

По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
2. У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
3. Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
4. Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
5. Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
6. Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:

ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗЛИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДУШУ;

ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДОХОДЧИВО РАССПРАШИВАЯ О СУТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА;

НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЯ ОТ УСЛЫШАННОГО И НЕ ОСУЖДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБЫЕ, САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ;

НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НИЧТОЖНА, ЕМУ ЖИВЕТСЯ ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВСЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫМ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;

ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГДИЙНЫЙ ОРЕОЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;

НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОПРАДАННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТУЮ НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;

ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕТСИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

ГОБУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: г. Великий Новгород, ул. Большая Конюшенная, д. 7
тел. 77-32-50

Общероссийский детский телефон доверия (экстренной психологической помощи):

8-800-2000-122

(круглосуточно, бесплатно)

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ

«БЕДУ»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием **суицид**...



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- ✓ У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- ✓ Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- ✓ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя

✓ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ✓ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ✓ обратиться за помощью к психологу
- ✓ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту



В беседе с ребенком важно:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

ГБОУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Великий Новгород,
ул. Большая Конюшенная, д.7
тел. 77-32-50

Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ

ДЕТЯМ

ЖИЗНЬ»

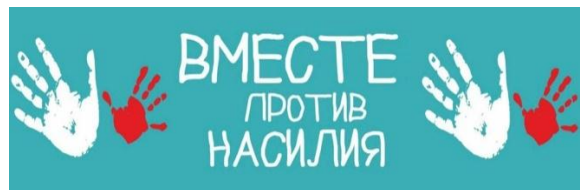


Литература

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.

2. Кривцова С.В. Буллинг в школе, сплоченность неравнодушных. Организационная культура образовательного учреждения для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. - М.: Федеральный институт развития образования, 2011. - 120 с.

3. Петрановская Л.В. Травли. Net.Методическое пособие для школьников. - М., 2018 - 28 с.



Юридический адрес:

173001, Новгородская область,
г. Великий Новгород, ул. Большая
Конюшенная, дом 7

Контакты:

Директор ГОБУ НОЦППМС
Крайнева Елена Ивановна
8(8162)77-22-80
E-mail: pmss772280@yandex.ru

Официальный сайт

www.nocpmssnov.ru

Запись на консультацию:

8(8162) 77-32-50

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122



Государственное областное
бюджетное учреждение

«Новгородский областной центр
психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Памятка для педагогов

Профилактика

буллинга в школе



Великий Новгород
2021 г.

Буллинг – систематическое злоупотребление властью (силой) со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления (Ригби, Росс, Смит).

По данным Организации Объединенных наций, буллингу в школе подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет (Всемирный доклад 2006 г. о насилии в отношении детей). В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей подвергаются насилию в той или иной форме.

Наиболее распространенные акты буллинга

- Негативные разговоры о ком-то за его спиной.
- Распространение слухов и лживых сведений.
- Обзывание и придумывание обидных прозвищ.
- Выставление в смешном виде.
- Унижающие и обесценивающие взгляды и жесты.
- Передразнивание.
- Объявление глупым («дураком»).
- Изоляция от остального классного сообщества (бойкот).
- Отбирание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды.
- Необоснованные обвинения.
- Пинки, удары.
- Шантаж, вымогательство.
- Сексуальные домогательства.

Как понять, что ребёнок/подросток стал жертвой буллинга?

- На всех переменах один.
- Приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
 - Начал вдруг опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.
 - Стал хуже учиться.
 - С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.
 - Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.
 - Плачет без очевидной причины, грустный.
 - Не хочет ходить в школу.
 - Мало говорит о своей школьной жизни.
 - Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться.
 - Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

Часто сторонние наблюдатели буллинга – дети, взрослые, педагоги, боящиеся вмешиваться, показывают своё бессилие или безразличие. В результате травля в школе усиливается.

Дети не могут справиться с насилием и хамством самостоятельно.

Известно, что школьный буллинг не имеет шансов зародиться в тех классах, где педагог в курсе классных событий.

Педагог может эффективно пресекать проявления насилия в классе.

Что делать педагогу, если ребёнка «травят» в классе?

