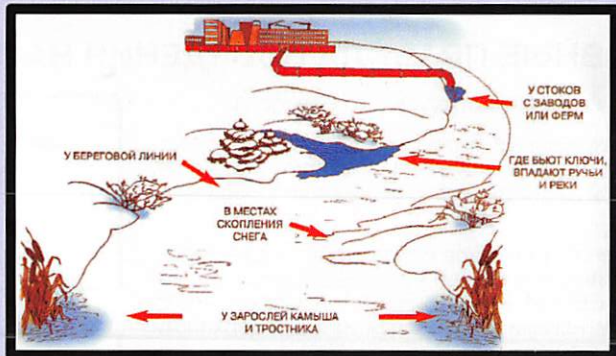


## ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ВОДОЕМЕ



### ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД, ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ

1. Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
2. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки.
3. Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры, и ползите на них.
4. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.
5. Подать пострадавшему шарф или ремень, любую доску или жердь, санки, лыжи и т.п. за 4-5 метров до полыньи.
6. Если вы не один, то два-три человека ложатся на лед по цепочке и, держа друг друга за ноги, двигаются к пролому.
7. Действовать необходимо решительно и скоро, так как пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз.
8. Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и ползком выбраться из опасной зоны.
9. Пострадавшего следует укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в теплое место, растереть, переодеть и дать горячее питье.

**ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ! ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕР ОСТОРОЖНОСТИ – ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

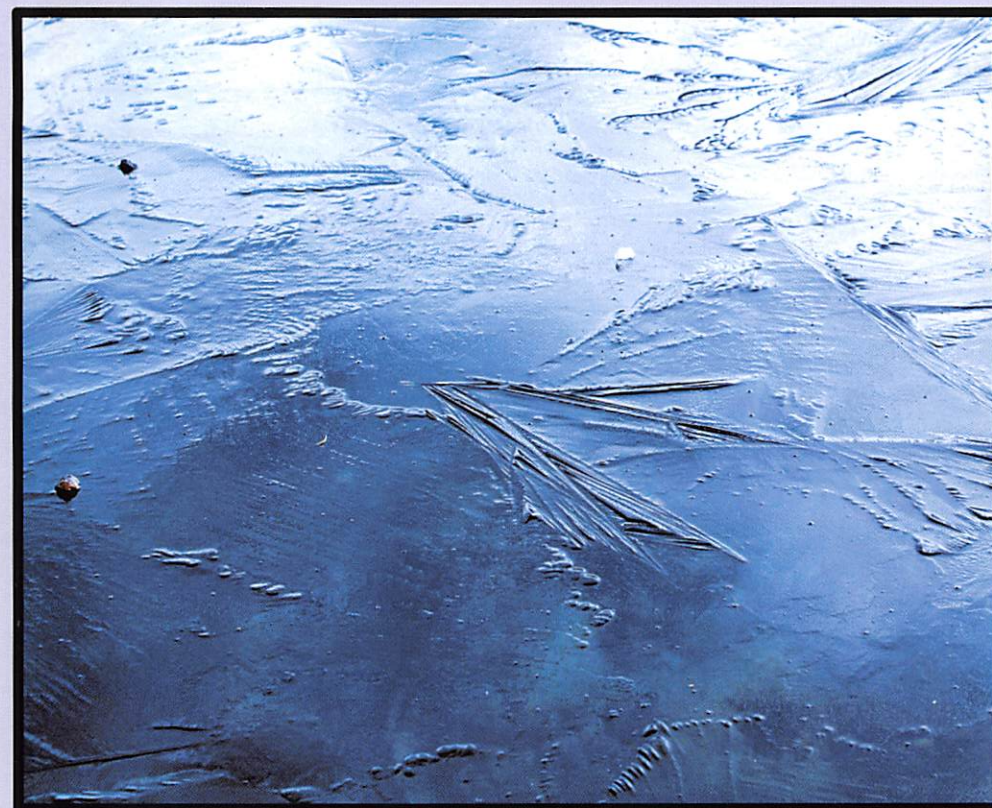
**УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГО И ЧС ИНФОРМИРУЕТ: ЕЖЕГОДНО В ГОРОДСКИХ ВОДОЕМАХ ТОНЕТ 10-12 ЧЕЛОВЕК! БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в управление ГОЧС Администрации города Сургута **112, 52-41-04**

Управление по делам ГО и ЧС Администрации города Сургута

## ПАМЯТКА

ОСТОРОЖНО,  
ТОНКИЙ ЛЕД!





