

Куда обратиться?

Вы и ваш ребенок всегда можете обратиться за профессиональной психологической помощью по следующему телефону: **8-800-2000-122**

Звонки действуют в любом регионе России и абсолютно бесплатны.

Вы также можете обратиться за помощью по следующим адресам:

Муниципальное автономное учреждение Города Томска «Центр профилактики и социальной адаптации “Семья”».

г. Томск, ул. Куйбышева, 1.

тел. (3822) 66-97-03

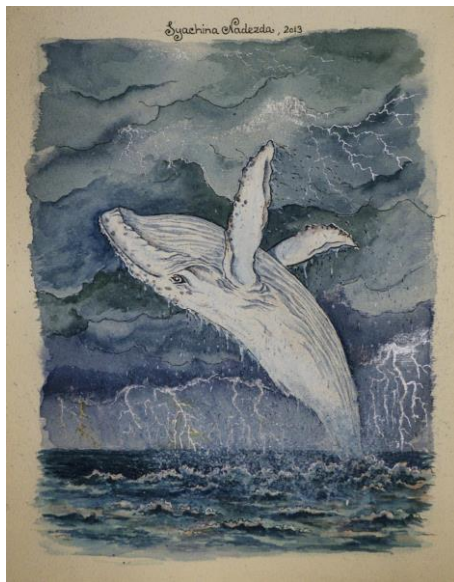
факс (3822) 72-02-10

e-mail: semja-tomsk@mail2000.ru

Кризисный центр для женщин г. Томск, ул. Говорова, 76/1

тел. (3822)624400, (3822)626046

Центр социальной и психологической поддержки женщин 634061, г. Томск, ул. Киевская, 58-37, тел. (3822)520879



634012, г. Томск, ул. Артема, д. 9

(3822) 58-50-75, 55-55-92

<http://srcn.family.tomsk.gov.ru>

ogonek@social.tomsk.gov.ru

Правила для родителей

Поэтому, чтобы предотвратить подростковый суицид, родителям и воспитателям нужно:

1) Начать неподдельно интересоваться жизнью подростка: его мышлением, внутренним миром, его интересами и увлечениями (его же соцсети вам в помощь): читайте книги, которые ему нравятся, слушайте его музыку, даже если не понимаете, купите пару модных вещей вашему чаду, уважайте его стиль, даже если вас коробит.

2) Постепенно (не резко) начать налаживать детско-родительские отношения в атмосфере любви и принятия (если ребенок уже подросток, то нужно наладить дружеские отношения, не с позиции я сверху — ребенок снизу, а на одном уровне);

3) Если у ребенка выявятся какие-то внутренние эмоциональные или психологические проблемы, обратиться за помощью к специалистам (сперва без ребенка — его не стоит насильно тянуть на консультацию); не думайте — что вы «сам себе психолог», это миф. Вы ходите к зубному врачу, а не выдираете зубы самостоятельно.

4) Постепенно перейти на авторитетный стиль воспитания (меньше давить на подростка...чем больше давите, тем больше будет сопротивление);

5) Набраться терпения. Чтобы оно не кончилось и чтобы перейти на модель без криков и наказаний, нужно родителю пройти подготовку у психолога и избавиться от своих неосознанных негативных установок (формула простая: Счастливые родители — счастливые дети).

Томская область

Департамент по вопросам семьи и детей
Томской области



Профилактика суицидального поведения у подростков



Про китов и не только...

634012, г. Томск, ул. Артема, д. 9

(3822) 58-50-75, 55-55-92

<http://srcn.family.tomsk.gov.ru>

ogonek@social.tomsk.gov.ru

Детские суициды

В середине мая 2016 года в СМИ появилось расследование репортёра Галины Мурсалиевой о волне детских самоубийств в разных регионах России. По версии "Новой газеты", примерно 130 случаев подростковых суицидов объединяло то, что покончившие с собой школьники были участниками закрытых групп соцсети "ВКонтакте" (так называемые группы смерти). Эти сообщества имели признаки деструктивных сект: в них культивировалась псевдоокультурная символика, существовала иерархическая система посвящений и даже выработался свой язык. "Киты" — так называли себя дети. Есть такое природное явление: киты порой выбрасываются на берег.



Для чего они это делают?

Подросток, хоть и воображает из себя взрослого и самостоятельного, но на самом деле это тот же ребенок, который пытается отойти от власти родителей (заметьте — не от родителей, а от их власти). Но это ребенок, который в силу глобальной перестройки организма (пубертатный период — «игра гормонов»... тело развивается быстрее, чем психика) и на пути к взрослой жизни, может запутаться в самом себе: в своих убеждениях, мыслях, взглядах на жизнь, жизненных ценностях и ориентирах.

И если у подростка нет заботливого авторитетного взрослого (родителя, учителя, наставника, старшего товарища...), который морально поддержит, услышит и поймет, ненавязчиво подскажет и направит на путь истинный, то, запутавшись в себе, у него возникнет измененное состояние сознания, возможно легкий транс, а значит — психика подростка будет открыта для любого внушения извне. Поддавшись горестным мыслям, ребенку легко совершить любую глупость.

Как им помочь?

Профилактика подросткового суицида — это всегда лучше и дешевле, чем работа с последствиями. А чтобы не было последствий, нужно понять причину суицидальных склонностей у подростков.

Начинать профилактику подросткового суицида и детских самоубийств нужно с семьи ребенка, продолжать в детсаду и школе, и заканчивать ВУЗом.

На самом деле никто не хочет умирать, или кончать жизнь самоубийством: ни ребенок, ни подросток, ни взрослый. Но в голове каждого человека есть запрограммированная вера в свое бессмертие — это детское, иллюзорное мышление. Каждый ребенок подсознательно верит в то, что он останется жив, после акта самоубийства (неудивительно, всем нам свойственно верить в сказки).