- Назовите вслух то, что происходит в классе (кого-то обзывают, дразнят, бьют, игнорируют - это травля, насилие).
- Объясните ученикам, что травля - проблема всего класса, а не личная неприязнь 2-3 человек.
- Говорите ученикам, что подобное поведение недопустимо. Помогите детям понять, что с ними происходит, и что чувствуют другие люди, когда их обижают, унижают.
- Сформулируйте вместе с учениками правила жизни в классе: «У нас никто не оскорбляет друг друга», «У нас никто не выясняет отношения кулаками», «Если я вижу, что задеваю человека, я немедленно прекращу делать это» и т.д. Обсудите санкции за нарушение этих правил.
- Своевременно пресекайте любые насмешки над слабостями одноклассников, презрительные замечания в их адрес.
- Не допускайте при всём классе оценивание и обсуждение неблагоприятных личных качества ребёнка.
- Объединяйте класс совместными мероприятиями: поездки, участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры в перемену.
- Дайте возможность ребёнку проявить способности, умения, помогите увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.
- Поддерживайте атмосферу взаимопонимания в классе. Дайте детям почувствовать, что её создание – это их общее дело и совместная победа.

Литература

1. Методические рекомендации «Алгоритм действий для педагогов по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет», Москва, 2020 г., ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

2. «Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций по обеспечению психологической безопасности образовательной среды (Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей).

3. Профилактика экстремизма и воспитание толерантности в молодежной среде: информационно-методический сборник//Под редакцией д-ра пед. наук, проф. О.Л. Подлиняева, Иркутск, 2018. - 40 с.



Юридический адрес:

173001, Новгородская область,
г. Великий Новгород, ул. Большая
Конюшенная, дом 7

Контакты:

Директор ГОБУ НОЦППМС
Крайнева Елена Ивановна
8(8162)77-22-80

E-mail: pmss772280@yandex.ru

Официальный сайт

www.nocpmssnov.ru

Запись на консультацию:

8(8162) 77-32-50

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122



Государственное областное
бюджетное учреждение
«Новгородский областной центр
психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

Памятка для педагогов

**Профилактика
деструктивного поведения
обучающихся**



Великий Новгород
2022 г.

Деструктивное поведение (лат. *Destructio* - «разрушаю») - разрушительное поведение. Деструктивность неизбежно присутствует у каждого человека, однако обнаруживается в переломные периоды его жизни. Возрастные особенности психики детей и подростков в совокупности с проблемой социализации и недостатком внимания со стороны взрослых, приводят к деструктивным изменениям личности.

Игнорирование или несвоевременное выявление взрослыми признаков деструктивного поведения у детей и подростков нередко приводит к причинению им физического вреда самому себе, окружающим.

За некоторые деструктивные действия несовершеннолетних законодательством Российской Федерации предусмотрена административная или уголовная ответственность.

Проявления деструктивного поведения.

По отношению к окружающим

- Намеренное нарушение социальных отношений (экстремизм, террористические акты, протестные движения с агрессивными проявлениями).

- Причинение физического ущерба другим людям (побои, драки (регулярные и/или массовые), убийство).

- Моральное унижение других людей, провоцирование конфликтов, участие в травле (буллинге).

- Жестокость к животным (пытки, умерщвление, издевательства).

- Вандализм (порча и разрушение памятников архитектуры, произведений искусства и др.).

По отношению к себе

- Действия с риском для жизни и (или) здоровья (паркур, зацепинг и иные)

- Интернет-зависимость, патологическая страсть к азартным играм.

- Суицидальное поведение, суицид.

- Употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ.

Признаки деструктивного поведения.

- Повышенная возбудимость, тревожность, перерастающая в грубость, агрессию.

- Негативное эмоциональное состояние.

- Неспособность сопереживать, сочувствовать другим людям.

- Утрата прежнего эмоционального контакта с одноклассниками, нелюдимость, отчужденность в школьной среде, отсутствие друзей, низкие коммуникативные навыки.

- Проявление интереса к неприятным зрелищам, сценам насилия.

- Трансляция деструктивного контента в социальных сетях.

- Участие в образовании неформальных асоциальных групп сверстников.

- Резкие и внезапные изменения в поведении, уходы из дома, подражание асоциальным формам поведения окружающих.

- Использование в речи новых выражений, слов, терминов, криминального сленга.

- Татуировки, шрамы, пирсинг.

- Присутствие деструктивной символики в одежде.

Наличие одного или нескольких признаков деструктивного поведения у обучающихся может быть временным проявлением, случайностью, но не должно остаться без внимания педагогов.

Действия педагога при обнаружении признаков деструктивного поведения у обучающихся.

- Проинформировать родителей (законных представителей) обучающегося и определить единую воспитательную стратегию.

- Сообщить о признаках деструктивного поведения обучающегося администрации образовательной организации для принятия решения об информировании комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

- Привлечь к работе с обучающимся педагога-психолога (проведение диагностических, коррекционных мероприятий).

Меры противодействия деструктивному поведению обучающихся.

- Формирование правовой культуры, навыков критического анализа, сопротивления негативному влиянию.

