

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ У ДЕТЕЙ

Дети с интеллектуальными нарушениями особенно чувствительны к стрессу, непониманию и одиночеству.

Тревожные признаки:

- ✓ Ребёнок стал часто грустным, плачет или злится без причины;
- ✓ Избегает общения, отказывается от любимых занятий;
- ✓ Говорит «я никому не нужен», «мне всё надоело»;
- ✓ Наносит себе царапины, бьёт себя, старается причинить вред;
- ✓ Резко изменилось поведение – стал замкнутым, агрессивным или безразличным.



Что можете сделать Вы, как родители (законные представители)?

1. Каждый день разговаривайте с ребёнком.
2. Поддерживайте – часто хвалите.
3. Избегайте криков и конфликтов – спокойная атмосфера помогает справиться с тревогой.
4. Не обесценивайте чувства ребёнка. Если ему плохо – это важно.
5. При первых тревожных признаках – обратитесь за помощью.

Куда обращаться:

- Школьный психолог или классный руководитель
- Врач-педиатр или детский психиатр
- **Телефон доверия 8 800 2000 122**
- При угрозе жизни – 103 (скорая помощь)



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