



**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 ТАК ЖЕ ВАЖЕН, КАК И ОПЫТ ДОСТИЖЕНИЯ 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.

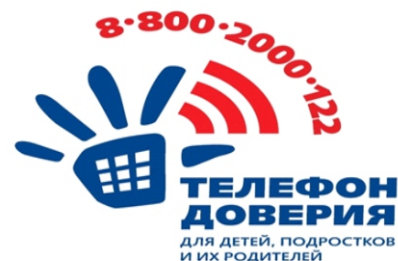
те чаще о том, как Вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Учите ребенка справляться с трудностями.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ЛЮБЫМ ПРИЗНАКАМ ВОЗМОЖНОЙ ОПАСНОСТИ.** Наблю-

дайте 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.



**Памятка составлена специалистами Министерства образования и КДНиЗП при Правительстве Саратовской области**



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**





## СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

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

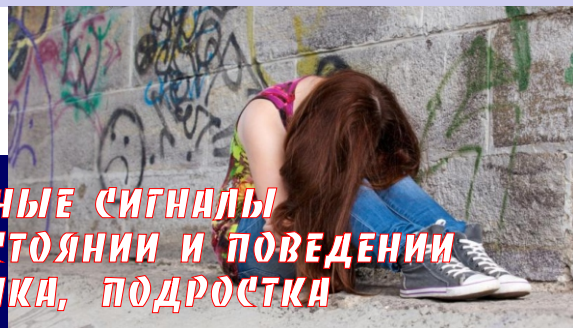
**Отвержение сверстников**, травля (в том числе в социальных сетях)

**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)

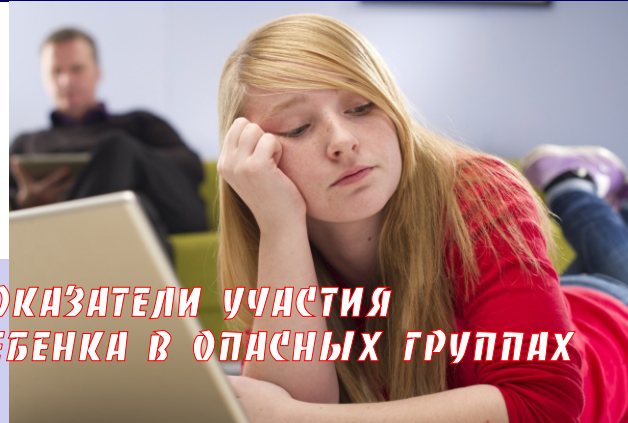
**Травмирующая жизненная ситуация** (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, травма, насилие, тяжелое заболевание)



## 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

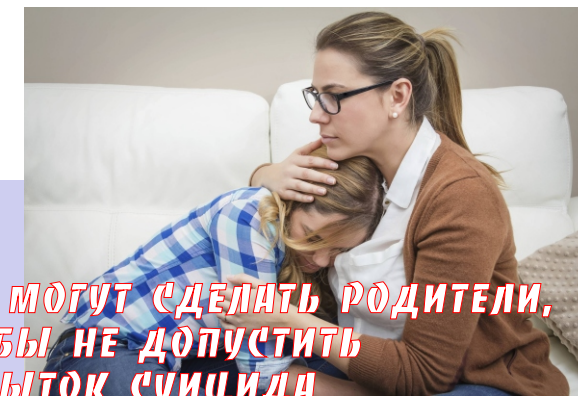
Пробуждение **в ночное время** и выход в Интернет

**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!