|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Если** **Вам или Вашим близким нужна помощь и поддержка, Вы можете позвонить бесплатно, анонимно на****Телефон доверия, круглосуточно:****8-800-2000-122****в Волгодонске Вы можете обратиться по телефонам:****Полиция, дежурная часть:****(8639) 22-37-08, 25-38-90****Наркологический диспансер:****(8639) 27-63-92****МУЗ городская больница скорой медицинской помощи №3:****(8639) 25-62-25****Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних:****(8639) 29-03-57, 29-04-62****Управление образования г.Волгодонска, отдел опеки:****(8639) 24-32-70, 23-95-82****Региональный ресурсный центр «Здоровая семья»:****+7 961 2706131****Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав:****(8639) 25-52-70****МБУ ЦППМСП «Гармония»:****(8639) 24-54-66****Педагог-психолог ГБПОУ РО «ВТОПиТ»****89189598925;****Социальный педагог****89185401241** | **Кризисная ситуация: «Что делать»?**Напряжение, тревога, стресс, депрессия, изменение жизненной ситуации (развод, переезд, смена вида деятельности, смена социального окружения) могут стать причиной возникновения кризисной ситуации в жизни любого человека, в том числе и ребенка. Кризисная ситуация - это не плохо и не хорошо. Они возникают в нашей жизни время от времени. Плохо, когда подобные ситуации имеют затяжной характер, когда некому помочь в преодолении проблем, когда человек не обладает навыками выхода из стрессовых ситуаций. Последствиями затяжных кризисных ситуаций могут быть неврозы, нарушение межличностных взаимоотношений и взаимоотношений с социумом в целом, суицид. ***Среди причин возникновения кризисных ситуаций можно выделить:******- конфликты со сверстниками******- конфликты с преподавателями******- нарушение детско-родительских отношений******- несоответствие шкалы ценностей ребенка моральным и нравственным установкам социального окружения******- низкое стремление к самоактуализации и саморазвитию (отсутствие увлечений, низкий уровень учебной мотивации, отсутствие жизненных установок и целей) и т.п.***Первостепенная превентивная (профилактическая) роль в этой связи уделяется родителям ребенка и другим членам семьи. Кто как не мама и папа, бабушка и дедушка, старшие братья и сестры знают сильные и слабые стороны ребенка, могут вовремя заметить малейшее изменение в его поведении, настроении, деятельности.***Чтобы не допустить развития и затяжного характера кризисной ситуации в жизни ребенка родителям можно рекомендовать:*** * ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

***Уважаемые взрослые!***Не секрет, что не все родители уделяют достаточно внимания психическому состоянию своих детей. Одни ведут асоциальный образ жизни, другие вынуждены тратить все свои силы на выживание, третьи просто не обладают достаточными знаниями и интуицией в области психологии и воспитания детей. Если рядом с вами живет ребенок, который, по вашему мнению, попал в кризисную ситуацию, которая негативно сказывается на его жизни и развитии личности, сообщите об этом педагогам техникума. | **Расписка****в получении памятки родителям несовершеннолетних, находящихся в кризисном состоянии:** **«Если Вам или Вашим близким нужна помощь и поддержка»,** **«Кризисная ситуация: плюсы и минусы»**Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,имя, отчество законного представителя,законный представитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дата рожденияполучил(а) от педагогического коллектива ГБПОУ РО «ВТОПиТ» рекомендации по профилактике возникновения кризисных состояний подростков; информационную памятку для родителей; ознакомлена с системой служб г.Волгодонска, оказывающих помощь и поддержку несовершеннолетним и их родителям в трудных жизненных ситуациях; получила адреса и телефоны этих служб.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ подпись расшифровка подписи |