

## ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**8-800-2000-122** (круглосуточно) - Всероссийская служба детского телефона доверия.

**004** (круглосуточно, анонимно) - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

**251-00-33** (круглосуточно, анонимно) - телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**8-800-25-000-15** (по будням с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) - линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

**708-40-41** (круглосуточно, анонимно) - экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

**344-08-06** - телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

**714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** (круглосуточно) - наркологический телефон доверия.

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области:

телефон доверия **573-21-81** e-mail:

**[obrashenia@mail.ru](mailto:obrashenia@mail.ru)**

- информационный портал «Открытая академия родительской культуры»

**<https://spbappo.ru/struktura/institut-detstva/kafedra-pedagogiki-semi/>**

(краткая ссылка: **<https://c1ck.ru/KeXzw>**): раздел «Предупреждение семейного неблагополучия, агрессивного и насильственного поведения»

- Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге сайт **[www.spbdeti.org](http://www.spbdeti.org)**;

e-mail: **[admin@spbdeti.org](mailto:admin@spbdeti.org)**; **[spbdeti@mail.ru](mailto:spbdeti@mail.ru)**

## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей:

**8-800-2000-122.**

### Полезные ресурсы:

> Телефон доверия для детей, подростков и родителей

<http://telefon-doveria.ru/>

> Дети России ОНЛАЙН <http://detectionline.com/>

> Я — родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

> Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

> Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL:

<http://netaddiction.ru>

> Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет»:

<http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>

> Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»,

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей»

<http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskoy-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>

> Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России)

<http://www.fid.su/projects/iournal>

> Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕПКОСТЬ ЖИЗНИ»:

<http://www.fcprc.ru>

> Научно-методический журнал «Образование личности»: <http://www.ol-iournal.ru>

> Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»: <http://профилактика-зависимостей.рф>



Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное  
учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)

# Берегите детей!

Выпуск 2

2020 год

СПб, пл. Чернышевского, д. 8, литер А  
рядом с гостиницей «Россия»

Телефоны

**(812)246-20-55**

тел. **8 (951) 647- 07- 24**

Часы работы

Понедельник – пятница с 9.00 до 20.00

Суббота с 10.00 до 15.00

Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>

<https://vk.com/cppmspclub>

Составитель:

социальный педагог Тюрина В.В.

## Памятка для родителей по оценке суицидального риска предотвращению суицида

Уважаемые Родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый

- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

### СУИЦИД возможно ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.

- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

### ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;
- Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

### Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить
- прощение за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).