

## ПАМЯТКА 1 (Служба здоровья)

### Родители обучающихся (законные представители):

- оказывают психологическую поддержку своему ребенку, оказавшемуся в трудной ситуации;
- обращаются к специалистам для получения неотложной психолого-педагогической и медико-социальной помощи ребенку;
- выполняют рекомендации специалистов, направленные на помощь обучающемуся и его психолого-педагогического, медико-социального сопровождение;
- сотрудничают со специалистами в реализации плана (программы) психолого-педагогического и медико-социального сопровождения ребенка.

### **! Родителям необходимо быть внимательными к своему ребенку:**

- когда он так или иначе сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии, либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения;
- проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит;

### **Признаки возможной проблемы:**

- Резкое изменение поведения.
- Ребенок проводит в сети практически все время, в социальных сетях в любое время.
- Изменение образа жизни.
- Наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может.

### **Причины возможной проблемы**

- тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
- уязвимость подростка к одиночеству, презрению к себе и ярости;
- недостаток поддерживающих условий в окружении подростка;
- возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти, мести, зависимости;
- наличие «пагубных» для жизни и здоровья примеров в ближайшем окружении;
- отсутствие адаптированного режима дня;
- отсутствие дополнительных внеурочных занятий, высокая доля «свободного» времени, сложности внутрисемейных отношений.