



ПОМНИТЕ, ЧТО АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НЕЭФФЕКТИВЕН И ДАЖЕ ОПАСЕН.

Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же подросток продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас, и его.

ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ/ПОДРОСТКОМ НА СЕРЬЕЗНЫЕ ТЕМЫ:

что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.



ГОВОРИТЕ О ПЕРСПЕКТИВАХ В ЖИЗНИ И БУДУЩЕМ.

У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.



ДАЙТЕ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОПЫТ ПОРАЖЕНИЯ ТАКЖЕ ВАЖЕН, КАК И ОПЫТ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА.

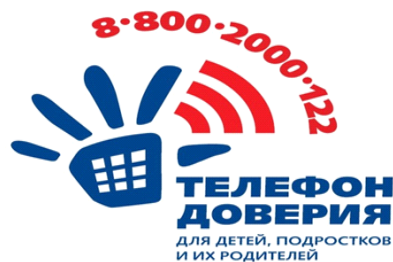
Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Учите ребенка справляться с трудностями.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ЛЮБЫМ ПРИЗНАКАМ ВОЗМОЖНОЙ ОПАСНОСТИ.

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Если Вы предполагаете риск суицидальной попытки, поделитесь опасениями с другими взрослыми, со специалистами. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Узнайте телефоны служб психологической поддержки, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.



Материал подготовлен специалистами Министерства образования и КДНиЗП при Правительстве Саратовской области



РОДИТЕЛЯМ О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ





СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учитель, тренер)

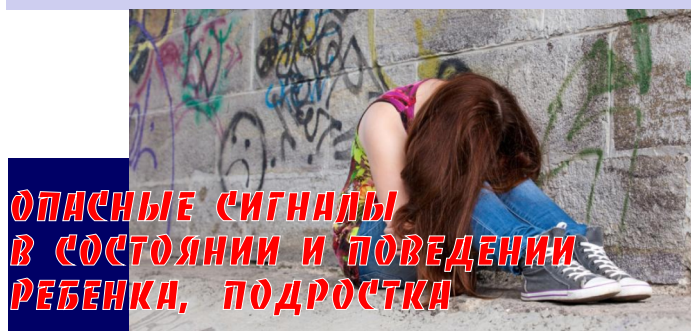
Отвержение сверстников, травля (в том числе, в социальных сетях)

Личная неудача подростка (в учебе, на экзамене, в спорте) на фоне повышенных ожиданий родителей, ориентированности семьи на социальную успешность

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, смена места жительства)

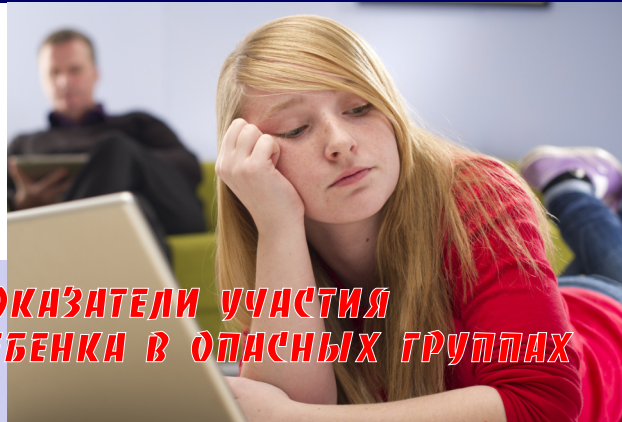
Травмирующая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, травма, насилие, тяжелое заболевание)



ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ В СОСТОЯНИИ И ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, ПОДРОСТКА

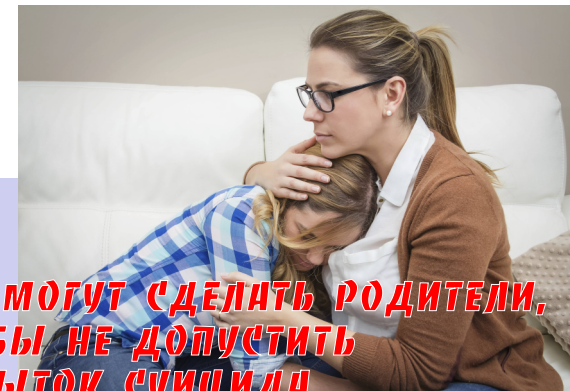
Пониженное настроение, тоскливость
Раздражительность, угрюмость

Нарушение сна, соматические жалобы
Снижение успеваемости
Потеря интереса к прежним увлечениям
Пренебрежение внешним видом, неряшливость
Частые попытки уединиться, отрицание проблем
Причинение себе вреда, нанесение самоповреждений
Стремление к рискованным действиям
Раздаривание собственных вещей
Высказывания о бесполезности, **бессмысленности жизни**
Разговоры или шутки на тему **смерти**
Угрозы совершить **суицидальную попытку**



ПОКАЗАТЕЛИ УЧАСТИЯ РЕБЕНКА В ОПАСНЫХ ГРУППАХ

Пробуждение в ночное время и выход в Интернет
Нежелание обсуждать новости сетевой группы и свои действия в ней
Выполнение различных «заданий», в том числе, связанных с причинением вреда себе
Видеозапись таких действий
Появление в речи и на страницах в сети **специфических тегов** «раны на руках заглушают боль в душе», «лети к солнцу» и др.



ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА (КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ)?



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ.

Особенно важно не утратить контакта с подростками, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Расспрашивайте сына или дочь, разговаривайте с ними об их проблемах, уважительно относитесь к тому, что кажется им важным и значимым, принимайте подростка как личность.



ПРИДЯ ДОМОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ, НЕ НАЧИНАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ПРЕТЕНЗИЙ, даже если ребенок / подросток что-то сделал не так. Проявите интерес, обсуждайте ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в процессе заинтересованного диалога, будут звучать по-разному!