

## Анкета «Есть ли повод для волнения?»

1. В Вашем доме часто бывают скандалы?  
да  
нет
2. Ребенок часами сидит в Интернет, и Вы не знаете, что он там обычно смотрит?  
да  
нет
3. Ребенок нередко выглядит несчастным, подавленным или очень усталым?  
да  
нет
4. Ребенок не отвечает на расспросы, не поддерживает разговор?  
да  
нет
5. Вы не знаете, где сейчас ваш ребенок?  
да  
нет

За каждый ответ «да» прибавьте себе 1 балл, за ответ «нет» - 0 баллов. Сложите и узнайте результата.

### Результат:

**0–1:** отлично! Ребенок чувствует поддержку семьи, а это лучшая защита от беды.

**2– 4:** есть о чем задуматься! Проводите со своим ребенком больше времени.

**5:** Вам надо обратиться к специалисту! Он поможет разобраться в сложных отношениях.

## За помощью Вы можете обратиться:

в Смоленской области существует **Телефон доверия: 8–800–2000–122** для детей, родителей и равнодушных людей. Проблемы, с которыми можно обратиться к специалистам телефона доверия, могут быть разнообразны: проблемы с учебой, первая неразделенная любовь, ссора с друзьями, развод родителей, насилие в семье и др.

в г. Смоленске функционирует **ООО «Центр классического психологического консультирования и экспертизы»: 8 (4812) 40–07–07 и 634–644** в который можно обратиться за высоко-квалифицированной психологической и психотерапевтической помощью.

в г. Смоленске работает **СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»: 8 (4812) 66–53–03.** Педагоги-психологи и социальные педагоги Центра проводят консультации для родителей и детей по :



### Электронны

<http://nsportal.ru/shkola/ps>  
<http://www.83school.ru/>  
[www.mybloginfo.ru](http://www.mybloginfo.ru)  
<http://centercep.ru>  
[www.eurolab.ua](http://www.eurolab.ua)  
[www.ichooslife.narod.ru](http://www.ichooslife.narod.ru)

Памятку подготовили:  
Полякова И.Ю., социальный педагог высшей категории  
Фараонова Н.М., педагог-психолог высшей категории

## СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»

Областная методическая психолого-педагогическая служба

## Памятка для родителей



г. Смоленск, 2015 г.

**Суицид** (от лат. *sui* – «сам себя»+ *caedes* – «убийство») — преднамеренное лишение себя жизни, самоубийство<sup>1</sup>.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

### Поведение, которое может насторожить

Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Делает последние приготовления

Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время

Внешняя удовлетворенность - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить

Письменные указания (в письмах, записках, дневнике)

Словесные указания или

Вспышки гнева у импульс

Потеря близкого человек

Уход из дома

Бессонница



<sup>1</sup> Современный психологический словарь. Мещерякова В.Г., Зинченко В.П. М.: 2007

**Если Вы**

**слышите**

**Обязательно скажите**

**Запрещено говорить**

«Ненавижу всех...»

«Чувствую, что что-то происходит. Давай

поговорим об этом»

«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»

«Все

безнадежно

и бессмысленно»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие проблемы, как их можно разрешить»

«Подумай о тех, кому

хуже, чем

тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»

«Не говори глупостей.

Поговорим о другом»

### Что может удерживать ребенка от суицидальных мыслей

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.

Будьте внимательным слушателем своего ребенка.

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

Помогите ребенку определить источник психического дискомфорта.

Вселяйте в своего ребенка надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

Окажите поддержку в успешной реализации ребенка.

Внимательно выслушайте подростка!

### Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.

Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, почувствуете неблагополучие в социальной,

эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Проявите бдительность. Специальные программы помогут облегчить стресс ребенка, помогут найти ситуации.

