

Памятка для родителей по безопасности детей младшего возраста.



1. Говорите о безопасности в доверительной манере. Не пугайте ребенка, когда говорите о правилах безопасного поведения.
2. Развивайте у ребенка привычку говорить открыто о том, что его беспокоит или пугает. Не шутите над страхами ребенка.
3. Приучите ребенка к тому, что его тело является его собственностью, и никто не имеет право трогать его. Если какие-то прикосновения вызывают у него дискомфорт, ребенок должен об этом Вам рассказать.
4. Объясните ребенку кто такой «опасный незнакомец». Это человек, который может выглядеть как любой другой человек, но пытается обмануть ребенка или заставить его сделать плохие вещи. «опасный незнакомец» может предложить ребенку пойти с ним (посмотреть щенка, попугая и т.д.), обещать конфеты или деньги, попросить проводить куда-то. О таких случаях ребенок должен сразу рассказать родителям. А родители должны сообщить в правоохранительные органы!
5. Если посторонний человек просит у ребенка помощи, ребенок должен позвать на помощь знакомых взрослых.
6. Если ребенок чувствует угрозу, исходящую от постороннего человека, он должен незамедлительно убежать или громко крикнуть «НЕТ». Если ребенка насильно ведут куда-то за руку, он должен кричать: «ЭТО НЕ МОЙ ПАПА/НЕ МОЯ МАМА».
7. Придумайте секретное слово опасности. Если ребенок произносит его Вам в телефонном разговоре – значит, у него неприятности, и он нуждается в помощи.
8. Никогда не маркируйте одежду и вещи метками с именем ребенка. Злоумышленник может воспользоваться информацией.

9. Научите ребенка тому, что в случае потери в людном месте он всегда может обратиться за помощью к полицейским, врачам скорой помощи и другим людям в форме. Ребенок не должен стесняться или бояться просить помощи.

10. Выучите с ребенком наизусть Ваш адрес.

11. Если Ваш ребенок уходит из дома один, обязательно научите его говорить о том, куда он идет и сообщать о том, что он пришел туда, куда отправился.

12. В случае если к Вам в гости пришли друзья ребенка, сообщите их родителям о том, что дети находятся у Вас до вечера, договоритесь с родителями о том, заберут ли они ребенка сами или Вы его проводите до дома.

13. В случае если на улице Вы увидите одинокого ребенка, обязательно предложите ему помощь. Спросите, не потерялся ли он.

14. Все это лучше делать спокойно, тогда ребенок быстрее усвоит всю информацию.

Памятка для родителей по профилактике выпадения детей из окна

**Открытое окно
может быть
смертельно опасно
для ребёнка. Каждый
год от
падений с высоты
гибнет огромное
количество детей.
Будьте бдительны!**



Уважаемые родители, запомните 7 правил, чтобы не допустить гибели вашего ребенка!

1 правило: Не оставлять окно открытым, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить ее навсегда.

2 правило: Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна. Ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно упирается на него, и в результате может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже годовалого ребенка.

3 правило: Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон и стеклянных дверей.

4 правило: Не оставлять возле окон предметы или мебель, которые могут послужить ребенку ступенькой для того, чтобы залезть на подоконник

5 правило: Не следует позволять детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон.

6 правило: Тщательно подобрать аксессуары на окна. Ребенок может с их помощью взобраться на окно или запутаться в них, тем самым спровоцировать удушье.

7 правило: Установить на окна блокираторы, препятствующие открытию окна ребенком самостоятельно.

Обратите внимание:

* Если вы устанавливаете решётку на весь размер окна, должен быть способ быстро открыть ее в случае пожара! (Это особенно необходимо, когда специалисты МЧС вынимают людей из горящего дома). Ключ вешается высоко от пола, около самого окна, на гвоздике, так, чтобы подросток и взрослые смогли быстро открыть окно за 30-60 секунд при острой необходимости. Не заваривайте решётками окна наглухо, это может стоить вам жизни даже на первом этаже!

* При любом типе решёток - просвет между прутьями не должен быть более половины поперечного размера головы ребёнка (не более 10 см). Если ребёнок может просунуть голову между прутьями - нет ни малейшего толку от такой решётки!

* Устанавливать фиксаторы, решётки - должны только профессионалы! Не экономьте на безопасности своих детей! Обращайтесь только к надёжным фирмам, дающим долгую гарантию.

Вместе сохраним здоровье детей!

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид (намеренное, умышленное лишение себя жизни) может иметь место, если проблема остаётся актуальной и нерешённой в течение нескольких месяцев, и при этом ребёнок 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.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребёнок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «всё надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда всё 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, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются ещё несколько признаков готовности ребёнка к суициду, при появлении одного-двух из которых следует обратить особое внимание на ребёнка:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами;
- 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.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким,

несчастливым, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

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

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несёшь чушь!»
«Всё безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас 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»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте всё от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!