**КУДА ПОЗВОНИТЬ?**

Единый общероссийский телефон доверия:

**8-800-2000-122**

Экстренная психологическая помощь МЧС России:

**8 (495) 989-50-50**

 Круглосуточная горячая линия «Ребенок в опасности»:

**8 800 707-70-22**

# Телефон экстренной психологической помощи: 8 800 101 – 24 – 11

Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей:

**8 800 300 – 83 – 83**

.

#  ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

**ИНФОРМАЦИЯ**

................................................................................

Записаться на очную консультацию в отдел экстренной психологической

помощи по телефону: **8 343 385 81 10**

г. Екатеринбург,

ул. Машиностроителей 8

.............................................................................................

**Видеокарточка** Что с моим ребенком (подростком)?

.............................................................................................

## Видеокарточка

Как помочь ребенку быть психологически устойчивым в современном мире

....................................................................................**Кабинет медико-психологического консультирования**

**Невьянская ЦРБ**

**Минаев Александр Валерьевич**

**8(34356) 4- 25-44**

..............................................................................

..............................................................................

..............................................................................

..............................................................................

ГБУ СО “ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,

МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ “ЛАДО”

**КОГДА**

**РЕБЕНКУ**

**НУЖНА ПОМОЩЬ**

РЕКОМЕНДАЦИИ

## ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

**Что такое суицидальное поведени~~е~~?**

 - это поведение разрушительного характера, которое включает в себя мысли о смерти, придумывание способов лишения себя жизни, разговоры об этом, а завершающим этапом является сама попытка самоубийства.

## Возможные причины суицидального п~~о~~ведения

конфликты в семье, развод родителей; неразделенная любовь; проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, коллективная травля; смерть близкого человека; сексуальное насилие; систематические избиения; публичное унижение; одиночество, тоска; подражание кумиру; неизлечимая болезнь; раскаяние за совершенное предательство; угроза физической расправы; наличие родственников, совершивших суицид; завышенные ожидания, прессинг со стороны родителей.

**Рекомендации для педагогов:**

Сообщить родителям об изменениях в поведении ребенка; Сообщить администрации школы о ребенке, находящемся в группе риска; Подключить школьного педагога-психолога к профилактическим мероприятиям.

Предложить родителям заполнить анкету.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

ИНСТРУКЦИЯ:

Предлагаем Вам ответить на ряд утверждений, чтобы понять какая поддержка и помощь нужны Вашему ребенку:

1. Ваш ребенок в последнее время стал тихим, имеет тоскливое выражение лица (скорбную мимику), внезапные изменения в поведении и настроении, особенно-отдаляющие от близких. **Да\Нет**
2. Есть ли в вашей семье родственники, совершившие суицид? **Да\Нет**
3. Замечаете ли вы, что ребенок последнее время стал более замкнутым (не хочет выходить из дома, общаться со сверстниками)? **Да\Нет**
4. Ваш ребенок часто рассуждает на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет по мне тосковать». **Да\Нет**
5. Ваш ребенок прямо или косвенно говорит о смерти и самоубийстве («Хочу умереть», «Скоро все это закончится»), проявляет желание пофантазировать на эту тему вслух. **Да\Нет**
6. Ваш ребенок говорит о мире, как о местепотерь и разочарований. **Да\Нет**
7. У Вашего ребенка последнее времянаблюдаются нарушения режима сна и аппетита (бессонница или наоборот постоянное стремление спать; переедание или наоборот нежелание есть). **Да\Нет**
8. Ваш ребенок проявляет пессимизм в оценкесвоего прошлого и настоящего, а также не строит перспектив в будущем. **Да\Нет**
9. Подросток проявляет интерес кэкстремальным\рискованным видам спорта? **Да\Нет**
10. Испытывает ли подросток трудности в приспособлении к новым условиям, обстоятельствам жизни? **Да\Нет**
11. Вы в силу разных обстоятельств перестали проводить с ним досуг? **Да\Нет**
12. Вы понимаете, что не знаете его друзей и чем они занимаются? **Да\Нет**
13. Вы замечаете, что ребенок нарушает дисциплину, у него неприятности в учебе, любимом занятии. **Да\Нет**

### Результаты анкетирования

Проявите внимание, участвуйте в жизни своего ребенка, послушайте его, не обесценивайте его переживания.

В непростой для него период ребенок нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым.

Если вы набрали от 1 до 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется доверительное общение и поддержка значимого взрослого. При наличии трудностей, Вы можете обратиться к психологу.

### Если вы набрали более 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется не только Ваша поддержка, но и психологическая помощь. Вероятно, Ваш ребенок находится в кризисной ситуации. Следуйте действиям, указанным в алгоритме.

Алгоритм действий для родителей:

Обратиться к психологу;

Выслушать и поговорить, обсудить проблемы; Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации; Вселяйте надежду, что все проблемы решаемы; Предложите позвонить на телефон доверия.