Ежегодно в России летом и зимой на воде гибнут около 20 тысяч, причем многие случаи гибели происходят вне зон оперативного действия спасательных пунктов, то есть там, где действия граждан на водоемах спасатели не контролируют. Любое пребывание человека на льду всегда таит опасность, поэтому, прежде чем войти на лед, вспомните правила, которые обеспечат Вам безопасность, а может быть и сохранят жизнь.

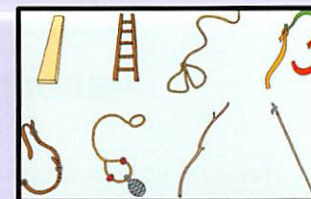
## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

1. При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.
2. Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, выпадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п. Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.
3. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди. Перевозка малогабаритных, но тяжелых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.
4. Пользоваться площадками для коньков на водоемах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.
5. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук.
6. Если имеется рюкзак или ранец необходимо их взять на одно плечо.
7. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз 400-500 грамм, на другом – изготовлена петля.



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Перед выходом на лед убедитесь в его прочности.
2. Используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой длинную палку, обходите подозрительные места.
3. В случае появления признаков непрочности льда – треск, пригибание, появление воды на поверхности льда – **НЕМЕДЛЕННО ВЕРНИТЕСЬ НА БЕРЕГ**, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите.
4. Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
5. Исключайте случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.
6. Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу.
7. Никогда не проверяйте прочность льда ударами ноги.



## ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД

1. Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, широко раскиньте руки по краям льда, чтобы не погрузиться с головой, зовите на помощь.
2. Переберитесь к тому краю полыньи, откуда идет течение – это гарантия, что Вас не затянет под лед.
3. Добравшись до края полыньи, постарайтесь посылнее высунуться из воды, чтобы налечь грудью на край льда; поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину.
4. Выбравшись из полыньи, откатитесь от нее и ползите в ту сторону, откуда пришли.
5. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.





## **Что нужно делать родителям, когда их дети втягиваются в определенную субкультуру?**

Подростковая субкультура – это некая попытка построить сообщество единомышленников и утвердить свой собственный стиль жизни, отличающийся как от детского, так и взрослого.

Подростковый период называется переходным именно потому, что на этом этапе происходит переход от состояния детства к взрослому. Для родителей этот период взросления ребенка оказывается самым сложным, так как подросток резко отказывается от детской роли в отношениях с родителями, и они обнаруживают, что найти общий язык с ребенком становится все более сложной задачей. Подростки, в свою очередь, находясь в некоем поиске своей новой, взрослой и независимой личности, противостоят не только родителям, но всей культуре взрослых, стремясь организовать свое собственное сообщество, живущее по законам отличным от мира взрослых.

Субкультура - остров подростковой идентичности, место, в котором - как чувствуют подростки - можно найти и сохранить себя. И - как ни парадоксально - это не менее "культурный" выход из конфликта пубертатного (подросткового) возраста, чем следование родительским предписаниям. Другое дело, что субкультура - как всякий остров - не самое безопасное место для вступающего в мир человека.

### **Памятка родителям "субкультурных" подростков:**

- **Будьте вдумчивее.** Чем вдумчивее будут вести себя родители, чем глубже и психологически грамотнее общаются они с ребенком в более раннем возрасте, тем меньше будет его потребность в подростковом возрасте категорично противопоставлять себя родителям и ценностям старшего поколения.
- **Не игнорируйте.** Пусть подросток будет знать, что вы в курсе его увлечений, что он вам не безразличен. Сделайте шаг навстречу, вместо критики – похвалите. Проводите больше времени вместе: сходите в поход, театр, каток и т.д.
- **Хватайтесь за соломинку.** В любом случае, даже если по каким либо причинам отношения в семье сложились не столь благополучно и были нарушены, всегда можно попытаться их изменить.
- **Не обвиняйте подростка.** Не спешить с выводами и оценками, а попытайтесь разобраться в ситуации: проявите интерес к тому, чем ребенок увлечен. Изучите, что могло привлечь вашего ребенка к среде той субкультуры в которой он вращается? Без этих знаний любой разговор будет напоминать беседу слепого с глухим, а во взаимодействии родителей с ребенком подросткового возраста и прочих препятствий, как правило, хватает.

- **Проявляйте уважение**, доверие, дайте подростку право на самовыражение и демонстрируйте готовность всегда оказать ему помощь и поддержку при необходимости.

- **Познакомьтесь с его друзьями**. Очень важно получить реальное представление о тех людях, с которыми водит дружбу ваш ребенок - нередко случается так, что мы судим о подростках исключительно "по одежке" - постарайтесь познакомиться с ними, выказав уважение и не прибегая к критике и нотациям в разговоре.

