

## **Контролируйте пребывание ребенка в сети**

- ✓ **i Protect You Pro** — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- ✓ Предназначение **Kids Control** — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- ✓ **Mipko Time Sheriff** — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- ✓ **Net Police Lite** — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ✓ **ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР** — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

### **с помощью технических средств**

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
7. Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора.

**Общероссийский  
детский телефон доверия:  
8-800-2000-122**

---

**«Куда обратиться, если есть по-  
дозрения о нахождении ребенка в  
«группах смерти»?»:**

Сайт «Я-родитель» (Проект Фонда  
поддержки детей, находящихся в  
трудной жизненной ситуации)  
<http://www.ya-roditel.ru>

**Горячая линия  
«Ребенок в опасности»  
Следственного комитета РФ  
8-800-200-19-10**

---

**Антикризисный кабинет на базе  
психотерапевтического отделения  
КУ ХМАО-Югры СКПНД  
проезд Взлетный, 11.**

**Время работы – с 8 до 18 часов.  
Тел. (3462)25-41-12**

~~Круглосуточный телефон доверия:  
25-99-09~~

**Консультация психолога в  
МКУ «Центр диагностики и  
консультирования».  
Запись по телефону: 52-59-54  
Время работы: с 9.00 до 17.00 часов  
Выходной - суббота, воскресенье**

**Муниципальное бюджетное общеобразователь-  
ное учреждение начальная школа  
«Прогимназия»**

**Информация для родителей**

## **Вместе предотвратим беду**



**г. Сургут, 2018**

## Признаки которые необходимо знать

### Словесные признаки.

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.

Прямо и явно говорит о смерти: «Я не могу так дальше жить!», «Даже если я умру, вы этого не заметите!»

Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого обузой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

Много шутит на тему самоубийства.

Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### Поведенческие признаки.

Раздает другим вещи, игрушки, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит дела в порядок, мирится с давними врагами.

Демонстрирует радикальные перемены в поведении такие, как:

- в еде – ест слишком много или слишком мало;
- во сне – спит слишком много или слишком мало;
- во внешнем виде – слишком аккуратен или слишком неряшлив;
- в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками, проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замкнут от семьи и друзей;
- может быть чрезмерно деятельным или наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### Ситуационные признаки.

Человек (ребенок, подросток) может решиться на самоубийство, если:

**Социально изолирован** (не имеет друзей или только одного друга), чувствует себя отверженным.

**Живет в нестабильном окружении** (серьезный кризис в семье – в отношении с родителями или родителей друг с другом).

**Ощущает себя жертвой насилия** – физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимал раньше попытки суицида.

Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

**Перенес тяжелую потерю** (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

### **Особенности личности,**

#### **предрасполагающие к суицидальному поведению**

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций
- низкая сопротивляемость стрессу
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых, недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам)
- эмоциональная нестабильность (неумение ослабить эмоциональное напряжение)
- повышенная внушаемость
- бескомпромиссность
- отсутствие жизненного опыта, отсут-

## Для снижения стрессогенных факторов, преодоления трудностей ребенка, необходимо

- Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались
- Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями
- Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей)
- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение)
- Поощрять физическую активность ребенка
- Позаботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги).
- Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы)
- Поддерживать семейные традиции

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»

Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности