|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 рождения  получил(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 |