

**Куда могут обратиться  
за помощью  
как дети,  
так и родители**



МБУ ДО «Психолого-педагогический  
центр «Помощь»  
Телефон: 8(846) 334-44-71  
E-mail: center-help@mail.ru  
Адрес: Самара, пр. Масленникова д.23

МБУ ДО «Центр «Поддержка детства»  
Телефон: 8(846) 268-51-11  
E-mail: sdo.centrPD@63edu.ru  
Адрес: Самара, Партизанская, дом 78 А



МБУ ДО «Центр «Психологическое здоровье  
и образование»  
Телефон: (846)954-01-43  
E-mail: psyhealth63@mail.ru  
Адрес: Самара, ул. Гвардейская 22



Государственное казенное учреждение Самарской области  
«Областной центр социальной помощи семье и детям»  
Телефон : +7(846)202-65-07  
+7(846)958-83-44  
E-mail: centrsam@centrsam.ru  
Адрес: Самара, ул. Пугачевская, дом 27



Государственное казенное учреждение Самарской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Самарского округа»  
ул. Алексея Толстого, 32-34.



Подразделение Промышленного района  
Самара, пр. Кирова, д. 242  
Телефон: 8 (846) 200-08-98  
e-mail: centersemya\_prom@mail.ru

Подразделение Советского района  
Самара, ул. Победы, дом 91  
Телефон: (846)250-04-97  
e-mail: semyasov1@mail.ru



Подразделение Красноглинского района  
Самара, п. Мехзавод, квартал 13, д. 13  
Телефон: 8 (846) 957-29-53  
e-mail: kgssemya@yandex.ru



Подразделение Кировского района  
Самара, ул. Победы, д.168  
Телефон: 8 (846) 993-21-27  
e-mail: kir\_semiya@mail.ru

Подразделение Октябрьского района  
Самара, Волжский проспект, д. 47  
Телефон: 8 (846) 242-27-62  
e-mail: oktsem@mail.ru

Подразделение Куйбышевского района  
Самара, ул. Фасадная, 17А  
Телефон: 8 (846) 330 69 52  
e-mail: cskr2013@yandex.ru

Подразделение Железнодорожного района  
Самара, ул. Урицкого 14  
Телефон: 8 (846)266-39-37  
e-mail: csgr.smr@mail.ru

Подразделение Самарского и Ленинского района  
Самара, ул. Фрунзе, 111  
Телефон: (846)333-33-60  
e-mail: sam-len.semiya@gc-semya.ru

**Горячая линия детского телефона доверия  
8 800 2000 122**

Кабинет социо-психологической помощи при детском  
психоневрологическом диспансере №3  
ул. 22 Партсъезда, 12  
Телефон: 8(846) 222-51-12



**заведующая отделением  
Шнырева Ирина Николаевна**

Кабинет социо-психологической помощи при  
детском психоневрологическом диспансере №4  
Волжский проспект, 43  
Телефон : 8(846) 242-22-03



**заведующая отделением  
Шувалова Галина Владимировна**



Департамент образования Администрации  
г.о. Самара  
КДН и ЗП при Администрации г.о. Самара  
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара  
МБУ ДО «Психолого- педагогический  
центр «Помощь» г.о Самара



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Признаки эмоциональных нарушений  
(предвестники аутодеструктивного  
поведения ребенка)**



Эмоциональные нарушения у детей могут проявляться различными способами и часто являются предвестниками более серьезных психологических проблем, включая аутодеструктивное поведение. Важно распознавать ранние признаки, чтобы своевременно оказать помощь и поддержку.



### Изменения в поведении

- ✓ Социальная изоляция: Уход от друзей и семьи, отказ от участия в общественной жизни.
- ✓ Агрессивные реакции: Частые проявления гнева или агрессии по отношению к окружающим.
- ✓ Импульсивность: Трудности с контролем своих действий и эмоций.

### Эмоциональные симптомы

- ✓ Чувство безнадежности: Появление депрессивных настроений и отсутствие интереса к привычным занятиям.
- ✓ Тревожность и страхи: Частые переживания, беспокойства о будущем или о себе.
- ✓ Снижение самооценки: Отрицательное восприятие себя и своего тела.

### Когнитивные изменения

- ✓ Неустойчивая концентрация: Трудности с вниманием, способность выполнять задания.
- ✓ Навязчивые мысли: Постоянные мысли о неудачах или о том, что они никому не нужны.

### Физические симптомы

- ✓ Проблемы со сном: Бессонница или, наоборот, слишком длительный сон.
- ✓ Изменения в аппетите: Резкое увеличение или снижение аппетита и веса.
- ✓ Частые жалобы на здоровье: Непонятные физические недомогания, такие как головные боли или боли в животе, без явной медицинской причины.

### Аутодеструктивное поведение

- ✓ Самоповреждения: Появление физических травм на теле (царапины, порезы) без объяснений
- ✓ Опасные игрушки и действия: Участие в потенциально опасных играх или действиях с целью причинить себе боль.
- ✓ Привлечение внимания к своему состоянию: Поведение, направленное на шокирование окружающих или получение сочувствия.

### Создание атмосферы взаимопонимания

Для благополучного эмоционально-волевого воспитания ребенка, родителям необходимо в особенности обратить внимание на создание позитивной атмосферы взаимопонимания.

- ✓ В общении с ребенком необходимо соблюдать абсолютное спокойствие и всячески показывать свою доброжелательность.
- ✓ Следует стараться чаще общаться с ребенком, спрашивать его о чем-либо, сопереживать и интересоваться его увлечениями.
- ✓ Совместный физический труд, игра, рисование, просмотр фильмов т.п. благополучно скажется на состоянии ребенка, поэтому старайтесь уделять ему как можно больше внимания.
- ✓ Необходимо следить, чтобы ребенок не смотрел фильмы и не играл в игры с элементами насилия, так как это только усугубит его эмоциональное состояние.
- ✓ Всячески поддерживайте ребенка и помогайте ему сформировать уверенность в себе и в своих силах.



### Поддержка и помощь

Родители, педагоги и воспитатели должны проявлять активное внимание к этим признакам. Если вы заметили несколько из них у ребенка, рекомендуется:

- ✓ Обратиться к специалисту: Психолог или психотерапевт может помочь выяснить причины эмоциональных нарушений и предложить методы поддержки
- ✓ Создать поддерживающую среду: Обсуждение чувств и эмоций с ребенком, обеспечение безопасной и комфортной атмосферы для открытого общения.
- ✓ Содействовать здоровым увлечениям: Поощрение участия в физических активностях и творческих занятиях для снятия стресса и улучшения эмоционального состояния.

