

# КУДА ПОЗВОНИТЬ?

Единый общероссийский  
телефон доверия:

**124**



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 8110**  
г. Екатеринбург,  
ул. Машиностроителей 8



### Видеокарточка

Что с моим ребенком  
(подростком)?

### Видеокарточка

Как помочь ребенку быть  
психологически устойчивым в  
современном мире



# КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

## Что такое суицидальное поведение?

- 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 поведения

- 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 месте потерь и разочарований. **Да\Нет**
7. У Вашего ребенка последнее время наблюдаются нарушения режима сна и аппетита (бессонница или наоборот постоянное стремление спать; переживание или наоборот нежелание есть). **Да\Нет**
8. Ваш ребенок проявляет пессимизм в оценке своего прошлого и настоящего, а также не строит перспектив в будущем. **Да\Нет**
9. Подросток проявляет интерес к экстремальным\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.