

Рекомендации по профилактике суицидов

- 1. Смиритесь с тем, что вы не можете полностью контролировать жизнь подростка.** Если вы начнете давить на него и запрещать «сидеть» в Интернете, он уйдет в себя и будет делать то же самое, но в тайне от вас.
- 2. Сколько бы сил у вас ни отнимала работа** и прочие дела, вы должны выкраивать время для детей. Важно показать ребенку, что вы в любой момент готовы его выслушать. Дайте ему возможность подружиться с вами.
- 3. Если подросток разместил на своей странице фразы** или иллюстрации на тему самоунижения, нанесения себе увечий, это плохой знак. Следует насторожиться, если на его страничке часто встречаются медузы, кошки, бабочки, единороги и киты, плывущие вверх. Спросите ребенка, что это означает, причем обычным, не заискивающим тоном. Внимательно выслушайте его ответ.
- 4. Некоторые подростки отличаются крутым нравом** — такие будут сопротивляться вам изо всех сил. В этом случае лучше вместе пойти к психологу. Другим детям достаточно просто сказать «нельзя» — они и не подумают ослушаться. Третьим важно объяснить свою позицию логически. Главное — правильно выбрать тип поведения, который соответствует вашему ребенку.
- 5. Если раньше ваши отношения не были очень теплыми** и доверительными, то не стоит в мгновение ока пытаться стать образцовым родителем. Демонстрация суицидальных наклонностей — это ведь тоже зачастую способ манипуляции. Если подросток закрепит успех шантажа, вам не поздоровится!
- 6. По некоторым данным, неизвестные грозятся выяснить по IP-адресу,** где живет подросток, и убить всю его семью, если тот не совершит суицид. Запомните: IP не дает никакой информации о личности человека! Единственное, что может сделать злоумышленник, — обратиться с запросом к провайдеру, который, скорее всего, не станет делиться с неизвестным человеком конфиденциальной информацией.
- 7. Гораздо больше можно узнать, изучив личные страницы подростка.** Там, как правило, указано, в каком районе города он живет, где учится, кем работают родители. Удалите данные, которыми могут воспользоваться злоумышленники.
- 8. Если вы хотите установить на смартфоне ребенка программу слежения,** стоит обязательно предупредить его об этом и получить согласие. Многие подростки не выносят грубого вмешательства взрослых в свою жизнь. Тем более, если ребенок захочет продолжить «игру» без вашего ведома, он в любом случае это сделает.
- 9. Не читайте новости о суицидах и не поддавайтесь истерии, нагнетаемой в Интернете.** Не стоит заниматься самоисследованием на тему «Хороший ли я родитель?». Знайте — вы хороший родитель хотя бы потому, что ищите ответ на вопрос, как защитить своего ребенка.