- **Вспомните молодость**. Возможно, вы вспомните о ваших подростковых увлечениях и позабавите гостей парой историй - помните, что в этом возрасте особенно ценится чувство юмора. Может так случиться, что это и ваши тревоги поубавит, и даст вашему ребенку понять, что семья и компания - отнюдь не параллельные миры, и "предки" не такие уж и "дремучие", раз смогли понравиться его друзьям.

- **Бейте тревогу**. Если подросток попал в секту, национальную или политическую группировку нужно принимать более жесткие меры, запереть дома, увезти в другой город, так как никакие уговоры здесь не помогут. В этом возрасте на ребенка сильное влияние оказывает общество, чем родители.

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ**

Подросток ждет от взрослого понимающего и поддерживающего наставника, мудрого взрослого умеющего дружить, способного оказать помощь; умеющего ставить рамки, не переходящие в тотальный контроль и способный проявлять уважение.

Мать-природа дает нам двенадцать лет, чтобы мы полюбили своих детей, прежде чем они станут подростками.



**Памятка опекуну, попечителю, приемному родителю  
«Право подопечного на получение алиментов  
от родителя (родителей)»**

Опека или попечительство устанавливаются над детьми, оставшимися без попечения родителей, в целях их содержания, воспитания и образования, а также для защиты их прав и интересов.

Ребенок имеет право на получение содержания от родителя (родителей) независимо от того, на чьем попечении он находится - обоих родителей, одного из них или других лиц, заменяющих ему родителей (далее - опекуна, попечителя).

Нахождение детей под опекой (попечительством) других лиц не освобождает родителей от обязанности обеспечивать ребенка, поскольку даже ограничение или лишение родительских прав, согласно п. 2 ст. 71 СК РФ и п. 2 ст. 74 СК РФ, не освобождает родителей от обязанности содержать своего ребенка.

При взыскании алиментов на детей, оставшихся без попечения родителей, применяются общие правила судебного взыскания алиментов с родителей на несовершеннолетних детей, включая определение размера алиментов и сроков начала отчисления.

Суммы алиментов, предоставляемые на содержание несовершеннолетних, перечисляются на лицевой счет самих несовершеннолетних и расходуются на нужды несовершеннолетних.

В соответствии с положениями статей 60, 71, 74, 145, 148 Семейного кодекса РФ, в целях защиты имущественных прав несовершеннолетних, на опекунов и попечителей возлагается обязанность контролировать исполнение родителями обязанности по выплате алиментов на содержание ребенка.

**Если алименты не были взысканы до установления опеки (попечительства)  
и не выплачиваются в добровольном порядке:**

1. Обратиться в суд с заявлением о взыскании алиментов.  
Данная категория дел рассматривается мировыми судьями как по месту жительства ребенка, так и по месту жительства родителей (одного из них)
2. Получить судебный приказ, направить его в службу судебных приставов по месту жительства должника.
3. Копию судебного приказа предоставить в управление по опеке и попечительству для приобщения к личному делу опекаемого.

**Если алименты были взысканы до установления опеки (попечительства):**

1. Обратиться в суд с заявлением об изменении порядка и способа исполнения решения суда (произвести смену взыскателя).  
Данное заявление подается в суд, вынесший решение о взыскании алиментов.
2. Копию решения суда предоставить в службу судебных приставов и в управление по опеке и попечительству для приобщения к личному делу.

Между опекуном (попечителем) и родителем ребенка может быть заключено **соглашение об уплате алиментов**. Соглашение об уплате алиментов заключается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению. Нотариально удостоверенное соглашение об уплате алиментов имеет силу исполнительного листа.

Ежегодно, не позднее 1 февраля текущего года, опекун или попечитель обязаны предоставлять в управление по опеке и попечительству отчет в письменной форме за предыдущий год о хранении, об использовании имущества подопечного, опекаемого ребенка, а также об управлении имуществом подопечного с приложением документов (копий товарных чеков, квитанций об уплате налогов, страховых сумм и других платежных документов).

Одновременно необходимо предоставить документы, подтверждающие получение алиментов на содержание ребенка (выписку по счету; справку о задолженности по алиментным обязательствам, полученную в отделении судебных приставов; копию постановления о возбуждении исполнительного производства).

За неисполнение возложенной на опекуна (попечителя) обязанности по защите имущественных прав несовершеннолетнего, он может быть привлечен к административной ответственности по ст. 5.35 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

## **Уважаемые опекуны, попечители, приемные родители!**

В связи с участившимися случаями чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними, с целью исключения суицидальных рисков и фактов жестокого обращения с детьми со стороны третьих лиц, профилактики возвратов детей из замещающих семей, рекомендуем Вам совместно с несовершеннолетними подопечными пройти ежегодное тестирование на комфортность их пребывания в семьях опекунов, попечителей, приемных родителей.

