уважаемые родители! Помните!**  
Ваша семья — в группе риска — если: родители постоянно заняты на работе, а выходные заполнены бытом, ребенок много, активно и постоянно общается в соцсетях, слушает советы ровесников чаще, чем ваши, в семье взаимодействие на уровне «привет-пока», «все в порядке?», отсутствуют разговоры «о жизни», «о смысле», «о любви».  
Первое, что может и должно помочь — это здоровая и сильная привязанность между родителем и ребенком. Если этого нет — дети легче поддаются чуждому влиянию и управлению.  
Наши рекомендации предполагают изменения образа жизни вашей семьи, изменение отношения к себе и к ребенку, а в первую очередь — большую внимательность, желание вникать, меняться и помогать.

*Если же у вас не получается «достучаться» до ребенка, вы теряетесь при его неуважительных и грубых словах, не знаете, что делать в конкретной тревожащей вас ситуации — обращайтесь к нам, педагогам МБОУ ООШ №279, специалистам социально-психологической службы и службы примирения.*



*Берегите детей, берегите!  
Не бросайте своих малышей!  
Как над нежным ростком трепещите.  
Каждый миг рядом ходит злодей.*

*Берегите детей, берегите!  
Охраняйте хрупкий покой.  
Их ладошку в своей сожмите  
И ведите вслед за собой.*

*Попросите у них прощенья  
За жестокость и злость людей.  
Попросите без сожаленья,  
Может, мир станет чуть добрей.*

*Детским смехом весёлым живите.  
Подарите тепло семьи.  
Берегите детей, берегите!  
Как ростки беззащитны они.*



Автор информационного буклета:  
Социальный педагог МАОУ ООШ №279  
Федотовская Елена Александровна.



МАОУ ООШ №279



## Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения в сети Интернет

### Как уберечь детей от «групп смерти»?





В социальных сетях в открытом доступе работает целый ряд групп, пропагандирующих культ смерти. Узнав об этом, многие родители бросаются проверять профили детей в соцсетях. И многие находят «касания» — в ленте, в группе, в чате. Находят и... не знают, что же с этим делать теперь? Ведь ребенок уже достаточно взрослый — не ограничишь общение, не уберешь интернет, не запретишь и не закроешь от мира.

### Итак, действуем!

1. Первое, что необходимо сделать, это понаблюдать и проанализировать жизнь и поведение вашего ребенка. Будьте внимательны, благожелательны, не пытайтесь сразу выяснить, что и откуда, и ни в коем случае не «наезжайте», даже если вам стало страшно.
2. Если в жизни ребенка много «виртуала», должно быть столько же или больше реальной жизни — общения, действий. Игры, квесты, головоломки, скалолазание, батуты, бассейн, борьба, действия руками — шитье, лего, сборка моделей, квиллинг, скрапбукинг, вырезание, выпиливание и т.д. Делать то, что дает телесные ощущения, показывает объем пространства, создается собственными руками, дает ощущение значимости. А чтобы начать процесс, когда «ничего не хочет» — начните делать что-то вместе — раз в неделю устраивайте активное совместное время без телефона и компьютера (у вас тоже их не должно быть).

3. Реально оцените нагрузки у ребенка по обучению, обязательствам, «нужным» действиям. Если контакт с ребенком потерян — он не хочет с вами разговаривать, Чем в большем стрессе находится ребенок, тем больше он желает другой жизни (чаще подсознательно). Снизьте нагрузки, требования, меняйте режим дня и его содержание.

4. Оцените количество правил в жизни вашего подростка — насколько много у него «нужного» и «необходимого». Столько же или больше должно появиться времени на «бесполезное». Устраивайте дни, когда правила отменяются, позволяйте иногда их нарушать, поддержите, когда ребенок хочет что-то изменить, отменить и не делать.

5. Проследите за «звуковым фоном» вокруг ребенка (наушники, телевизор, постоянные разговоры по телефону) — выключите работающий телевизор, устраивайте «дни тишины» — без музыки и видео, выезжайте в интересные места, где ограничено постороннее общение. Цель — погрузить в тишину, в собственные мысли, в «здесь и сейчас», притормозить быструю смену «картинок и звуков» вокруг.

6. Научите ребенка техникам переключения, «выхода из транса» виртуальности — умыться, потопать ногами, громко крикнуть. Сделать что-то необычное, быстрое, с привлечением органов чувств — звук, телесное действие, запах.

7. Научите ребенка методам «сохранения сознания». Когда страшно, паника, тревожность, непонимание, что происходит — выключить компьютер, побыть в тишине, выспаться, принять душ, сделать дыхательные упражнения, поговорить с близким взрослым.

8. Устройте ребенку возможность быть где-то значимым, делать что-то нужно и полезное, лучше в команде. Если отправляете в лагерь, обратите внимание на цель и смысл лагеря. Если снова научить чему-то, если в лагере управляют взрослые и нужно делать, что говорят — ищите другой. Лучше всего найти проектный лагерь — где группа детей создает что-то, где есть выбор — делать или не делать, где будет собственная цель и желание ее реализовать. Можно пойти в театральную студию — там есть «проживание» разных ролей, перевоплощение, совместное творчество, ощущение собственной значимости.

9. Если есть признаки того, что ребенок недосыпает, постарайтесь повлиять на режим сна. В постоянно «недоспавшем» состоянии снижается критичность, ухудшается память, увеличивается тревожность и внушаемость, падает иммунитет.

Здоровый и достаточный сон дает возможность упорядочивания информации, восстановления на всех уровнях — и физически, и психологически.

Рекомендуем ночью установить запрет на интернет и телефон — это важно.

10. Учите ребенка критическому мышлению — задавать «неудобные» вопросы, протраивать логические цепочки, говорить «нет» или «я подумаю» на непонятные предложения. И в первую очередь давайте возможность ребенку спрашивать в семье и получать ответы — «зачем мне это надо?», «почему я должен это делать?».