

# ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ,

*действующие в 2018 году на территории города Нижнего Новгорода*

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**  
**8 800 2000 122**

(круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный)

Детский телефон доверия	468 38 38
Уполномоченный по правам ребенка в Нижегородской области	428 04 05
Кризисная линия доверия для детей и подростков	8 809 505 33 90
Городской телефон доверия	419 50 00
Молодежный телефон доверия	433 09 69 435 35 69
Телефон доверия прокуратуры Нижегородской области	423 33 23
Телефон доверия ГУ МВД России по Нижегородской области	268 68 68
Телефон экстренной психологической службы ГУ МВД России по Нижегородской области	268 51 19
Всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых «Дети России Онлайн»	8 800 250 00 15
Телефон экстренной психологической помощи в ГОУ ДОД ДООЦ Нижегородской области «Дети против наркотиков»	293-10-93
ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков»	430 89 50
Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ	8 800 200 19 10
Нижегородское отделение «Российский детский фонд»	433 14 80
Телефон доверия психологической помощи	8 900 210 60 38

## ***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 влюблённости, 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 — типичные 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).