

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ: КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ В КРИЗИСЕ

1. КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР?

✓ Подойди спокойно и приватно:

"Я заметил(а), что ты выглядишь грустным/взволнованным. Хочешь поговорить?"

"Я рядом, если тебе тяжело".

⊘ Не говори:

"Не грусти!", "Это пустяки" — это обесценивает чувства.

🔑 **Важно:** Выбери уединенное место и время, когда вы не спешите.

2. ЧТО СЛУШАТЬ?

👂 Слушай активно:

— Смотри в глаза, кивай, показывай, что понимаешь.

— Не перебивай. Давай выговориться.

♥ Поддерживай:

"Понимаю, это действительно сложно",

"Спасибо, что доверился(ась)".

⊘ Избегай:

— Оценок и советов ("Надо было поступить иначе").

— Сравнений ("У других проблемы серьезнее").

3. КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВЗРОСЛЫМ?

⚠ **Немедленно расскажи родителям, учителю или психологу, если друг:**

— Говорит о суициде или самоповреждении ("Я не хочу жить").

— Имеет план причинить вред себе или другим (таблетки, оружие).

— Резко замкнулся, перестал есть/спать или проявляет агрессию.

🔒 **Важно:**

Даже если друг просит "сохранить секрет" — его безопасность важнее обещания!

Объясни: "Я обращаюсь за помощью, потому что ты мне дорог(а)".

4. КУДА ПОЗВОНИТЬ ЗА ПОМОЩЬЮ?

☎ Экстренные телефоны (Россия):

• **112** — Единый номер при угрозе жизни (звонок бесплатный).

• **8-800-2000-122** — Детский телефон доверия (круглосуточно, анонимно).

• **8-800-333-44-34** — Кризисная линия для подростков ("Твоя территория").

🌐 **Онлайн-ресурсы:**

• [Твоятерритория.онлайн](https://tvoiterritoriya.online) — чат с психологом.

• [Помощьрядом.рф](https://pomoshchryadom.rf) — карта психологических центров.

5. КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

☐ **Твои чувства важны!**

— Обсуди переживания с родителями, психологом или доверенным взрослым.

— Помни: ты не виноват(а) в кризисе друга и не обязан(а) спасти его в одиночку.

🌿 **Снижай стресс:**

— Выдели 10 минут на тишину/дыхательные упражнения.

- Займись тем, что приносит покой: музыка, прогулка, рисование.
- Повторяй: *"Я сделал(а) всё возможное"*.

ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ:

◆ **Твоя роль — поддержать, а не лечить.** Не бери на себя ответственность за спасение.

◆ **Сообщи другу,** что обращаешься к взрослым (если ситуация не экстренная).

◆ **Распространяй информацию:** расскажи одноклассникам о службах помощи.

💬 **Фраза-ориентир:** *"Обратиться за помощью — значит проявить смелость и настоящую заботу"*.