



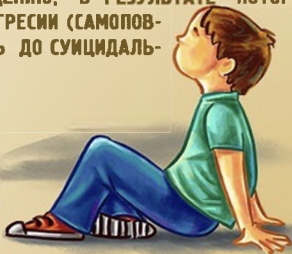
**ПАМЯТКА
ВНИМАТЕЛЬНОМУ
РОДИТЕЛЮ**



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ/ПЕДАГОГИ!

СИТУАЦИЯ В СТРАНЕ В ТЕКУЩЕМ ГОДУ ОТЛИЧАЕТСЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬЮ, БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ПЕРЕМЕН В ПРИВЫЧНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ОГРАНИЧЕНИЙ, ТРЕБУЮЩИХ ОТКАЗА ОТ ВАЖНЫХ ДЛЯ НАС ВЕЩЕЙ. ТАКАЯ СИТУАЦИЯ НЕ САМЫМ БЛАГОПРИЯТНЫМ ОБРАЗОМ ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОВЫШАЕТ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ НЕВРОЗОВ И ДЕПРЕССИИ.

В ЭТОТ ПЕРИОД СЛЕДУЕТ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ОБРАЩАТЬ НА ДЕТЕЙ. В СИЛУ ВОЗРАСТА И МАЛОГО ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА, ДЕТИ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ТРЕВОЖНЫМ МЫСЛЯМ, ДЕПРЕССИВНЫМ НАСТРОЕНИЯМ, А ТАК ЖЕ ИМПУЛЬСИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОГО НЕ РЕДКО НАБЛЮДАЮТСЯ АКТЫ АУТОГРЕССИИ (САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ), ВПЛОТЬ ДО СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК.





НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

- ПОТЕРЯ АППЕТИТА.
- РАССТРОЙСТВО СНА.
- БЕЗРАЗЛИЧИЕ К СВОЕМУ ВНЕШНЕМУ ВИДУ.
- РАССУЖДЕНИЯ О САМОУБИЙСТВЕ, ЧАСТЫЕ РАССКАЗЫ О ПРОБЛЕМАХ, БЕСЕДЫ НА МРАЧНЫЕ ТЕМЫ.
- ИЗБЕГАНИЕ ОБЩЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ, СВЕРСТНИКАМИ.
- УСТНЫЕ ИЛИ ПИСЬМЕННЫЕ НАМЕКИ НА УХОД ИЗ ЖИЗНИ, ЗАПИСКИ С ПРОЩАЛЬНЫМ ТЕКСТОМ.
- РАЗДАРИВАНИЕ ЦЕННЫХ ВЕЩЕЙ.
- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ.
- САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (ПОРЕЗЫ, ОЖОГИ, ПРОИСХОЖДЕНИЕ КОТОРЫХ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ).





ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ У РЕБЕНКА СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

- ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ. ЕЖЕДНЕВНО СПРАШИВАЙТЕ, КАК ПРОШЕЛ ЕГО ДЕНЬ, ЧЕМ ОН СЕГОДНЯ ЗАНИМАЛСЯ, ЧТО ЕГО СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО/ОГОРЧИЛО/РАЗОЗЛИЛО/УДИВИЛО. ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К ТОМУ, ЧТО РЕБЕНОК РАССКАЗЫВАЕТ, ДАВАЙТЕ ЕМУ «ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ» (ПОРАДУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С НИМ, ПОЖАЛЕЙТЕ ЕГО И Т.Д.).
- ЗНАЙТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ СВОЕГО РЕБЕНКА (ДРУЗЕЙ, ОДНОКЛАССНИКОВ, ПРЯТЕЛЕЙ ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ).
- ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО У КАЖДОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ ЕСТЬ МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ РЕШЕНИЯ. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ВСЕГДА ГОТОВЫ ОКАЗАТЬ ЕМУ ПОМОЩЬ.
- ПООЩРЯЙТЕ УВЛЕЧЕНИЯ РЕБЕНКА (ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, ИСКУССТВОМ И Т.Д.).
- ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА, ВСЕЛЯЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ В ЕГО СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ.
- ВСЕЛЯЕТЕ ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ, УЧИТЕ ИСКАТЬ В ТРУДНОСТЯХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ («ПОЛЛИАННА» ЭЛИНОР ПОРТЕР).



**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ
ЗАМЕТИЛИ У РЕБЕНКА ТРЕВОЖАЩИЕ
ВАС ПРИЗНАКИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ
БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ**

ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В СЛЕДУЮЩИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:

- **ГКУ СО «ИЦСОН САМАРСКОГО ОКРУГА» ПРОМЫШЛЕННОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ**
АДРЕС: ПР.КИРОВА, Д.242. ТЕЛ. 959-73-59
- **ГБУ СО «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»**
АДРЕС: УЛ.ПУГАЧЕВСКАЯ, Д.27. ТЕЛ. 958-65-07
- **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
8-800-2000-12