



Главная Ценность Жизнь

Когда дорог ребёнок

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

НА:

- 1 Резкое снижение успеваемости;
- 2 Проявление безразличия к учебе и оценкам;
- 3 Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон;
- 4 Раздражительность;
- 5 Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
- 6 Наличие суицидальной попытки в ближайшем окружении;
- 7 Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть;
- 8 Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

ЗНАТЬ ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ:

- ✓ **в семье:** конфликты в семье, смерть родного человека, отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье;
- ✓ **в школе:** неуспехи в учебе, конфликты, страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- ✓ **в сфере общения:** неразделенная любовь, чувство одиночества, недоверие или враждебность по отношению к окружающим, попадание под чужое влияние, насмешки, грубость;
- ✓ **в сфере досуга:** Интернет — зависимость и злоупотребление сетевой активностью, подражание кумирам, интерес к смерти, религиозные идеологические секты, однообразие, скучная жизнь, особые литературные, музыкальные, философские увлечения.

ПОМНИТЬ ЧТО ВАЖНО:

- ✓ установить заботливые взаимоотношения с ребенком;
- ✓ быть внимательным слушателем;
- ✓ быть искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- ✓ помочь определить источник психического дискомфорта;
- ✓ вселять надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- ✓ помочь ребенку осознать его личные ресурсы;
- ✓ оказать поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помочь определить перспективу на будущее;
- ✓ отложить все дела в сторону и уделить максимум внимания своему ребенку, быть щедрыми на ласку и доброе слово.

ЗНАТЬ К КОМУ И КУДА ОБРАТИТЬСЯ:

- к школьному психологу тел.: _____
- к мобильному психологу МО тел.: _____
- к психологу антикризисной бригады тел.: _____;
- позвонить по телефону доверия, работающему под единым общероссийским номером **8 800-2000-122** (бесплатно, круглосуточно);
- позвонить по телефону доверия ГБУЗ «СКПБ №1» **8 800-100-38-94** (круглосуточно);
- позвонить по телефону доверия психиатрической службы Краснодарского края для детей и подростков **8 800-250-29-55** (круглосуточно);
- звонить в службы экстренной психологической помощи детям, подросткам и молодежи, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях **8 988-245-82-82**;
- воспользоваться горячей линией ГБУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края **8 (861) 245-82-82**.