

Безвыходных ситуаций не бывает!
Помните! От заботливого, любящего человека,
находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое!



Круглосуточный телефон экстренной психологической помощи
8 (8412) 545-777

Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка в Пензенской области
8 (8412) 68-16-74

Ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних
и защите их прав 8 (8412) 595-345

«Центр психологии и коррекционной педагогики»
8 (8412) 57-63-26

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
8 (8412) 42-55-03

«Областной социально-реабилитационный центр»
8 (8412) 94-47-10

Антикризисный центр в областной психиатрической больнице
8 (8412) 54-78-26

г Пенза, ул. Тимирязева, 125,
тел. 48-40-88
E-mail: oblcentr.prof@mail.ru

Министерство образования Пензенской области
ППМС центр Пензенской области



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ
К СВОИМ ДЕТЯМ**

Пенза, 2017 год

Уважаемые родители!

Если у вашего ребенка вдруг изменилось привычное поведение, он потерял интерес к тому, что раньше любил, замкнулся, стал очень вспыльчивым, появилось чувство беспомощности, отчаяния, безысходности, мрачное видение будущего, возник интерес к проблемам жизни и смерти, заговорил о суициде - **необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.**



Фразы которые должны насторожить:

- «все надоело»,
- «ненавижу всех и себя»,
- «пора положить всему конец»,
- «когда все это кончится»,
- «так жить невозможно»,
- вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?».

Ситуации требующие внимания -- если ребенок:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

**Спасти ребенка от одиночества
можно только ЛЮБОВЬЮ!**

Что делать?

1. Внимательно выслушайте подростка.

В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.



2. Внимательно отнеситесь ко всему, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

3. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

Покажите ему Вашу заинтересованность в его судьбе и готовность помочь, это даст ему эмоциональную опору.

4. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не является поводом для постановки на учет.