

**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.

**Спаси 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.*