

Памятка для родителей. Телефон доверия.

Ребенок осваивает новый для него мир, новые отношения и неизбежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и незнакомы. И любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и негативные эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности.

Понятие **«трудная жизненная ситуация»** растолковывает один из ФЗ РФ — **«Сложная жизненная ситуация — это ситуация, напрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть».**

Признаки того, что ребенок попал в трудную жизненную ситуацию:

- нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
- сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
- появление сверхкритичности к себе;
- разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;
- нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон;
- частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- несвойственное данному ребенку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность

Если у Вас есть вопросы или беспокойство относительно поведения Вашего ребенка, то можно позвонить по телефону доверия:

- ✓ Единый общероссийский детский телефон доверия – **8-800-2000-122**
- ✓ Городской кризисный центр - **234-34-00**.
- ✓ Городской консультативный центр «Ювента» - **251-00-33**.

Позвонить по ним могут и родители, и дети. Звонки бесплатные и анонимные.