

**Если Вам или Вашим близким  
нужна помощь и поддержка:**

**8-800-2000-122** – Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей), звонки бесплатны и анонимны, ежедневно с 8.30 до 20.00

**8 (8652) 56-04-53** – служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» для взрослых, круглосуточное экстренное психологическое консультирование

**8-800-25-000-15** – «Дети онлайн» (кибербуллинг и другие вопросы, связанные с посещением онлайн пространства детьми) ежедневно с 9.00 до 18.00, г. Москва

**8-800-700-06-00** – Всероссийский телефон для женщин, пострадавших от насилия, звонки бесплатны (с 07.00 до 21.00 с понедельника по пятницу)

**8-800-200-19-10** – Телефон доверия «Ребенок в опасности» юридическая и правоохранительная помощь (бесплатно, не анонимно)

**8-800-550-33-41** – горячая линия правовой помощи семьям с детьми-инвалидами (бесплатная консультация юриста)

**www.propsyteen.ru** – кабинет онлайн консультирования «ProPsyTeen»

**www.ya-roditel.ru** – информационный сайт для родителей

**www.detionline.com** – Дети России Онлайн

**8 (8652) 99-23-52** – ГБОУ «Краевой психологический центр» структурное подразделение «Кризисный центр», ул. Мира, д. 285

**8 (8652) 77-66-99** – ГБУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Альгис», ул. Фроленко, д. 22

**8(8652) 28-02-95** – ГБУСО «Ставропольский центр социальной помощи семье и детям», ул. Мира, д. 278 «Г»

## Памятка

### Ваш ребенок в опасности



г. Ставрополь

Министерство образования  
Ставропольского края  
ГБОУ «Краевой психологический центр»

## Уважаемые родители!

Вы, безусловно, самые близкие и значимые для ребенка люди и стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка. В ситуации, когда вы видите, что с ребенком «что-то не так»:

- ✓ Он стал замкнут, агрессивен, раздражителен, жесток (проявляет эмоциональную холодность и безразличие)
- ✓ Испытывает неконтролируемые бурные аффективные реакции (гнев, истерический плач, импульсивность, склонность к непродуманным поступкам)
- ✓ Нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»
- ✓ Резко ухудшились отношения со сверстниками (низкий статус ребёнка в среде подростков, разрыв отношений с парнем/девушкой/другом/подругой)
- ✓ Травля (буллинг)/ отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях
- ✓ Ухудшилась успеваемость, появились частые пропуски занятий «по болезни»
- ✓ Резкие изменения во внешности и поведении

- ✓ Ребенок говорит о том, что его никто не понимает, жизнь не имеет смысла
- ✓ В случаях противоправного поведения
- ✓ Ребенок переживает кризисную ситуацию: развод, смерть члена семьи, конфликт между родителями
- ✓ Ситуации насилия, жестокого обращения, пренебрежения
- ✓ Членство в группировке или секте
- ✓ Злоупотребление алкоголем и наркотиками
- ✓ Проблемы со сном, потеря аппетита, апатия
- ✓ Побег из дома, непредсказуемые уходы из образовательной организации
- ✓ Попытки суицида и/или самоповреждения (порезы и т.д.)

Ваш ребенок в опасности! Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

**Обратитесь квалифицированному специалисту!!!**

## Что делать, если подросток переживает кризисную ситуацию:

- ✓ Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей
- ✓ Говорить о перспективах в жизни и будущем
- ✓ Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство
- ✓ Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка
- ✓ Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха
- ✓ Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством