

Вопросы профилактики

Материал подготовлен специалистами МБОУ
«Алябьевская СОШ»

Коркиной Е.А. и Хузиевой Н.В.



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**

**Горячие линии
и телефоны доверия
по оказанию экстренной психологической
помощи в случае кризисных ситуаций**

Кризис в жизни – это всегда неприятно. Человек выбивается из привычного ритма. Кризис – это не тупик, а некие противоречия, которые накапливаются у человека.

Человек, оказавшийся в кризисной ситуации, обнаруживает, что его упорядоченный, тщательно построенный мир стал шатким и неопределенным. Все привычные способы, с помощью которых он справлялся с жизненными трудностями, подвергаются сомнению, и он вынужден искать новые пути решения проблем, выработать новые способы поведения, которые могут оказаться более эффективными, чем предыдущие. Какие это способы, во многом зависит от того, к кому он обращается за помощью. Одним из вариантов, может стать обращение к психологу.

Если не хватает смелости обратиться за очной консультацией к психологу, то можно позвонить на Телефон доверия, или горячую телефонную линию.

По телефону можно без стеснения рассказать о своих проблемах, оставаясь анонимным, и, следовательно, не боясь быть осмеянным, подвергнутым каким-либо санкциям, разоблачениям, не пряча своих слабостей, страхов, ошибок и получить профессиональную помощь.

Телефон Доверия это так называемая «первичная служба». Человек, позвонивший на телефон доверия, может получить информацию о других местах, где ему готовы предоставить помощь: у консультантов телефонов доверия есть базы данных по медицинским, социальным и психологическим службам.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Телефон доверия, в отличие от горячей линии, по определению, является анонимным.

С целью оказания экстренной психологической помощи населению в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре действуют:

- единая социально-психологическая служба «Телефон доверия» при Департаменте социального развития Ханты-Мансийского автономного округа-Югры: **8 800-101-12-12, 8 800-101-12-00;**
- служба экстренной психологической помощи с единым общероссийским номером «Детский телефон доверия» при Фонде поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации»: **8 800-2000-122;**
- Телефон экстренной психологической помощи: **8 (3467) 393-330.**

Здравоохранение

Телефон доверия бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Советская психоневрологическая больница»: **8 (34675) 4-90-46, 2-87-28.**

Контактная информация работы Антикризисного кабинета бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Советская психоневрологическая больница»: **8 (34675) 2-87-28** (время работы с 08.00 до 16.00).

Образование

Телефон доверия экстренной психологической помощи при отделе психолого-педагогического сопровождения центра «Созвездие»: **8 (34675) 30-077.** Часы работы Телефона доверия: ежедневно с 9:00 до 17:00, кроме субботы и воскресенья.

Органы внутренних дел

Телефон доверия отдела Министерства внутренних дел России по Советскому району: **3-60-24** (функционирует круглосуточно).

Следственный комитет России

Телефон доверия: **8 (3467) 32-82-06, 8 902 814-74-23** (круглосуточно).
Телефонная линия «Ребёнок в опасности!»: 123 (с мобильных телефонов), **8 (3467) 32-81-71** (в рабочее время), **8 902 814-74-23** (круглосуточно).

Федеральное казенное учреждение "Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре"

Телефон доверия: **8 (3467) 397-777** (круглосуточно).

В бюджетном учреждении ХМАО-Югры «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Берегиня» работает **служба "Экстренной детской помощи"**.

Время работы: понедельник-пятница с 09.00 до 17.00 часов.

Обратиться в службу можно по адресу: 628248, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Советский район, п. Пионерский, ул. Заводская, д. 2, а также по телефону: **8 (34675) 4-05-15, 4-05-16.**

Обращение в Службу носит конфиденциальный характер. Все услуги оказываются бесплатно!

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

7 ПРАВИЛ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переодай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда предложат попробовать сигарету или спиртное.





ШКОЛЬНАЯ СЛУЖБА МЕДИАЦИИ



Если вы:

**поругались или подрались,
вас обижают в классе;
у вас есть проблемы
во взаимоотношениях
с одноклассниками,
учителями, родителями
вы можете обратиться
в Школьную службу медиации.**

**Школьная служба медиации –
служба, где помогут разрешить
конфликты и трудные ситуации.**

Основные угрозы безопасности детей в Интернете



Киберхулиганы

И дети, и взрослые могут использовать Интернет, чтобы изводить или запугивать других людей.



Хищники

Эти люди используют Интернет для того, чтобы заманить детей на личную встречу.



Злоупотребление общим доступом к файлам

Несанкционированный обмен музыкой, видео и другими файлами может быть незаконным или повлечь загрузку вредоносных программ.



Неприличный контент

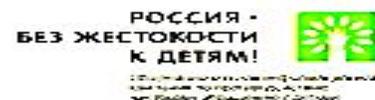
Если дети используют Интернет без присмотра, они могут столкнуться с изображениями или информацией, от которой их желательно оградить.