- Развитие психологического позитивного мышления.

- Создание комфортного микроклимата в детском коллективе.

- Формирование чувства неприятия насилия в любом его проявлении.

- Формирование негативного образа и эмоционального неприятия экстремистских формирований и их лидеров.

- Проведение профилактических мероприятий с обучающимися, предупреждающих негативное влияние сети Интернет.

- Формирование у обучающихся здорового образа жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

- Формирование культуры общения, ценностного отношения к правилам и социальным нормам.

- Повышение компетентности и социальной успешности личности подростка в значимых для него сферах.

- Развитие навыков продуктивной саморегуляции: повышение осознанности собственного поведения, оценки последствий поведения, обучение продуктивным стратегиям совладания со стрессом.

- Своевременная коррекция нарушенных межличностных отношений в коллективе.

- Активизация личностных ресурсов, обеспечение творческого самовыражения

- Содействие профессиональному самоопределению.



Государственное областное бюджетное учреждение «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Что нужно и важно знать родителям о буллинге?!



Великий Новгород

2021г.



Юридический адрес:

173001, Новгородская область,
г.Великий Новгород, ул. Большая
Конюшенная, дом 7

Контакты:

Директор ГОБУ НОЦППМС
Крайнева Елена Ивановна 77-22-80

E-mail: pmss772280@yandex.ru

Официальный сайт

www.nocpmssnov.ru

Запись на консультацию: 77-32-50

Детский телефон доверия
(бесплатно, круглосуточно):
8-800-2000-122

Литература

1. Арсено Изабель, Фанни Бритт. «Джейн, лиса и я». Белая ворона/Альбус корвус, 2015.
2. Басова Евгения. Подросток Ашим. СПб.: Детское время, 2016.
3. Джей Эшер. Тринадцать причин почему. АСТ, 2017
4. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство для родителей про буллинг: Что делать, если ваш ребенок вовлечен? М., 2019

Буллинг – это преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы.

Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание.

Буллинг – это одна из наиболее распространенных проблем в школьных коллективах, которая приводит к снижению успеваемости ребенка, эмоциональным проблемам, увеличивает риск суицида среди детей и подростков.

Статистика: 44% российских детей в возрасте 11 лет и 27% 15-летних подростков становятся объектами издевательств и насмешек.



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучия и социального статуса семьи. Поэтому важно, чтобы взрослые: педагоги и родители – не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

Признаки того, что ребенок стал жертвой буллинга:

- 1) Ребенок выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, плаксивость.
- 2) Ребенок стал часто жаловаться на здоровье - на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит. Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- 3) Ребенок отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его пережившегося настроения и поведения.
- 4) Ребенок теряет интерес к школе, стал хуже учиться, ищет причины не ходить в школу.
- 5) У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.)
- 6) У ребенка нет друзей. Симптомом может быть и то, что ребёнок не ходит ни к кому в гости и не приглашает домой никого.
- 7) У ребенка часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет.

«Что делать, если Вы узнали, что Ваш ребенок подвергается буллингу?»

1. Поговорите с ребенком (не оказывая на него давление). К непростому разговору следует подготовиться. Психологи предлагают фразы, которые помогут начать диалог с ребёнком:

- «Я тебе верю» (это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой);
- «Мне жаль, что с тобой это случилось» (это сигнал, что вы разделяете его чувства);
- «Это не твоя вина» (покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии);
- «Хорошо, что ты мне об этом сказал» (докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к Вам);
- «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность» (эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее).

2. Слушайте своего ребенка открыто и спокойно. Важно, чтобы он почувствовал Ваше внимание, поддержку, родительскую любовь и заботу.

3. Поговорите с учителем/педагогом-психологом/социальным педагогом. Вы и Ваш ребенок не должны переживать буллинг в одиночку.

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...



*В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...
Внимание окружающих может предотвратить беду!*

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
2. Частые смены настроения
3. Изменения в привычном режиме питания, сна
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться
5. Стремление к уединению
6. Потеря интереса к любимым занятиям
7. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей
10. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
11. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)
12. Употребление психоактивных веществ
13. Чрезмерный интерес к теме смерти

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

1. Не отпалкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
3. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
4. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
5. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
6. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

*Помните, человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит...
В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист-психолог*

Психолог – специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам)
- Поговорить с человеком о его переживаниях
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу
- Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта

Где можно получить помощь?

ГОБУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Великий Новгород,
ул. Большая Конюшенная, д.7
тел. 77-32-50

Общероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно)



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Скажи

Жизни

«ДА!»

