

Как помочь? Что сделать?

- чаще показывайте детям, как сильно вы их любите;
- как можно больше времени проводите со своей семьей;
- старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка бывали в вашем доме;
- не бойтесь попросить совета у вашего ребенка, это только сблизит вас;
- обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок не будет от вас ничего скрывать;
- будьте примером для ребенка.

Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!



ГРАФИК РАБОТЫ

Вторник	11.00 - 20.00
Среда	11.00 - 20.00
Четверг	11.00 - 20.00
Пятница	11.00 - 20.00
Суббота	12.30 - 19.00
Воскресенье	12.30 - 19.00

Понедельник - выходной
Последний день месяца - санитарный

НАШ АДРЕС:

629603, ЯНАО
г.Муравленко
ул. Ленина д. 105-А
Тел. для справок: 26-2-87
Электронная почта:
murcbs@mail.ru

Нас можно найти в социальных сетях:

в контакте: vk.com/cbsmur
facebook: facebook.com/cbsmur
instagram: [cbsmuravlenko](https://instagram.com/cbsmuravlenko)
одноклассники: ok.ru/murcbs

Центральная городская библиотека
имени В.И.Муравленко
Сектор правовой информации

"Сохраним детям жизнь"



Памятка для
родителей

Детский суицид - это то, чего практически всегда можно избежать, главное вовремя заметить тревожные сигналы

Как понять, что ребенка увлекли "группы смерти"

- на его страницы появились хэштеги #тихий, #синий, #жду, #полерерамалиен, #кураторнапиши, #китообразный, #я- в-игре ;
- его подписчики в графе "Имя" или "Статус" указывают слово "Кит";
- он подписан на группы "Синий кит", "Тихий дом", "F57". "Разбуди меня в 4:20";
- на теле ребенка появились следы порезов или вырезанные изображения китов;

Симптомы суицидального поведения

- изменение характера: угрюмость, апатия, раздражительность, усталость, нерешительность;
- изменения в поведении: неспособность сосредоточиться в школе, дома;
- нарушение режима сна: бессонница, ночные кошмары;
- нерегулярный прием пищи; потеря аппетита и веса
- стремление к одиночеству;
- завуалированные попытки "попрощаться"

Если вы заметили признаки опасности нужно:

- попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка;
- окружить ребенка вниманием и заботой;
- в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствия интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру или психотерапевту