Процедура тестирования проводится для несовершеннолетних в возрасте от 4 до 18 лет по утвержденному перечню диагностических методик. Методические материалы для проведения ежегодного тестирования систематизированы по возрасту и с учетом особенностей развития подопечных детей.

Итоговым результатом тестирования является выявленный уровень комфортности подопечного в замещающей семье.

Для несовершеннолетних, у которых выявлен низкий уровень комфортности пребывания в замещающей семье (признаки жестокого обращения, конфликтных взаимоотношений и суицидного поведения), психологом более углубленно изучается ситуация в семье с использованием иных диагностических методик, обеспечивается последующее индивидуальное психологическое сопровождение в рамках индивидуальной программы предоставления социальных услуг. В дальнейшем после проведения курса реабилитационных мероприятий проводится повторное тестирование несовершеннолетних и членов замещающей семьи.

Ответственным учреждением за проведение процедуры тестирования на территории муниципального образования городской округ город Сургут определено бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский центр социальной помощи семье и детям».

**Записаться на прохождение тестирования можно  
по телефону 8 (3462) 32-90-83, 34-48-10  
либо обратиться к специалистам по адресу:  
город Сургут, улица Лермонтова, дом 9,  
кабинеты 330, 332, 334.**

**Единая социальная психологическая служба «Телефон Доверия»**  
8-800-101-12-12; 8-800-101-12-00

**Единая служба «Детский Телефон Доверия»**  
8-800-200-01-22

**Телефон горячей линии при кризисных ситуациях по г. Сургуту**  
8 (3462) 25-99-09

**БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая  
психоневрологическая больница  
Взрослый корпус, ул. Юности, 1**  
8 (3462) 24-30-79

**Детский корпус, ул. Профсоюзов 12/3**  
8(3462)35-97-89

**АПТО «Психогигиеническая консультация»  
пр. Взлетный, 11**  
8(3462) 25-41-12



## *Диагностика и предотвращение суицидального поведения у детей и подростков*

*Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек, оказывается.*

*Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.*

*Следует различать следующие типы:*

*Демонстративное поведение. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.*

*Аффективное суицидальное поведение. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

*Истинное суицидальное поведение. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.*

*Предсуицидальный синдром: Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т.е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях. Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75% случаев их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.*

*Суицидальная опасность велика среди следующих групп:*

- Молодежь с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие.*
- Сверхкритичные к себе.*
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.*
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.*
- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением. Психические заболевания с потенциальной суицидальной опасностью:*

- депрессия*
- невроты, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой*
- маниакально-депрессивный психоз*
- шизофрения*

*Признаками эмоциональных нарушений, способствующих суицидальному поведению являются:*

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.*
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).*
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.*
- Постоянное чувство одиночества, беспомощности, вины или грусти.*
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.*
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку.*
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.*
- Погруженность в размышления о смерти.*
- Отсутствие планов на будущее.*
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.*



*Если Вам необходима помощь психолога...*

*Если Вы не находите взаимопонимания со своим ребенком...*

*Если Ваш ребенок стал замкнутым...*

*Все эти ЕСЛИ и многие другие проблемы помогут решить в БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям»*

Телефоны помощи:

8 (3462) 34-04-61; 32-90-83

**Единая  
социально-  
психологическая помощь**

**«Телефон доверия»**

**ХМАО-Югры**

**8-800-101-12-12**

**8-800-101-12-00**

*БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям»*

**Директор  
РОНЖИНА  
ГАЛИНА ФЕДОРОВНА**

**Тел.: 34 10 30**

**Заместитель  
директора  
ТРУХИНА  
МАРИНА СТАНИСЛАВОВНА**

**Тел.: 34 10 29**

г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 9,

телефоны: 34-04-61; 32-90-83

E-mail: SurCPSD@admhmao.ru

Сайт: zazerkalie86.su



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Сургутский центр социальной помощи  
семье и детям»

**Памятка для родителей**

**Ранние  
признаки  
суицидального  
поведения**

г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 9,

телефоны: 34-04-61; 32-90-83

E-mail: SurCPSD@admhmao.ru

Сайт: zazerkalie86.su



**ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ  
УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ПОДРОСТОК  
НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ, В  
ТОМ ЧИСЛЕ МОЖЕТ ИМЕТЬ  
СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И НАМЕРЕНИЯ:**

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА:**

- ◇ Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
- ◇ Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.
- ◇ Говорите о перспективах в жизни и будущем.
- ◇ У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
- ◇ Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
- ◆ Делайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА:**

- ◆ Давайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.
- ◆ Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.
- ◆ Любите своего ребенка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь родители, помогая ребенку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда.

*Семья - самое важное,  
что есть в мире!*

*Дети - самое ценное, что есть у семьи!*

