

Протокол родительского собрания № 2\_\_

11«И» класса МБВ(с)ОУО(с)ОШ № 1

от «21» декабря 2022 года

классный руководитель Елгина Наталья Валериевна

Формат проведения: Видеоконференцсвязь

Тема собрания:

Всего родителей - 3\_\_\_\_\_

Количество присутствующих представителей - \_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_ чел.

Отсутствует - \_\_\_\_\_0\_\_\_\_\_ чел.

1. Ответственность родителей (законных представителей) за соблюдение несовершеннолетними правил поведения на объектах транспортной инфраструктуры, в том числе на объектах железных дорог.
2. Досуг несовершеннолетних
3. Семья: родители и дети
4. «Лучшее воспитание – личный пример: о взаимоотношении родителей с подростками, об Интернет безопасности, о подростковом суициде»
5. Безопасные каникулы (информационная, пожарная, дорожно-транспортная, антитеррористическая безопасность).

Выступили (по вопросам):

1. В рамках первого вопроса Наталья Валериевна познакомила родителей со следующей информацией: чаще всего дети и подростки травмируются на железной дороге из-за хождения по путям и при попытке пересечь их в неустановленных местах перед приближающимся поездом, от воздействия электротока при несанкционированном подъеме на железнодорожный состав с целью сделать новомодное «селфи», при нахождении в зоне повышенной опасности в наушниках, капюшоне. Также рассказала о том, что необходимо обращать пристальное внимание на досуг детей и неукоснительное соблюдение правил поведения на объектах транспортного комплекса России - объектах повышенной опасности.

Попросила ознакомиться с памятками, брошюрами, разъясняющих правила поведения на объектах транспорта, недопущение противоправного поведения и транспортных правонарушений, а также их последствия (Приложение).

2. По второму вопросу классный руководитель рассказала о важности проведения досуга и каникулярного времени вместе с детьми, познакомила с городскими мероприятиями (Приложение), озвучила рекомендации:

- включаться в совместную с детьми досуговую деятельность, чтобы быть заинтересованными в способностях своих детей и помогать им их реализовывать;
- использовать возможности семьи для организации свободного времени детей, их товарищей по двору, классу, школе;
- основу развития подростка должны составлять традиции, которые являются формой передачи воспитательных ценностей от одного поколения к другому, их необходимо сохранять.
- развивать современные молодежные объединения, которые должно строиться на внедрении новейших информационных технологий, телекоммуникаций. В рамках вопроса «Об усилении контроля за времяпровождением и местонахождением детей» классный руководитель предупредила родителей об ответственности за нахождение детей без сопровождения родителей (в том числе, в ночное время).

3. По третьему и четвертому вопросам классный руководитель озвучила практические рекомендации взаимоотношений с детьми старшего подросткового возраста (Приложение), рассказала о важности соблюдения правил Интернет безопасности, дала рекомендации (Приложение), сообщила о понятии «подростковый суицид», о том, как можно распознать

предрасположенность и на какие изменения в поведении ребёнка нужно всегда обращать внимание, чтобы избежать беды (Приложение).

4. Классный руководитель по пятому вопросу рассказала о важности соблюдения правил безопасности во время каникулярного периода, используя памятки (Приложение)

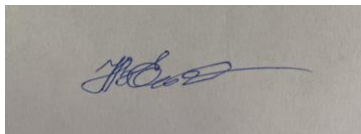
Решение собрания:

По результатам родительского собрания от 21.12.2022 были приняты следующие решения:

1. Принять во внимание информацию классного руководителя, соблюдать правила поведения на объектах транспортной инфраструктуры, проводить беседы с детьми о важности соблюдения данных требований.
2. Принять во внимание информацию классного руководителя, проводить досуг вместе с детьми, уметь организовать занятость детьми в каникулярное время, усилить контроль за времяпровождением и местонахождением своих детей.
3. Принять во внимание информацию, соблюдать правила информационной безопасности, использовать рекомендации во взаимоотношении с детьми, обращать внимание на изменившееся поведение ребенка.
4. Принять во внимание информацию, соблюдать правила безопасности как самим, так и детям, проводить беседы с учащимися о важности соблюдения правил безопасности.

