

Методические рекомендации  
КДН и ЗП при администрации города Нижнего Новгорода, согласованные с  
ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического  
здоровья детей и подростков»

***Анкета для родителей «Как хорошо Вы знаете своего ребенка?»***

Уважаемые родители, просьба ответить на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

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

Если на большинство вопросов вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство ответов "НЕТ", то необходимо **немедленно** измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, чтобы не допустить беды!

## **Памятка для родителей.**

### **Факторы и ситуации суицидального риска несовершеннолетних.**

1. Любые разговоры о жизни и смерти, стремление к одиночеству, рассуждения о никчемности и ненужности, интерес к мотивам смерти в искусстве и в профиле признаки должны насторожить родителей, побудить их принять меры.

При этом допросы с пристратиями не помогут взрослым узнать, что творится у ребенка на душе. Скорее наоборот, вторжение в его личное пространство еще больше оттолкнет их. И дело даже не в том, что «предки плохие», а в гормональной перестройке организма подростка, поэтому, чтобы наладить с ним отношения, нужно интересоваться о его делах без давления, и больше рассказывать именно о себе, своей работе, проблемах. Тогда подросток увидит, что его мнение кому-то важно, и он почувствует свою значимость.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если у него уже имеет конкретный план суицида, то ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Об этом могут говорить следующие высказывания: «Было бы лучше умереть», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»; «Я не могу так дальше жить», «Мне нельзя помочь», «Я больше не буду ни для кого проблемой».

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. Подросток может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Хорошо сближает родителей и детей какие-нибудь общие дела. Если таких нет, можно их придумать: сделать вместе выпечку, можно «вспомнить детство», вместе погулять на улице, сходить в парк на антракционы, кино, кафе, поход, месте поработать в саду или на даче...

### **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ И КУДА ОБРАЩАТЬСЯ:**

1. К участковым врачам терапевтам и психиатрам по месту жительства.
2. На телефоны доверия.
3. В ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков» (пер. Чернопрудский, д. 4 , тел. регистратуры (831) 430-89-50).