



**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ «СОШ №3»  
Л.Г. Гафиятуллина  
Введено приказом № 289/3 от 01.09.2026

## ▲ Памятка №3

### Первая помощь при кризисе

Если вы подозреваете, что вашему ребёнку грозит реальная опасность, следуйте этому алгоритму:

#### □ Шаг 1. Оставайтесь рядом:

- Никогда не оставляйте ребёнка одного в острый период.
- Попробуйте успокоить, предложить тёплую ванну, чай, любимую еду.

#### ☎ Шаг 2. Свяжитесь с профессионалом:

- Звоните школьному психологу, участковому педиатру, детскому психиатру.
- В крайнем случае звоните по номеру **8-800-2000-122** (телефон доверия).

#### □ Шаг 3. Ограничьте доступ к опасным предметам:

- Уберите лекарства, острые предметы, химикаты.
- Заблокируйте окна, двери балкона.

#### ☀ Шаг 4. Подготовьтесь к возможной госпитализации:

- Держите под рукой полис ОМС, паспорт ребёнка, медицинскую карту.
- Заранее соберите сменную одежду, тапочки, зубную щётку.

#### □ Шаг 5. Поддерживайте контакт с ребёнком:

- Говорите, что любите его и будете рядом.
- Не обещайте невозможного, но будьте искренними.

#### □ Шаг 6. Берегите себя:

- Кризис ребёнка — тяжёлое испытание для родителей.
- Не стесняйтесь просить помощи у близких, друзей, специалистов.

👤 **Главное правило:** Любовь, терпение и профессиональная помощь спасут вашего ребёнка.

---

☑ **Внимание:** Если ситуация кажется вам критической, не откладывайте обращение за помощью. Жизнь вашего ребёнка дороже любых сомнений.