



«ПЛАТФОРМА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

*рекомендации родителям
по профилактике суицидального
поведения среди подростков*

Печатается по решению Экспертного совета ГБУ РЦПМСС «Сайзырал» (от 25.11.2022 г. №4)

Рецензент: Буянды Б.В., заместитель директора ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

Платформа безопасного детства. Рекомендации для родителей по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков/
Составители: О.С-К. Сюрюнмаа, С.С. Сартыыл — Кызыл: ГБУ РЦПМСС «Сайзырал», 2022. — 32 с.

Методические рекомендации адресованы родителям (законным представителям) несовершеннолетних и направлены на профилактику суицидального поведения. Рекомендации разработаны в целях повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) и содействия формированию благополучных взаимоотношений в семье, обеспечивающих своевременную помощь и поддержку детям и подросткам в период взросления.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Уважаемые Родители, сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выразить свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

Все это требует от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения разрешать противоречия без конфликтов т.к. зачастую конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия (насилие может быть психологическим), способствуют принятию решения покончить с собой. За последние годы суицидальное поведение среди подростков резко возрос. Ведь большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Родители, задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками... Будьте внимательны к эмоциональному состоянию детей!

Причины суицидального поведения:

Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерна высокая внушаемость к подражанию.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины или страха и враждебности. Подростки могут тяжело

переживать неудачи в личных отношениях.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут в мире и согласии.

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться.

Заставить себя замолчать, осознать свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптеке, подоконник в вашей – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Поведенческие признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые

суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

6. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. Изменение режима сна. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

10. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения

Словесные заявления обучающегося, типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил»,
- «я больше никому не доставлю неприятности».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению[1].

Что делать, если родители заметили суицидальные признаки у ребенка

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Как правильно начать разговор с подростком

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.
2. Прежде всего, постарайтесь **успокоиться**. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
3. Перед началом разговора проговорите про себя, как **Вы любите** своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.
4. **Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
5. **Обсуждайте** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.
6. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.
7. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока

неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора **заверьте** ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.]

Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

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

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

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в

следующем:

что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Как предотвратить трагедию? При исследовании множества подростковых самоубийств – специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отвержения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.

Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: "Я не хочу с вами жить!"

Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

Доступность детям интернет-пространства, также таит в себе

угрозы. Например, тема интернет-самоубийств широко обсуждается во всём мире. Большое количество сайтов предлагают своим посетителям информацию о "добровольном уходе из жизни" активно подталкивая к самоубийству. Специалисты отмечают, что подобная реклама во многих случаях приводит к трагическим последствиям, так как в основном в чатах и на сайтах данной тематики ищут общения молодые люди, которые имеют серьёзные личностные проблемы.

Например, давно известно, что человек в стрессе, испытывающий острое чувство душевной боли и отчаяния или находящийся в изменённом состоянии сознания под воздействием психоактивных веществ легко внушаем, и поддаётся на уговоры, которые к тому же обещают избавление от боли и уход от проблем, снимают ответственность за происходящее в жизни. Посетители суицидальных чатов и интернет-клубов самоубийц знакомятся, обсуждают свои проблемы (которые склонны преувеличивать, особенно в подростковом возрасте), делятся своими намерениями и согласовывают свои действия. В результате деятельности этих социальных сетей существует опасность бесконтрольного саморазрушительного поведения.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ. ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

- ❖ Не подозревать дурного;
- ❖ Не высмеивать;
- ❖ Не выслеживать;
- ❖ Не выспрашивать;
- ❖ Не подшучивать;
- ❖ Не принуждать к ответственности;
- ❖ Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
- ❖ Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
- ❖ Давать право на собственный опыт;

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

В семье:

Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;

Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;

Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;

Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;

Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!

Избегать ортодоксальных суждений;

Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

Психолого-педагогические рекомендации для родителей

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя»;
- К изолированности;
- К отчуждению во взаимоотношениях;
- К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- К повышению нервно-психической напряженности;

К снижению активности;

К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

КОГДА РЕБЕНКУ ОБИДНО

Обидно, когда все беды валят на тебя;

Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;

Обидно, когда тебе не доверяют;

Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;

Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;

Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;

Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;

Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;

Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;

Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.
- Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.
- Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

*Настраивайте своих детей на удачу!
Есть множество вещей, что, так или иначе,
Важны для нас и очень хороши
Их всем желаю от души:
Любви, здоровья и удачи!*

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф: www.растимдетей.рф

2. Горячая линия по оказанию помощи родителям (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням): **8 (800) 444-22-32**
в рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью.

3. Всероссийский Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).

4. Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям): **8-800-600-31-14**. Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.

5. Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: **8-800-200-19-10** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

6. Я — родитель: www.ya-roditel.ru Портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

7. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: fond-detyam.ru

8. Портал «Интернет-зависимость»: netaddiction.ru Информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций.

9. ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»: www.fcprc.ru
Специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений

ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — Москва : АСТ, 2010.
- Корчак Я. Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспитательные моменты. — Москва: АСТ, 2019.
- Маршалл М. Воспитание без стресса. — Москва: Эксмо-Пресс, 2013. — 384 с.
- Млодик И.Ю. Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. — 79 с.
- Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. — 79 с.
- Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Г.С. Банников, И.Б. Бовина, Л.А. Гаязова, Л.В. Миллер, под ред. О.В. Вихрстюк. — Москва: Московский городской психолого-педагогический университет, 2013. — 67 с.
- Руководство для родителей про буллинг: Что делать, если ваш ребенок вовлечен? / Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В., под ред. академика РАО А.А. Реана. — Москва, 2019. — 47 с.
- Руководство для подростков про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других. / Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В., под ред. академика РАО А.А. Реана. — Москва, 2019. — 31 с.