## Памятка для родителей по признакам отклоняющегося поведения

## Уважаемые родители!

## *Обратите внимание на следующие особенности в поведении ребенка или подростка*

1. **Проявление или усиление трудностей в обучении, а также потеря интереса к учебе;**
2. **Вы замечаете, что желание ходить в школу резко снизилось, а также упала успеваемость;**
3. **Наличие трудностей в общении со сверстниками, негативного отношения к педагогам и другим ученикам, либо негативного отношения ос стороны педагогов, одноклассников или других сверстников;**
4. **Изменения во внешнем виде (стиль одежды, прическа, наличие физических повреждений, на теле стали появляться ссадины и синяки) или в поведении;**
5. **Круг общения ребенка в школе и вне школы (возраст данной группы, интересы, времяпровождение);**
6. **Наличие у ребенка частых вспышек агрессии, эмоционального возбуждения, раздражения, гнева по незначительным поводам, либо подавленности, пониженного настроения, плаксивости;**
7. **Признаки употребления алкоголя, табака или других психоактивных веществ;**
8. **Склонность часто проводить время в социальных сетях, в онлайн и компьютерных играх;**
9. **Наличие в социальных сетях у ребенка признаков контента, провоцирующего ребенка навредить себе или окружающим;**
10. **Ребенок не высыпается, выглядит уставшим с утра;**
11. **Замкнутость, необщительность, дистанцированность, изолированность ребенка, нежелание общаться с родственниками или друзьями, нежелание рассказывать о своей жизни, проблемах, о том, что происходит в школе и с друзьями;**
12. **Вы замечаете, что ребенок перестал ходить на секции или кружки, и все свое свободное время тратит «впустую», задерживаясь на улице или у друзей допоздна, а иногда не возвращаясь домой.**

**Пожалуйста, помните, что наличие одного или нескольких признаков еще не свидетельствует о поведенческих трудностях, а может быть проявлением нормативного возрастного кризиса или следствием кризисной, стрессовой социальной ситуации в жизни ребенка.**

#### 

#### ****Как родитель может помочь ребенку****

1. **У Вас, как у родителей, может не хватать душевных и физических сил, чтобы справляться и понимать постоянно меняющееся поведение подростка, и зачастую дети не всегда в силах это понять и увидеть. Возможно Ваш ребенок стал нарушать правила, пришел позже назначенного времени, засиделся за компьютером, ответил в резком тоне и т.д., и было бы хорошо, если бы Вы постарались, на сколько это позволяют Ваши силы, в спокойной обстановке обсудить возникшие проблемы. Для подростка это будет, во-первых, неожиданно, а, во-вторых, поспособствует построению доверительных взаимоотношений.**
2. **Не стесняйтесь напоминать ребенку, что Вы любите и цените его, и что Вам важно то, что с ним происходит; несмотря на возможную напускную взрослость со стороны подростка, Ваша, даже словесная, поддержка очень важна для него.**
3. **Довольно часто Вы, как родители, можете быть перегружены различными делами и заботами, копится усталость и на ее фоне Вы можете «срываться» на ребенке, но для него очень важно Ваше безоценочное участие в его жизни, когда Вы стараетесь отделить плохое поведение подростка от его личности. Важно не просто «пожурить» ребенка, но дать совет, а порой и просто выслушать, побыть рядом.**

****Задумайтесь, знаете ли Вы, с кем общается Ваш ребенок? Попробуйте поинтересоваться, с кем он дружит.****

1. **Придумайте интересное совместное времяпрепровождение с ребенком.**
2. **К сожалению, довольно часто после трудового дня Вы можете прийти домой совершенно без сил и настроения, и возможно это даже может сказаться на Вашем общении с ребенком, а подростки, в силу своего непростого возраста и постоянного «поиска себя», склонны неосознанно копировать поведение значимых взрослых. И для ребенка очень важно и ценно (для его настоящей и будущей жизни) получать от Вас больше положительных примеров в поведении и общении.**
3. **Старайтесь радоваться любым (пускай пока не большим) достижениям и успехам своего ребенка, и подбадривать в моменты проигрыша, подросток будет Вам очень благодарен, а также обращайте внимание на его сильные стороны.**
4. **Иногда создается впечатление, что подростку может быть совершенно все равно, что происходит в семье, но на самом деле они ждут и ценят, когда их мнение слышат, учитывают, особенно когда приглашают к совместным семейным решениям.**
5. **Ваши чувства и чувства Вашего ребенка, в том числе и негативные, естественны, и какими бы интенсивными они не были, Вы всегда можете поговорить о них друг с другом. Не стесняйтесь проговаривания своих чувств и учите этому своего ребенка, это поможет Вам лучше понимать друг друга и выходить из конфликтных ситуаций, а также предотвращать подобные в будущем.**
6. **Даже если Вам кажутся незначительными интересы ребенка и его увлечения, или Вы их не разделяете, спрашивайте о них, продемонстрируйте ребенку, что Вам не безразлична его жизнь. При этом, если Вы видите, что ребенок не готов обсуждать что-то в данный момент, не настаивайте на ответе, вернитесь к этому немного позже.**
7. **Поддерживать контакт со своим ребенком (даже если на ваш взгляд никаких трудностей он не испытывает или проблема кажется незначительной), в том числе используя социальные сети и иные средства общения в Интернет.**
8. **Иногда дети нуждаются в возможности побыть наедине с собой, уединиться. Позвольте ребенку это сделать, но при возможности поинтересуйтесь, все ли в порядке, может быть что-то его волнует, но ребенок не знает, как об этом поговорить.**
9. **Если ваш ребенок хочет поэкспериментировать со своей внешностью, обсудите это, спокойно объясните все последствия, найдите компромисс.**
10. **Не злоупотребляйте наказаниями и запретами.**
11. **Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, это позволит ему усилить познавательный интерес.**
12. **Помните, что, с одной стороны, подросток стремится оградить свой внутренний мир, а с другой остро нуждается в помощи, поддержке и заботе родителей.**

**Если самостоятельно, в силу различных причин, Вам не предоставляется возможным найти общий язык с ребенком, и все возможные методы и разговоры не имеют своего действия, если Вы заметили некоторые признаки или один ярко выраженный признак и не уверены, как Вам следует поступить, Вы можете обратиться классному руководителю, школьному психологу или социальному, к психологу центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (центра ППМС помощи), городскую службу психологической помощи, на телефон доверия. Консультация профессионала поможет ребенку и Вам разобраться в себе, в Ваших взаимоотношениях и наладить отношения.**

#### ****Куда еще можно обратиться родителю****

* **Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.**
* **Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ. Бесплатный, круглосуточный номер телефона 8-800-200-19-10.**
* **ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»** [**http://www.fcprc.ru/**](http://www.fcprc.ru/)
* **Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) 8-800- 250-00-15.**
* **Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете. Сайт**[**:**](http://detionline.com/helpline/about)[**http://detionline.com/helpline/about**](http://detionline.com/helpline/about)
* **Информационный портал по проблемам буллинга:** [**http://druzhbacn.cartoonnetwork.ru/#/get-help**](http://druzhbacn.cartoonnetwork.ru/%23/get-help)
* **Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости (бесплатно, круглосуточно) 8-800-700-50-50. Опытные психологи окажут помощь по вопросам лечения нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитация иресоциализации.**
* **Здоровая Россия. Проект министерства здравоохранения РФ. Бесплатная горячая линия: 8-800-200-0-200. Консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков. Сайт проекта:** [**http://www.takzdorovo.ru/**](http://www.takzdorovo.ru/)