**Профилактика деструктивного поведения подростка**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Какие признаки поведения подростка должны насторожить родителей?***

•Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.

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

•Резкое изменение поведения: не хочет разговаривать с близкими ему людьми; теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься; отдаляется от друзей, раздает свои вещи и т.д.

•У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

•Наличие случая суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

•Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

•Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

•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).



***Что должны сделать родители, если обнаружил эти признаки?***

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы 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.

***Главные правила взаимодействия родителей с подростками-   
сохранять контакт со своим ребенком.***

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. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.

•Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш ребенок хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.   
 •Беседуйте 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.. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

•Важно объяснить ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей

•Проявляйте любовь и заботу. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

•Вовремя обращайтесь к специалисту, 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.

