

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.



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

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



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 специалистам! Если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сократить контакт с ребенком. Узнайте телефоны служб психологической поддержки, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.



ГОВОРИТЕ СРЕБЕНКОМ/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.

РОДИТЕЛЯМ О ПРОФИЛДИКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



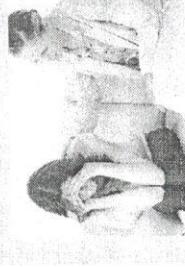
Материал подготовлен специалистами Министерства образования и КДнзП при Правительстве Саратовской области



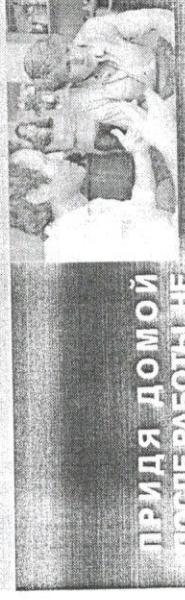
Бюллетень
«Будь здоров»
издание № 12
от 24.11.2014 г.
СТРОГИЙ
НУЖНО СЛЕДИТЬ



**ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ,
ЧТОБЫ ПРЕДОХРИТИ
ПОПЫТОК СУИЦИДА
(КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ)?**



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ
С ДЕТЬМИ.** Особен-
но важно не утратить контакта с подростка-
ми, несмотря на растущую в этом возрасте
потребность в отделении от родителей.
Расспрашивайте сына или дочь, разгово-
ривайте с ними об их проблемах, уважи-
тельно относитесь к тому, что кажется им
важным и значимым, принимайте подрос-
тка как личность.



**ПРИДЯ ДОМОЙ
ПОСЛЕ РАБОТЫ НЕ
НАДЛЖИВЕНИЕ С ТРЕМЕНИИ**

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



**ПОДДОРОЖНИКИ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

Пробуждение в ночное время и выход
в Интернет

Несколько случаев новосибирской
юношеской преступности, совершенных
подростками, были связаны с тем, что
они находились в состоянии наркотического
воздействия. Всегда помните, что подросток
может стать жертвой или виновником
такого рода преступлений. Поэтому
необходимо следить за его поведением
и общаться с ним, чтобы предотвратить
возможные проблемы.



**ЧИЧИДЦИМ, НА КОТОРЫЕ НИЧО
ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ**

Ссоры 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**

Несчастная любовь или разрыв романти-
ческих отношений

Нестабильная семейная ситуация (развод
родителей, конфликты, смена места жи-
тельства)

Травмирующая жизненная ситуация
(потеря близкого человека, резкое общест-
венное отчуждение, тревога, насилие, тяже-
лое заболевание)





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

Несчастная 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



ПОКАЗАТЕЛИ УЧЕСТИЯ РЕБЕНКА В ОПИСНЫХ 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», «летят к солнцу» и др.



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.

