

## ПАМЯТКА

### о мерах защиты несовершеннолетних от информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию, побуждающей к самоубийству

Одним из основных ресурсов, используемых для призывов к совершению самоубийств, является социальная сеть «ВКонтакте», где функционируют несколько сотен сообществ, в том числе закрытых, пропагандирующих субкультуру, связанную с дискредитацией общепринятых ценностей и норм поведения в обществе, а также пропагандой деструктивных форм поведения.

В целях выявления родителями и педагогами депрессивных состояний детей и подростков необходимо быть бдительным и обращать внимание на:

#### **изменение поведения или характера:**

веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;

- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любопытный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением;

#### **изменение формы реагирования на окружающий мир:**

отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;

- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей;

#### **изменение характера игры:**

- игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
- стремление к играм в одиночестве, хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
- отказ от любимых, новых игрушек;
- примитивный характер игры;

#### **изменение внешнего облика:**

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, синева под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом;

#### **наличие соматовегетативных расстройств:**

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, не подтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье со склонностью к преувеличению своего недомогания.

#### **Необходимые действия при подозрении на депрессию:**

проконсультировать ребенка у специалистов: врача-психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

**Нельзя категорически делать при депрессии у детей и подростков:**

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания;
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

**Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:**

- безоговорочное принятие детей такими, какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка с развитием у него таких качеств, как самостоятельность, уверенность в себе;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок;
- организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.