

## 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 пользовании интернетом, это может вызвать у него чувство бунта,
  - вместе с ребенком в сети Интернет посетите сайт [жить.РФ](http://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.