



### **ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ?**

- Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь. Разговор о нежелании жизни - попытка привлечь к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера окончания жизни в ближайшем окружении.

### **ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

- Отвержение сверстников, буллинг, в том числе травля в социальных сетях.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резко общественное отвержение, тяжелое заболевание)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

- Если вы увидели, хотя бы один из перечисленных выше признаков – это достаточный повод для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш ребенок отказывается от помощи, уделяйте ему и его проблемам больше внимания.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК АУТОГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЕГО КРАЙНЕЙ ФОРМЫ?**

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого: спрашивайте и говорите с ребенком о его жизни; уважительно относитесь к тому, что кажется ему

важным и значимым; не начинайте общение с претензии, даже если ребенок что-то сделал не так- проявите к нему интерес; обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.

**ПОМНИТЕ**, что авторитарный стиль воспитания для подростка неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать ответную агрессию или аутоагрессию. Оптимальной формой воспитания является – договоренность. Если запрет необходим, объясните его целесообразность. Постарайтесь вместе найти решение, компромисс.

**ГОВОРИТЕ** о перспективах в жизни и будущем. У подростка еще только формируется картина будущего. **УЗНАЙТЕ**, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленных целей, **ПОМОГИТЕ** ему составить конкретный план действий. **НЕ БОЙТЕСЬ** делиться собственным опытом, душевная беседа на равных всегда лучше, чем чтение лекций и нотаций.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить.

**ВАЖНО** научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни. Лучший способ проявить любовь к жизни – Ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передается ребенку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные

трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявление заботы к нему. Тем не менее, ему очень важна ваша любовь, внимание, забота и поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпустить своих детей на волю, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть резким. Предоставляя свободу важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться – она может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

МОУ СШ №55 «Долина знаний»

**ПРОФИЛАКТИКА**  
**АУТОГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**  
**У ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***Телефоны доверия:***

**Всероссийский телефон доверия**

**8 – 800 – 2000 – 122**

**Телефон доверия ГУ МВД России по**  
**Волгоградской области**

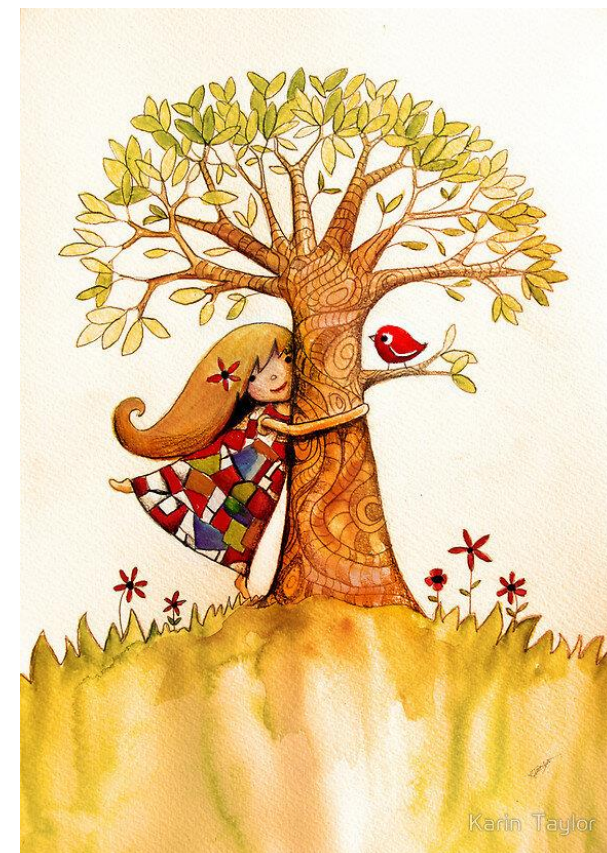
**30-44-44**

**Телефонная линия**  
**«Ребёнок в опасности»**

**123, 8(8442)24-07-69**

**Аппарат Уполномоченного**  
**по правам ребенка**

**8(8442) 30-84-64**



Волгоград  
2021