

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Радость»»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Стратегии предупреждения деструктивного поведения

Рискованное поведение, в  
котором высока вероятность  
причинения вреда своей  
жизни и здоровью

Длительное время  
подавленное настроение,  
пониженный эмоциональный  
фон, раздражительность.

Какие признаки  
поведения  
могут  
насторожить  
родителя?

Наличие случая суицида в  
возрастных или сверстников,  
также среди окружающих.

Роденок прямо или косвенно  
интересуется или пытается  
говорить о желании умереть или  
убить себя или о нежелании  
продолжать жить – попытка  
привлечь ваше внимание к себе  
и себе и себе. Отвратительная  
концепция. Отвратительная  
идея. Отвратительная до конца  
ваше намерение до конца  
внимания, в противном случае  
ребенок, на которого не обращают  
своем проблеме. Отвратительная  
идея. Отвратительная до конца  
ваше намерение до конца

**Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

## Главные правила взаимодействия родителей с подростками:

Важно сохранять контакт с ребенком,  
несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей

Для этого важно!



- Расспрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным;
- Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессия, направленная на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.
- 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 подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
- Говорите на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задумчивая беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.
- Дайте ребенку понимание ценности жизни самой по себе. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.
- Проявляйте любовь и заботу, определите, что стоит за внешней грубостью подростка.
- Ищите баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.
- Вовремя обратиться к специалистам, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим ребенком.

**ГБУ РХ ЦЕНТР «Радость»**

Мы находимся по адресу: г. Абакан, ул. Белоярская, 60

тел. (8-3902) 358-552, 358-814

Часы работы: понедельник—пятница: 8:30-17:30

Наш сайт: <http://zentr-radost.ucoz.ru/>

E-mail: [rgoy-zhentr@yandex.ru](mailto:rgoy-zhentr@yandex.ru)

Часы общественной детской приемной: понедельник-пятница: 16:00 - 18:00

тел.: (8-390) 358-552