

Многое из того, что нам взрослым кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема.

### **ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ В СОСТОЯНИИ И ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА:**

- ✓ частая смена настроения;
- ✓ раздражительность, угрюмость;
- ✓ потеря интереса к прежним увлечениям;
- ✓ пренебрежение внешним видом, неряшливость;
- ✓ частые попытки уединиться;
- ✓ причинение себе вреда, нанесение самоповреждений;
- ✓ стремление к рискованным действиям;
- ✓ раздаривание собственных вещей;
- ✓ высказывания о бесполезности и бессмысленности жизни;
- ✓ разговор или шутки на тему смерти;
- ✓ угрозы совершить суицидальную попытку;
- ✓ острое переживание, связанное со смертью близких, разводом или уходом из семьи родителей, серьезной болезнью, любовной неудачей;
- ✓ острое чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- ✓ снижение успеваемости;
- ✓ нарушения сна, соматические жалобы и др.

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (сигналов), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем Вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством Интернет-консультирования, Телефона доверия).

#### *Кроме того, всегда старайтесь:*

- поддерживать доверительные отношения с ребенком;
- не начинать общение с претензий;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

**Самое главное** – покажите своему ребенку, что он любимый и желанный. **Постарайтесь** уверить его, что все душевные раны со временем заживут. **Убедите** его в том, что **безвыходных ситуаций не бывает**. Помогите ему увидеть этот выход!

#### **ЭТИ СЛОВА ЛАСКАЮТ ДУШУ РЕБЕНКА...**

- ❖ Ты самый любимый!
- ❖ Что бы мы без тебя делали!
- ❖ Я радуюсь твоим успехам!
- ❖ Чтобы ни случилось, твой дом твоя крепость!
- ❖ Как хорошо, что ты у нас есть!
- ❖ Ты очень много можешь!

**ПОМНИТЕ,  
ВЫ ТОТ ЧЕЛОВЕК,  
В КОМ БОЛЬШЕ ВСЕГО  
НУЖДАЕТСЯ ВАШ РЕБЕНОК!**

