

Памятка для родителей «Что делать в кризисной ситуации»

В случае суицидальных проявлений (высказываний, записок, суицидальной попытки) Вашего ребенка или если Вы получили такую информацию из образовательной организации:

1. Ни на минуту не выпускайте ребенка из вида.
2. Не паникуйте! Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем.
3. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия или гнева. Ребенок должен знать, что вы очень любите его и дорожите им.
4. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.
5. Поговорите с ребенком:
 - обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в данной ситуации,
 - назовите ему номера телефонов, которыми он может воспользоваться в данной ситуации (круглосуточный бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122),
 - спросите у ребенка про его тревоги, сомнения, страхи,
 - проанализируйте ситуацию вместе с ребенком,
 - обсудите с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из подобной трудной жизненной ситуации,
 - не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально,
 - помогите ему и поддержите его, указав возможные пути решения возникшей проблемы,
 - ответьте на вопросы ребенка, направляя его мысли в русло понимания ценности жизни: «Пока человек жив, всё можно исправить и преодолеть»,

- расскажите ребенку о возможных последствиях его поступков: что будет, если?...

- не пытайтесь ограничивать ребенка в использовании интернета, это может вызвать у него чувство бунта,

- вместе с ребенком в сети Интернет посетите сайт жить.рф, создайте свой проект.

6. Срочно обратитесь за помощью к профессионалу: психологу, психиатру или на круглосуточный бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122.

7. Не обсуждайте с окружающими то, что произошло, при ребенке.

8. Не придавайте огласке произошедшее.

9. После оказания специализированной медицинской помощи обратитесь с выпиской (справкой) для организации дальнейшего социально-психолого-педагогического сопровождения в образовательную организацию.