



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Памятка подготовлена специалистами Федерального координационного
центра по обеспечению психологической службы системы образования
Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Дорогой друг! *Мы подготовили для тебя* *памятку, которая поможет* *тебе, когда особенно сложно*

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ?



Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию **твоя реакция** на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.

У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, бессонница, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).



В это время тебе необходимы **внимание и поддержка** со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Люди, которые тебя окружают, хотят помочь!



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.

Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.

Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.

Если разговор о твоих проблемах вызывает **слёзы**, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.



Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.



Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.



Среди твоего окружения могут быть люди, которым **нужна твоя помощь**. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.



Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время.



КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Важно обратиться за помощью тогда, когда тебе она действительно нужна!

Если Ты длительное время испытываешь:

- тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъём и/или сонливость по утрам);
- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти, самоубийстве;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение
- расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.

Помни, ты можешь обратиться за помощью к психологу бесплатно и в любое время суток.

Тебе не обязательно называть своё имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

8 (800) 600-31-14



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации МГППУ организовало работу круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых.

Консультирование осуществляется по телефону:

8 (800) 600-31-14

Бесплатно
Круглосуточно