

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Если Вы заметили в поведении своего ребенка:**

- ✓ разговоры о снижении ценности жизни;
- ✓ появление литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;
- ✓ попытки ребенка уединиться;
- ✓ непривычные разговоры о любви к Вам, внезапные выражения благодарности различным людям за любую помощь;
- ✓ попытки закончить все дела как можно быстрее, приведение дел в порядок;
- ✓ дарение своих любимых и ценных вещей, с которыми раньше не расставался;
- ✓ словесные и/или письменные указания или угрозы о самоповреждающем поведении;
- ✓ проблемы с аппетитом, бессонница, ночные кошмары;
- ✓ внезапную склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✓ заявления ребенка о том, что он никому не нужен, что никто не заметит его отсутствия – **ни в коем случае не оставляйте без внимания!**

***Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа!***

***Если чувствуете, что не можете справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам.***

Телефон экстренной  
психологической помощи  
тел. 8 0232 31-51-61, 170, <https://gokpb.by/>  
Республиканский центр психологической помощи  
тел. 8 017 300-10-06, <http://rcpp.by/>

## **Советы, которые помогут изменить ситуацию**

- ❖ Проявите участие в жизни своего ребенка, внимательно выслушайте его, не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ❖ Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации: «Что случилось в последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?» Чем я могу тебе помочь?».
- ❖ Оцените серьезность намерений ребенка, глубину его эмоционального кризиса. Знайте, наличие плана действий – знак реальной опасности!
- ❖ Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».
- ❖ Давайте больше позитивных установок, оказывайте поддержку, вселяйте надежду о решаемости всех проблем.
- ❖ Подчеркивайте временный характер проблем.