Председатель собрания

Т.А. Олейник



Секретарь

Н.В. Елгина

## **Практические рекомендации взаимоотношений с детьми старшего подросткового возраста (Заповеди для родителей и учителей, любящих своих детей)**

*1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку.*

Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен её принять, кто может предложить решение проблем или искреннее сочувствие. Именно этого подростки ждут от своих родителей и учителей, но часто получают обратную реакцию, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми.

Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддержать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

*2. Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие.*

Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и как правило только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

*3. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.*

Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

*4. Не торопитесь искать виноватых.*

Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

*5. Не афишируйте свою беспомощность.*

Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

*6. Не торопитесь наказывать детей, иначе правда для ребёнка теряет всякий смысл, если с помощью молчания можно избежать наказания.*

*7. Не будьте унылыми пессимистами.* С печалью и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становится неразрешимой.

*8. Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего ребёнка.*

*9. Старайтесь говорить правду своим детям, они очень чутко распознают ложь.*

Старайтесь вести себя так, чтобы дети не боялись говорить вам правду, и тогда её вам скажут.

*10. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками, применяйте определённые приёмы общения:*

- Рассказ об аналогичном поступке.
- Обращение по неизвестному адресу.
- Остроумная шутка, ответ, замечание.
- Приём парадокса.
- Приём незамеченного оскорбления.
- Авансирование доверием, похвалой.
- Приём незаслуженного одобрения.
- Приём моральной поддержки и т.п.

Ранний юношеский возраст (10-11 классы)

Юность – важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождение человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

Юность – период завершения физического созревания, основными признаками которого являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте. Именно в ранней юности юноши догоняют и опережают в своём физическом развитии девушек.

Юность – это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности.

Но самое главное: старшеклассник – совсем взрослый человек, поэтому обращайтесь с ним так, как того требует взаимодействие со взрослым человеком! Уважайте его мнение!

Этим во многом обусловлены основные психические **новообразования ранней юности:**

**1.Повышенное внимание к своей внешности, склонность находить у себя физические отклонения** даже там, где их нет, что может вызывать даже хронические психические нарушения невротического характера.

**2.Но общее эмоциональное состояние юношей и девушек в этом возрасте становится более ровным:** нет резких аффективных вспышек, как у подростков.

**3.Главное психологическое приобретение ранней юности –открытие своего внутреннего мира.** Если ребенок раньше был центрирован на внешних стимулах, то теперь он заинтересован своим внутренним миром, у старшеклассников **формируется представление о собственной уникальности,** неповторимости, исключительности собственного «Я». Их выводы об окружающем мире кажутся им уникальными, неведомыми никому, отсюда – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, смелости в суждениях и сдержанности в поступках. Старшеклассники жадно впитывают новые идеи, но очень неохотно отказываются от своих собственных.

«Открытие» своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества, что порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении.

Старшеклассникам необходима *помощь в становлении самосознания,* которая может заключаться в трёх важных позициях:

- Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убеждён в своей уникальности, именно поэтому её нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.

- Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

- Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, показывать варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

**4.Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение,** как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план.

Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности.

Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях.

В 11 классе на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для одиннадцатиклассника будущее затмевает все остальные сферы жизни.

Однако формирование временной перспективы идет у юношей и девушек достаточно сложно: нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Это выражается в том, что юноши как бы не желают задумываться над важными вопросами, откладывая их решение на потом. Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

**5.В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с взрослыми и к «исповедальности» - со сверстниками.**

Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается. *Отношения с родителями* противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Несовпадение этих статусов делает

юношей и девушек очень чуткими, ранимыми в общении с родителями, а стремление к самостоятельности вступает в конфликт с реальными возможностями её обеспечения. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

*Общение со сверстниками* носит интимно-личностный характер. Юноша приобщает окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически ненасытаема.

Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы, поэтому друзей становится меньше, а количество приятелей растёт.

Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви, в этот период может появиться настоящая влюбленность. Но *юношеские мечты о любви* отражают прежде всего потребность в самораскрытии, понимании, душевной близости: эротические мотивы в ней почти не выражены или не осознаны. Потребность в самораскрытии и интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разных партнёров. По образному выражению одного учёного, мальчик не любит женщину, к которой его влечёт, и его не влечёт к женщине, которую он любит. Любовь по-прежнему носит эпидемический характер: все юноши класса влюбляются в одну девушку, а девушки в одного юношу, т.к. общение с популярной «звездой» существенно повышает собственный престиж у сверстников; если в классе появляется одна пара, то влюбляются все.

