

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Галузина Ольга Алексеевна

Заместитель председателя Экспертно-консультативного совета родительской общественности при
Департаменте образования и науки города Москвы

+7 (926) 595 42 32, GaluzinaOA@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Задача родителей внимательное и ответственное отношение к психологическому состоянию своего ребенка или детей



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Профилактика негативных проявлений

В каждой образовательной организации, существует социально-психологическая служба, которая контролирует процесс профилактики суицидального поведения среди обучающихся.

Родители!
Будьте внимательны, когда педагог обращает внимание на поведение вашего ребенка в школе. Не игнорируйте просьбам о помощи взаимодействия!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

В группе риска



- 1. Природная предрасположенность:**
 - энергетически слабый тип нервной системы, утомляемость
 - эмоциональная чувствительность
 - ранимость
- 2. Семьи, в которых есть прецеденты депрессии, суицида**
- 3. Дети из неблагополучных семей**
- 4. Подростки от 11-18 лет**



Оптимальная стратегия поведения

- 1. Собираем, анализируем, фильтруем информацию о депрессиях и суицидах подростков, отделяя правду от «жареных новостей»** (Внимательно и правдиво в течение какого-то времени оцениваем наши отношения и поведение ребенка. Не надо включать подозрительность! «Гасим красную лампочку в глазах»! Просто наблюдаем, общаемся, и делаем выводы)
- 1. Принимаем по умолчанию те обстоятельства, на которые никак повлиять не можем** (Интернет, социальные сети, информационный мусор и прочие негативные вещи, как и школьные, рабочие перегрузки- это наша данность!)
- 3. Реалистично оцениваем свои возможности** (исходя из нашей данности, мы можем: наладить отношения с ребенком, выработать разумные правила, показывать пример хотя бы в чем-то, отстаивать свою точку зрения, иногда настаивать очень твердо)
- 4. Ставим цели и начинаем делать первые шаги**
- 5. Периодически корректируем свои возможности и цели**

**Эффективная модель - информированность и
конструктивный подход**



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Что можно делать для профилактики

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (это требует методичности во внимании к ребенку).
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными ребёнку
- **С подростком можно и нужно говорить о смерти/суициде, если у него возникает в этом потребность**



Подростки ожидают от нас

- Будем рядом (когда им это действительно нужно), даже когда они говорят, что этого не хотят
- Научим их мечтать по крупному
- Будем верить в них, даже когда у них «сносит крышу»
- Будем иногда веселиться и дурачиться вместе с ними
- Установим им четкие правила и границы безопасности
- Будем проявлять твердость и последовательность в своих требованиях и наказании
- Будем замечать и ценить их достижения
- Порой будем пропускать «мимо ушей» сорвавшиеся слова и будем готовы прощать



Внимание !

Ранняя диагностика риска суицидального поведения и обращение в службы помощи, поможет избежать постановки на учет, и лечения в психиатрическом отделении в будущем!

Обращение в ГКПДО не влечет за собой постановку на учет в психо-неврологических диспансерах по месту жительства.



Что делать, если столкнулся с проблемой:

Всероссийский детский телефон
доверия для детей, родителей и
педагогов:



8(495)624-6001

8(800)2000-122

Бесплатно, анонимно, круглосуточно!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Психологическая помощь



НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей
8-800-250-11-91



Вместе не страшно

Вместе не страшно!
Девиз Службы неотложной психологической помощи

ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ).
Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.

- Единая справочная: [7 495 730 21 93](tel:74957302193)
- Секретарь: [7 499 172 10 19](tel:74991721019)
- E-mail: gppc@edu.mos.ru
- Сайт www.gppc.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Центр экстренной психологической помощи

ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

- Адрес: 123290, Москва, Шелепихинская наб., д. 2А стр. 2, 3-й этаж.
- Контактный телефон руководителя: 8(499) 795-15-07
- E-mail руководителя: vihristukov@mgppu.ru

Офис 302

- Подразделения ЦЭПП:
- [Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования](#)
- Контактный телефон: 8(499) 795-15-01

Офис 301

- Сектор дистанционного консультирования «Детский телефон доверия»:
- Контактный телефон (в т.ч. по вопросам обучения для специалистов в области дистанционного консультирования): 8(499) 795-15-03
- E-mail: dtd@mgppu.ru
- Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ: <http://childhelpline.ru/>

Офис 312



**ГБУ «Московская служба
психологической помощи населению»**
Департамента труда и социальной защиты населения
города Москвы

(499) 173-09-09

Телефон неотложной психологической помощи - 051 оперативной, анонимной, круглосуточной, информационной, профилактической и неотложной квалифицированной психологической помощи.

С городского телефона - 051* бесплатно

С мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) 8-495-051* оплачиваются только услуги оператора связи

Экстренная психологическая помощь

Кризисное очное консультирование (на территории службы); выездная кризисная помощь (на дому), работа бригад быстрого реагирования в связи с «ЧС» с пострадавшими и их родственниками

8(499) 177-34-94 с 9.00 до 21.00

Индивидуальное и семейное консультирование:
по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутри личностным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации, используя методы психологической диагностики

8(499) 173-09-09

Психологическая помощь во всех округах Москвы



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Медицинские учреждения

Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБОУ здравоохранения города Москвы
«Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента
здравоохранения города Москвы» (до 16 лет).

Адрес: 119334, г. Москва, 5-й Донской проезд, дом 21А

E-mail: mail@dpb6.ru

Сайт: www.npc-pzdp.ru

СПРАВОЧНАЯ	тел. 8(495)952-66-18
Телефон доверия (круглосуточно)	8(495)960-34-62
Регистратура КДО	тел. 8(495)954-37-54 8(495)633-97-20
Приемное отделение	тел. 8(495)952-49-20
Амбулаторная судебно-психиатрическая экспертиза	тел. 8(495)954-51-11



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

