Памятка для родителей

1. Интересуйтесь жизнью ребенка. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка.
Зачастую несовершеннолетние рады возможности открыто высказать свои проблемы близкому человеку.
2. Научитесь внимательно слушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-то, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему и ее причину, скрытую за словами ребенка.
3. Оцените серьезность заявляемых ребенком намерений сделать что-то со своей жизнью, обратитесь за помощью к специалистам:
 для такой оценки;
 для более конкретного понимания ситуации - наличия или отсутствия у подростка плана конкретных действий суицидального характера или попыток их реализации.
4. Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находиться в состоянии сильных эмоциональных
переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.
5. Обратитесь за помощью к специалистам (телефон доверия, психолог, врач-психотерапевт, врач психиатр) в любой тревожащей Вас ситуации, связанной с поведением ребенка. Помните, если ребенок уже имеет конкретный план суицида, эта ситуация более опасная, чем если его планы не определены.

Для оказания психологической помощи можно обратиться в Кризисную службу ГКУЗ «ККПБ им. В.Х. Кандинского» (8-914-800-54-96) или получить помощь бесплатно и анонимно по телефону доверия (8 (3022) 40-14-83).
Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122