Вторжение в частную жизнь

Заполняя различные формы в Интернете, дети могут оставить конфиденциальные сведения о себе или своей семье.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ



ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ЗАПОДОЗРИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ

- + следы от уколов и порезов (особенно на руках)
- + наличие у ребенка ложек, шприцев, игл, капсул, таблеток, порошков, а также повышенный интерес к предметам бытовой химии
- + папиросы (особенно «Беломор») в пачках из-под сигарет
- + расширенные или суженные зрачки, отек вокруг глаз, неестественная бледность кожи
- + нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя
- + лживость, изворотливость, раздражительность,
- + нетерпимость, иногда плаксивость, очень часто — агрессивность
- + вымогательство и/или кража денег у окружающих, пропажа из дома ценных вещей
- + нарушение сна
- + «таинственные» телефонные звонки и переговоры по телефону
- + длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; внешняя неопрятность
- + снижение интереса к обычным увлечениям и к учебе
- + изменение аппетита — от полного отсутствия до обжорства
- + частый беспричинный кашель
- + явное стремление избегать встреч со старшими членами семьи

www.ya-roditel.ru

МОГУТ ЛИ РОДИТЕЛИ ПОВЛИЯТЬ НА РЕБЕНКА?

- + будьте внимательными к детям, как можно больше общайтесь со своим ребенком
- + расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом
- + подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой
- + если случится так, что ваш ребенок уже употребляет наркотики, то ни в коем случае не кричите на него, не бейте и не ругайте — это не поможет. Постарайтесь оградить ребенка от «друзей-наркоманов» и помогите найти ему лечащего врача
- + обратитесь за помощью к тем родителям или знакомым, у которых уже есть успешный опыт преодоления проблем детской наркомании

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?



Как предотвратить жестокое обращение с ребенком



Типы жестокого обращения с детьми

Физическое насилие — нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Это избиения, истязания, пощечины.

Эмоциональное оскорбление — высказывания или действия, которые заставляют ребенка думать, что он нежеланный и никчемный. Взрослые могут кричать, угрожать, игнорировать ребенка.

Сексуальное насилие — любым сексуальным контактом между взрослым и ребенком или старшим ребенком и младшим, а также демонстрация ребенку порноснимков.

Пренебрежение ребенком — оставление ребенка без присмотра, отсутствие должного обеспечения основных потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медпомощи.

Особенности психического состояния и поведения ребенка, позволяющие заподозрить жестокое обращение

Возраст 1,5 – 3 года

- боязнь взрослых
- плаксивость
- реакция испуга на плач других детей
- крайности в поведении – от чрезмерной агрессивности до безучастности



Возраст 3 года – 6 лет

- беспокойство, нарушения сна
- болезненное отношение к замечаниям
- чрезмерная уступчивость
- псевдовзрослое поведение (внешне копирует поведение взрослых)
- воровство
- жестокость по отношению к животным



Младший школьный возраст

- стремление скрыть причину травм
- одиночество, отсутствие друзей
- боязнь идти домой после школы
- утомленный вид
- отставание в физическом развитии



Подростковый возраст

- побеги из дома
- суицидальные попытки
- употребление алкоголя, наркотиков
- разговоры о желании бросить школу
- частая вялотекущая заболеваемость



Как предотвратить жестокое обращение с ребенком (советы для родителей)

Внимательно его слушайте, дайте понять, что с вами можно обсуждать любые проблемы, и познакомьтесь с друзьями ребенка и их семьями.

Проверяйте всех взрослых, окружающих ребенка: няnek, воспитателей; убедитесь в их профессионализме и квалификации.

Объясните ребенку разницу между допустимыми и недопустимыми видами прикосновений.



Как поступить в случае подозрений на жестокое обращение с ребенком (советы для специалистов)

Поговорить с родителями и сообщить директору школы/детского сада.

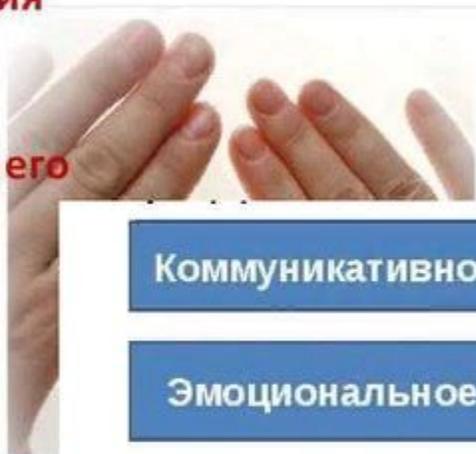
Обратиться в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Обратиться в отделы опеки и попечительства.



ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Сбалансированность
разных сторон воспитания
ребёнка, способность и
желание поддерживать его
материально, но не в
ущерб развития его
личностных качеств.



Коммуникативное

Общение с ребенком

Эмоциональное

Сопереживание
ребенку

Нормативное

Привитие социальных
норм

Экономическое

Материальное
обеспечение

Охранительное

Сохранение и
укрепление здоровья

Духовное

Привитие базовых
жизненных ценностей



При установлении местонахождения ребенка, в том числе, совершающего самовольные уходы неоднократно, выясните, что послужило причиной ухода, где он находился, с кем общался.

Постарайтесь объяснить, что в отношении него могло быть совершено преступление.



РОДИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ ...

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в течение дня;
2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22.00;
3. Обращать внимание на окружение ребенка, контактировать с его друзьями, знакомыми, знать их адреса и телефоны;
4. Планировать и организовывать досуг несовершеннолетних;
5. Провести с несовершеннолетними беседы:
 - безопасность на дорогах;
 - безопасность в лесу, на воде, болотистой местности;
 - безопасность при террористических актах;
 - общение с незнакомыми людьми и т.д.



Памятка для родителей

Профилактика самовольных уходов из семьи