

ПАМЯТКА

для родителей о действиях в ситуации авитального поведения детей

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

1. Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании жить. Такие разговоры есть попытка привлечь ваше внимание к себе своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит **об этом**, то значит, **этого** не сделает. Это не так, отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
2. Рискованное поведение, в котором велика вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
3. Резкое изменение в поведении, например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близким ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
4. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
5. Наличие примера в ближайшем окружении.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!!

1. Ссора или конфликт со значимыми взрослыми
2. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
3. Объективно тяжелая жизненная ситуация
4. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье)
5. Нестабильная семейная ситуация (разводы, конфликты, ситуации насилия)
6. Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)

ЧТО ДЕЛАТЬ???

Если Вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, что бы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли Вы чем-то ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. **Не игнорируйте ситуацию!** Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ?

Сохраняйте контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым

- придя домой вечером не начинайте общение с претензий, даже если ребенок сделал что-то не так; проявляйте к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечания, сделанные с порога и замечания, сделанные в контексте, будут звучать по – разному!

- помните, что авторитарный стиль для подростков неэффективен и даже ОПАСЕН!

- говорите о перспективах в жизни и будущем

- говорите на серьезные темы: что такое жизнь? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что в жизни ценно для Вас, не бойтесь делиться собственным опытом.

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

Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же ценен, как и опыт в достижении успеха. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.

ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ!

В случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда смогут получить профессиональную помощь в ГБУЗ НСО «Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер». Телефон кабинета медико-социально-психологической помощи 8 (383) 381-70-18.

Единый телефон доверия 124 или 8 800 2000 122