

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Как распознать тревожные сигналы у ребенка и помочь ему»

Цель: Помочь родителям заметить признаки эмоционального неблагополучия ребенка и понять, как правильно действовать.



1. Ключевые признаки, которые должны насторожить

(на основе наблюдений)

Изменения в поведении и настроении:

- Резкая замкнутость, уход от общения с семьей и друзьями.
- Потеря интереса к учебе, хобби, которые раньше нравились.
- Подавленное настроение, раздражительность, плаксивость или, наоборот, безразличие.
- Приступы отчаяния, гнева, частые ссоры.

Высказывания и мысли:

- Прямые или косвенные разговоры о нежелании жить («Я больше не могу», «Скоро все закончится», «Вам без меня будет лучше»).
- Чувство вины, собственной ненужности, беспомощности («Я все испортил», «Я ни на что не гожусь»).
- Разговоры о смерти, самоубийстве как о решении проблем.

Поведение в сети:

- Поиск в интернете информации о суицидах, способах причинения вреда себе.
- Публикация в соцсетях мрачных рисунков, цитат, прощальных постов.

Изменения в образе жизни:

- Нарушения сна (бессонница или постоянная сонливость).
- Нарушения аппетита (отказ от еды или переедание).
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Появление порезов, синяков, ожогов на теле (риск самоповреждающего поведения).

2. Что делать родителям? Алгоритм действий:

01

ШАГ 1: НЕ ПАНИКОВАТЬ, А ПРИНЯТЬ.

Самое важное – отнестись к любым сигналам серьезно. Не игнорируйте их, даже если вам кажется, что ребенок «просто манипулирует».

03

ШАГ 3: ВЫСЛУШАТЬ, НЕ ОСУЖДАЯ.

Дайте ребенку выговориться. Не перебивайте, не читайте нотации, не обесценивайте его переживания («из-за такой ерунды переживаешь!»). Ваша задача – показать, что его чувства важны и вы на его стороне.

05

ШАГ 5: ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ.

- Школьный психолог/социальный педагог – первая точка контакта в образовательной организации.
- Врач-психиатр, психотерапевт (в детской поликлинике или психоневрологическом диспансере). Помните: обращение за психиатрической помощью – это проявление заботы, а не клеймо.
- Телефон доверия **8-800-2000-122** (Всероссийская линия для детей, подростков и их родителей). Звонок анонимный и бесплатный.

02

ШАГ 2: ПРОЯВИТЬ ВНИМАНИЕ И ЛЮБОВЬ.

Начните разговор. Спокойно и доброжелательно скажите, что вы заметили изменения и беспокоитесь. Используйте «Я-сообщения»: «Я переживаю, потому что ты стал грустным», а не «Что с тобой опять случилось?».

04

ШАГ 4: НЕ БОЯТЬСЯ СПРОСИТЬ ПРЯМО.

Прямой вопрос о суицидальных мыслях не подтолкнет к действию. Наоборот, он снизит напряжение. Можно спросить: «Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред?», «Ты иногда думаешь, что жить не хочется?». Если ответ «да», переходите к следующему шагу.

06

ШАГ 6: ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ.

Уберите из доступного места лекарства, оружие, острые предметы. Не оставляйте ребенка одного в острой кризисной ситуации.

3. Чего делать НЕЛЬЗЯ:

Кричать, обвинять, стыдить ребенка.

Обесценивать его проблемы.

Оставлять одного с переживаниями, надеясь, что «само пройдет».

Запрещать выражать эмоции («хватит ныть»).

Главное:

Ваша любовь, поддержка и своевременное обращение к профессионалам могут спасти жизнь вашему ребенку.