Позиция старших в этом вопросе выражена в требовании В.А.Сухомлинского: «...изгнать из школы нескромные и ненужные разговоры о любви воспитанников».

### **Памятки учащимся по информационной безопасности в интернете**

#### **Памятка по информационной безопасности для учащихся**

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ты должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

Никогда не сообщай своё имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, любимые места отдыха или проведения досуга.

Используй нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, местах, которые часто посещаешь или планируешь посетить, и пр.

Если тебя что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключи его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.

Всегда сообщай взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали смущение или тревогу.

Используй фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.

Никогда не соглашайся на личную встречу с людьми, с которыми познакомился в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажи родителям.

Прекращай любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажи об этом родителям.

### **Рекомендации для учащихся 9-11 классов по информационной безопасности в Интернете**

Не публикуйте свои личные данные и личные данные своих друзей. К личным данным относятся номера мобильного и домашнего телефонов, адрес электронной почты и любые фотографии, на которых изображены ты, твоя семья или друзья.

Не публикуйте фото-видео- материалы, оскорбляющие человеческое достоинство, унижающие или высмеивающие как знакомых вам, так и незнакомых людей по признаку личной неприязни, религиозных, культурных, национальных или иных особенностей.

Помните, морально-нравственные законы, провозглашающие уважение к личности человека, должны работать и в виртуальном пространстве.

Если Вы публикуете фото- или видеоматериалы в Интернете – любой желающий может скопировать их и потом воспользоваться в своих целях.

Не открывайте файлы, полученные от людей, которых Вы не знаете. Неизвестно, что они могут содержать: это может быть, как вирус, так и незаконный материал.

Следите за тем, что пишете. Не пишите людям то, что никогда бы не сказали им в лицо.

Лучше не встречайтесь со своими виртуальными друзьями в реальной жизни без присутствия взрослых, которым Вы доверяете.

Никогда не поздно рассказать родителям, если что-то смущает или настораживает.

### **Типичные признаки готовящегося суицида**

Для того, чтобы вовремя распознать желание подростка покончить с жизнью, взрослые, особенно педагоги и родители, должны знать и уметь выявлять признаки суицидального поведения у несовершеннолетних.

#### **Эмоциональные нарушения**

На первый план в планировании самоубийства выходят различные эмоциональные нарушения:

утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство;  
проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);  
постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие);

безразличие к собственной внешности;

постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины;

пребывание в состоянии скуки, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски;

отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;

рассеянность внимание, от чего снижается качество выполненной работы; мысли о смерти;

неопределенность в будущем;

неконтролируемые и внезапные приступы гнева;

мотивированные или немотивированные страхи;

ненависть к благополучию окружающих.

#### **Поведенческие признаки**

Также в клинике суицидального поведения имеются характерные поведенческие признаки:

наведение порядка в своих делах (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);

прощание в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;

удовлетворенность внешне в виде прилива энергии (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность);

радикальная перемена в поведении: пропуск школьных занятий, неряшливость во внешнем виде, невыполнение домашних заданий, уход от общения с одноклассниками, смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;

изменения речи: медлительность или ускоренность и экспрессивность, краткость ответов или их отсутствие;

письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).

#### **Признаки депрессии**

Зачастую суицидальному поведению сопутствует депрессия. Для депрессивных состояний характерно:

снижение способности концентрироваться и четко мыслить;

утрата чувства удовлетворения в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции; вялость и постоянная усталость, заторможенность речи и движений;

отсутствие эффективности в учебном процессе и бытовых делах;

ощущения себя неполноценным и бесполезным, потеря самоуважения; расстройства сна;

пессимизм в отношении будущего; неадекватная реакция на похвалы;

ощущение горькой печали с переходом в плач;

расстройства аппетита, и, как следствие, увеличение или потеря веса;

постоянные размышления о смерти/суициде; потеря полового влечения.

#### **Возможные мотивы.**

Поиск помощи – большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания.

