



# РОДИТЕЛИ, БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Сигналы в поведении ребенка,  
на которые следует обратить внимание

Сочетание нескольких сигналов, сохраняющихся две недели  
и дольше - повод для беспокойства.

## МЫСЛИ

- ✓ негативное отношение к себе и/или к миру ("я - плохой", "мир - враждебный")
- ✓ фиксация, заикленность на проблеме
- ✓ наличие суицидальных мыслей, намерений, планов



## ПОВЕДЕНИЕ

**изменение привычного поведения:**

- ✓ уход за внешним видом, гигиена
- ✓ прогулы школы, секций
- ✓ уходы из дома
- ✓ потеря/усиление аппетита



## ЭМОЦИИ

- ✓ безразличие, апатия, подавленное настроение
- ✓ чрезмерный страх от возможного наказания и отвержения взрослыми и сверстниками
- ✓ отсутствие интереса даже к тому, что ранее его вызывало
- ✓ страх перед одиночеством



## ОБЩЕНИЕ

- ✓ избегание общения с близкими людьми или заикленность на постоянном общении
- ✓ наличие затяжных конфликтов в семье и/или среди сверстников
- ✓ травля в школьном коллективе
- ✓ высказывания о смерти в разных вариациях (шутки, размышления, переживания...)








Представлены наиболее типичные сигналы, возможны индивидуальные различия.

Если есть опасения, обратитесь к специалисту, это поможет оценить состояние ребенка и понять, как выстроить доверительную беседу.

## ОСТОРОЖНО: ОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

*Как мошенники могут влиять подростков*

-  **Манипуляции и шантаж**  
Мошенники запугивают, угрожают распространением личной информации, требуют выполнить опасные инструкции или нанести себе вред.
-  **Вовлечение в «группы смерти»**  
Через игры, соцсети и мессенджеры подростков вовлекают в деструктивные сообщества с заданиями, ведущими к суициду.
-  **Подстрекательство и провокации**  
Склоняют к самоповреждению, утверждая, что это «нормально» или «докажи преданность».
-  **Изоляция и зависимость**  
Мошенники выстраивают доверительные отношения, добиваются эмоциональной зависимости и изолируют подростка от близких.
-  **Финансовые махинации**  
Давление из-за долгов или кражи денег может приводить к отчаянию, суицидальным мыслям и суицидам.  
Страх за близких может также подтолкнуть к суициду



## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- Интересуйтесь жизнью ребенка, а также его онлайн-активностью.
- Не осуждайте, если ребенок рассказал о проблеме.
- Сохраняйте доказательства угроз и обращайтесь в правоохранительные органы.
- Объясняйте правила безопасности в интернете.
- При необходимости — обращайтесь за помощью по телефонам доверия и к специалистам.



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ

Телефоны доверия для детей, подростков и их родителей

**124, 8-800-2000-122**

Единый общероссийский телефон доверия  
**576-10-10** ЦВЛ «Детская психиатрия» им.С.С. Мнухина

**246-08-07** ГБУ ЦППМСП Калининского района;  
**290-86-76, 242-36-69** ЦСПСид Калининского района;  
**234-43-84** Кабинет медико-психологической помощи СПб ГКУЗ  
ЦВЛ «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина



## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Дополнительная информация о поддержке детей и родителей, полезные материалы и контакты в официальной группе ВКонтакте ЦППМСП Калининского района



## ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Ваше внимание, поддержка и вовремя оказанная помощь могут спасти жизнь.  
Вы не одни. Помощь рядом.