

## Тест для родителей

Уважаемые родители, ответьте, пожалуйста, честно на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

### Подсчет результатов

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!



## Центры психологической помощи

Центр психолого-педагогической помощи  
детям и молодёжи «Эйдос»

Тукая, 32

8(8555)42-69-23, 42-48-40, 42-48-81

МБОУ ППМС «Центр диагностики и  
консультирования»

Мира, 21 (здание школы №26)

42-00-49

## Телефоны доверия

Телефон доверия для детей и подростков  
г. Нижнекамск

8 (8555)366-555

Единый всероссийский Телефон доверия для  
детей, подростков и их родителей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
8 800 2000 122

[www.serdesht129.ru](http://www.serdesht129.ru) (приватный on-line чат)

Обратиться можно абсолютно бесплатно и  
анонимно

МБОУ «Гимназия №32»

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но  
отдельного человека всегда можно»*

И.Бродский

## Памятка

# Что необходимо знать родителям?



г. Нижнекамск

**«Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит, что хочется не жить»**

**Станислав Ежи Лец**

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни), чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказался человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

### Статистика

За день в мире убивают себя 2300 человек, за год – 800 тысяч человек. По разным данным, еще от 8 до 30 миллионов людей неудачно покушаются на свою жизнь.

Согласно документам Минобрнауки РФ, в 2016 году количество попыток суицида среди подростков в возрасте от 11 до 17 лет увеличилось на 13%. При этом число завершённых попыток наложить на себя руки сократилось на 3% по сравнению с 2015 г. Статистика за 2015 г.: 7-10 лет: суицидальных попыток -30, завершённых суицидов – 9; 11-16 лет: попыток – 882, суицидов – 474; 17-18 лет – 462 и 295 соответственно.

В Республике Татарстан: число умерших от самоубийств в возрасте 0-17 лет: 2010 г. - 16, 2011 г. – 19, 2012 г.- 10, 2013 г – 10, 2014 – 7, 2015 г. – 4.

По данным исследований 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет посещают суицидальные мысли, из них 6% юношей и 10% девушек совершают попытки самоубийства.

В 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, и только в 10% - целью действительно является уход из жизни.

В 70% случаев причинами суицида являются внутренние проблемы самого ребёнка, которые вовремя не увидели родители и окружение.

## Основные причины суицида

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителя из семьи, семейные проблемы
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения
- Боязнь позора, насмешек или унижения
- Страх наказания
- Безответная влюбленность, беременность
- Чувство мести, злобы, протеста
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие
- Отсутствие доброжелательного отношения со стороны взрослых
- Жестокое обращение с подростком

## Как понять, что ребёнок решил на суицид?

- Подросток прямо говорит о смерти («Я не могу так дальше жить») или косвенно («Я больше не буду обузой»)
- Много интересуется вопросами смерти
- Раздаёт вещи, приводит дела в порядок, мирится с врагами
- Пропускает занятия, не делает домашние задания
- Находится в подавленном состоянии, стал раздражительным, угрюмым
- Замкнул от семьи и друзей
- Часто меняется настроение: то радость, то отчаяние
- Проявляет беспомощность, в поступках ощущается безнадежность

## Что может удержат от суицида?

- Искренне интересуйтесь делами и заботами ребёнка
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Разговаривайте с ребенком, задавайте вопросы о его состоянии, ведите беседы о будущем, стройте планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными
- Будьте внимательным слушателем
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно разрешить
- Помогите ребёнку осознать его личностные возможности, окажите поддержку
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- Будьте внимательным к изменениям эмоционального состояния ребёнка. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, необходимо сразу помочь ребенку выйти из этого состояния
- Хорошо, если у родителей и детей есть совместные дела
- Не унижайте ребёнка
- Не применяйте физическое насилие
- Уважайте ребёнка, понимать, принимать его таким, какой он есть
- А самое главное, любите ребёнка!!!
- Родители должны всегда помнить: любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи.

**«Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает» (Эрма Бомбек)**