Двойственность ощущения своего места в мире. С одной стороны – уже не ребенок (одолеваемый взрослыми желаниями и страстями), а с другой – абсолютно бесправный и

полностью зависящий от семьи (которая в эту пору становится для него менее значимой, чем общество сверстников).

Максимализм оценок и приговоров – и себе, и окружающим, а вместе с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий.

Безнадежность – жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы – все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Попытка сделать больно другому человеку – "Они еще пожалеют!" Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему – человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

## Диагностика

Близкое окружение (педагоги и родители, друзья и одноклассники) считают, что диагностика суицидального поведения не представляет особой сложности (уж я-то сразу замечу, что у ребенка/друга/одноклассника не все в порядке). В действительности, все гораздо сложнее, и «упущенные» суициденты достигают своей цели только потому, что оказываются не услышанными. Большая часть подростков, планирующих самоубийство, занимаются с психологами и педагогами, посещают врачей и работников соц. служб достаточно длительное время с целью высказаться и быть выслушанным.

Главными «инструментами» взрослых в оценке суицидального риска выступают:

беседа с ребенком; постоянное наблюдение за подростком;  
сторонняя информация, полученная от людей из близкого окружения;  
психологические тесты.

В разговоре с ребенком превалируют следующие высказывания, на которые важно обратить внимание:

меня не любят;  
я не нужен, я бесполезный человек;  
я не желаю никого видеть, и тем более общаться;  
жизнь бессмысленна;  
прощайте (это был мой последний визит);  
не желаю жить;  
я умираю;  
я не способен это выносить.

## ЕСЛИ ВЫ РЯДОМ С СУИЦИДЕНТОМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.

3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, о чём он говорит.

6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.

8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.

9. Не предлагайте упрощенных решений.

10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.

13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.

14. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Практические советы или правила поведения с лицами,  
проявляющими склонность к суициду

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

4. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь.



Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Встанете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. Они бывают не настроены принять ваши советы, гораздо больше нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения. Нужно развивать в себе искусство эмпатического слушания. Под этим подразумевается проникновение в то, что "высказывается" невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: "Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу". Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: "Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?" Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: "Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?" – то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: "Нет" – то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении

суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?" Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: "С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?" Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: "Иными словами, ты говоришь..." Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: "Ты на самом деле так не думаешь?", – как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

8. Предложите конструктивные подходы. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку "питательной средой" суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: "Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?" Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: "Мне кажется, ты очень расстроен", или "По моему мнению, ты сейчас заплачешь". Имеет смысл также сказать: "Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя".

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о "самом лучшем" времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о

такой "возможности" и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное "туннельное" сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами – понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но, ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят "пациент". Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию помещения их в больницу.

13. Сохраняйте проявления постоянной заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или семьи не могут позволить себе расслабиться. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Но не ослабляйте бдительность. Эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через 3 месяца после начала психологического кризиса.



# ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**Во избежание возникновения пожара соблюдайте  
ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:**

- уходя из дома, убедитесь, что все электронагревательные приборы выключены;
- не применяйте нестандартные и самодельные электронагревательные приборы;
- не пользуйтесь поврежденными розетками;
- храните спички и зажигательные приборы в местах, недоступных для детей, не оставляйте малолетних детей без присмотра;
- не храните дома легковоспламеняющиеся жидкости и взрывоопасные предметы;
- не загромождайте балконы и лоджии горючими материалами;
- не курите в постели, не пользуйтесь дома открытым огнем;
- установите в квартире пожарную сигнализацию или извещатель о пожаре;
- имейте дома первичные средства пожаротушения;
- своевременно проверяйте газовое оборудование;
- не допускайте дома эксплуатацию газовых баллонов (кроме одного не более 5 литров).



