



# РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ

Очень важно понимать разницу между нормальными эмоциональными реакциями ребенка и переживаниями, которые могут иметь серьезные последствия. Мы предлагаем Вам несколько рекомендаций, которые помогут вовремя определить, что у Вашего ребенка серьезные проблемы.



**Прислушайтесь к своему ребенку, даже если он ничего не говорит.**

Внимательно изучите признаки суицидального поведения, которые могут свидетельствовать о тяжелых эмоциональных переживаниях ребенка:

Избегает общения с близкими и друзьями

Говорит о своей никчемности, что никогда не достигнет успеха в жизни

Тяжело переживает какой-либо конфликт или потерю близкого человека  
Снизился аппетит, появились повышенная утомляемость и беспокойный сон

Появились беспричинные тревога, страхи, снизилось настроение

Много времени проводит в интернете и не делится тем, какие сайты посещает

На стене аккаунта в социальной сети появились мрачные картинки, ранее не свойственные ребенку, записи о смерти или способе уйти из жизни

Повреждения на коже (порезы, ожоги) даже если по версии ребенка они появились случайно

Потеря интереса к учебе, увлечениям.



**Поговорите с ребенком, окажите эмоциональную поддержку.**

Установите с сыном или дочерью доверительные отношения, станьте для своего ребенка другом. Открыто разговаривайте с ребенком о его проблемах. Пусть он знает, что делиться своими проблемами с близкими – это нормально – и не бывает никаких запретных тем. Пусть он будет уверен в том, что в любое время вы готовы его выслушать и помочь. Никогда не давите на ребенка и не заставляйте решать проблемы здесь и сейчас – лучше помогите ему. Расскажите что грусть, печаль, страхи и тревоги – чувства которые испытывают все люди, и эти чувства проходят.

**Опека- это большая ответственность и важная миссия. Вы даете ребенку семью, заботу и шанс на счастливое будущее**



## **ОПЕКУН - ЭТО ТОЖЕ РОДИТЕЛЬ**



Не делайте тайны из его состояния, расскажите о нем учителю или школьному психологу. В школе должны знать о его проблемах.

Если вы чувствуете, что вы сами не справляетесь с его состоянием, отведите его в поликлинику или больницу. Вы должны знать, где можно получить помощь.

Порой несколько часов имеют значение. Ваш участковый врач может направить Вас к специалистам по психическому здоровью, психологам, врачам-психотерапевтам или врачам-психиатрам-наркологам.

Достаточно просто позвонить на телефон экстренной психологической помощи 133, чтобы получить информацию о возможных вариантах профессиональной помощи.

Если ваш ребенок нанес себе самоповреждения вызовите скорую помощь.

Обязательно после оказания первой медицинской помощи приведите ребенка к психологу или другому специалисту по психическому здоровью.

Это сохранит ему жизнь!





# ТЕЛЕФОН «ЗА ЖИЗНЬ»

поддержка материнства и отцовства

♥ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

по вопросам беременности  
и репродуктивного здоровья

♥ ПОДДЕРЖКА МАТЕРЕЙ И ОТЦОВ

♥ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

♥ ИНФОРМИРОВАНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ ПОМОЩИ

**+375 165 66-35-17**

**КРУГЛОСУТОЧНО**

**АНОНИМНО**