## **ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ:**

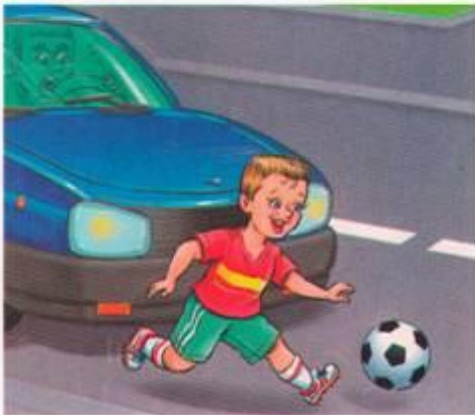
Единый номер пожарных и спасателей - 01/101

Полиция - 02/102      Скорая помощь - 03/103

Аварийная газовая служба - 04/104

Единый номер службы спасения - 112

# ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА



1. Переход дороги в неполюженном месте, перед близко идущим транспортом.
2. Игры на проезжей части или возле нее.
3. Катание на велосипеде, роликах, других самокатных средствах по проезжей части дороги.
4. Невниманне к сигналам светофора. Переход проезжей части на красный или желтый сигнал светофора.
5. Выход на проезжую часть из-за стоящих машин, сооружений, зеленых насаждений и других препятствий.
6. Неправильный выбор места перехода дороги при высадке из маршрутного транспорта. Обход транспорта спереди или сзади.
7. Незнание правил перекрестка. Хождение по проезжей части при наличии тротуара.
8. Бегство от опасности в потоке движущегося транспорта. Движение по загородной дороге по направлению движения транспорта.

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!  
БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**



# ПАМЯТКА ПО АНТИТЕРРОРУ



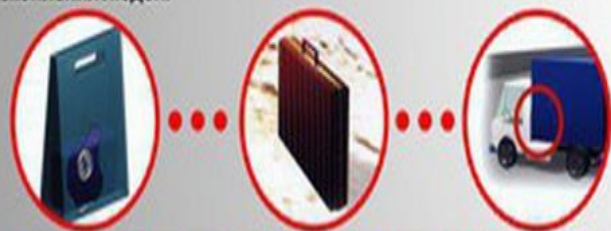
## ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНОГО ПРЕДМЕТА

Если вы обнаружили самодельное взрывное устройство, гранату снаряд, и т. п.:

- не подходите близко не позволяйте другим людям прикасаться к предмету;
- немедленно сообщите о находке в полицию **02, 112, 020** с мобильного;
- не трогайте, не вскрывайте и не перемещайте находку;
- запомните все подробности связанные с моментом обнаружения предмета;
- дождитесь прибытия оперативных служб.

Признаками взрывного устройства могут быть:

- натянутая проволока, шнур и т. д.;
- провода или изоляционная лента неизвестного назначения;
- бесхозный предмет обнаруженный в машине, в подъезде, у дверей квартиры, в общественном транспорте, в местах скопления людей.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ И УДЕРЖАНИИ ЗАЛОЖНИКОВ

- Беспрекословно выполнять требования террористов если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью.
- Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей.
- Осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления укрытия.
- Старайтесь не выделяться в группе заложников.
- Если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения.
- Старайтесь занять себя: читать, писать и т.д.
- Не употребляйте алкоголь.
- Отдайте личные вещи, которые требуют террористы.
- При стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, но не куда не бегите.
- При силовом методе освобождения заложников, четко выполняйте все распоряжения представителей спецслужб.

**Немедленно сообщите о поступившей угрозе в правоохранительные органы. Только так можно предупредить террористический акт!**

**02**

**112**

**020**

## ПРИ ЭВАКУАЦИИ В СЛУЧАЕ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Получив извещение о начале эвакуации, каждый гражданин обязан собрать все необходимые документы и вещи.

На одежде и белье детей дошкольного возраста желательно сделать вышивку с указанием фамилии, имени, отчества ребенка, года рождения, места постоянного жительства.

Уходя из квартиры, необходимо выключить все осветительные и нагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сети, окна и форточки.

Эвакуируемые не имеют права самостоятельно без разрешения местных органов власти выбирать пункты и место эвакуации. Все эвакуируемые должны оказывать друг другу помощь.

## ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЕМ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА (ВЗРЫВА)

- Немедленно сообщите о находке в полицию **02, 112, 020** с мобильного;
- Успокойтесь и успокойте людей находящихся рядом;
- Передвигайтесь осторожно не трогайте поврежденные конструкции;
- Находясь внутри помещения не пользуйтесь открытым огнем;
- По возможности окажите помощь пострадавшим;
- Беспрекословно выполняйте указания сотрудников спецслужб и спасателей.