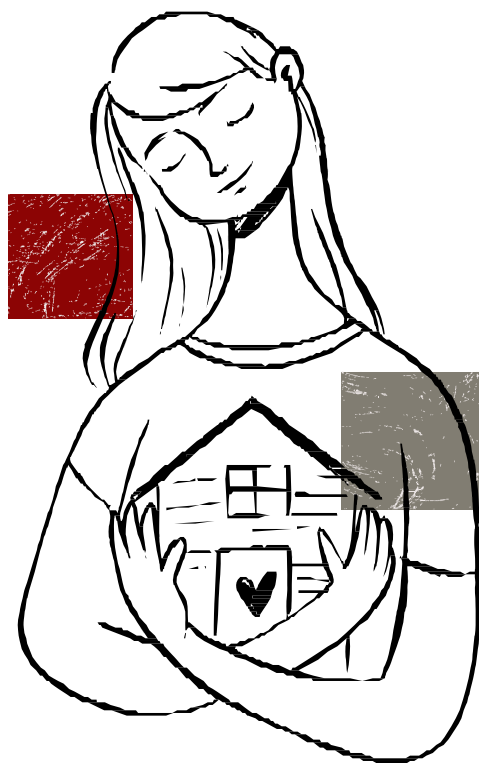


ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА?

Признаки рискованного поведения подростков, на которые родителям следует обратить внимание

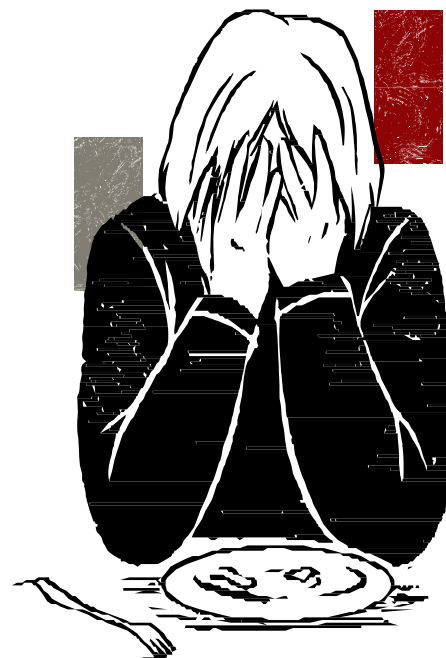


! Наличие хотя бы ДВУХ признаков – это повод обратить особое внимание на психологическое состояние вашего ребенка!

! Наличие ТРЕХ и более признаков – повод проявить серьезную обеспокоенность и обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту или психиатру).

НЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

- ♦ **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.** Резкая смена эмоционального поля (жизнерадостный подросток вдруг стал замкнутым или агрессивным). Безразличие к своему внешнему виду, нежелание следить за опрятностью и чистотой. Заниженная или завышенная самооценка. Ощущение себя не таким, как окружающие. Упоминание образовательной организации вызывает резко негативную реакцию.
- ♦ **НАВЯЗЧИВЫЕ ДВИЖЕНИЯ.** Обкусывание губ, выдергивание волос, выщипывание ресниц: подросток неосознанно в моменты задумчивости или волнения причиняет себе физический вред.
- ♦ **ДЕМОНСТРАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Попытки подражания визуальному стилю «антигероев». Появление порезов на руках, бедрах, в том числе в символической форме (цифры, аббревиатуры и др.). Демонстрация агрессии и враждебности, в том числе по отношению к группам лиц, по религиозному, национальному, гендерному, социальному признаку. Манипуляция угрозами совершения самоубийства. Отказ от привычного стиля одежды, использование религиозной атрибутики при условии, что семья ведет светский образ жизни.



НЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

- ♦ **КОНФЛИКТЫ.** Подросток становится участником конфликтов, в том числе в образовательной организации (зачинщиком или «жертвой»), проявляет агрессивное поведение (публикует угрозы в социальных сетях или мессенджерах, либо озвучивает их вербально; проявляет агрессию к одноклассникам/одногруппникам, животным), испытывает потребность в быть в оппозиции, находится в поиске противника



- ♦ **АТРИБУТИКА.** Появление в комнате необычных рисунков, плакатов, книг (например, посвященных громким преступлениям, биографии серийных убийц, химическим экспериментам, в том числе «Настольная книга анархиста»). Насторожить может и наличие религиозной литературы при условии, что религиозные вопросы в семье ранее никогда не обсуждались.
- ♦ **ЧРЕЗМЕРНЫЙ ИНТЕРЕС К ОРУЖИЮ.** В том числе интерес к взрывоопасным и легковоспламеняющимся веществам, способам их изготовления. Покупка ингредиентов для проведения химических экспериментов.

НЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

- **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИМВОЛИКИ.** Резкая смена стиля в одежде: агрессивные надписи на одежде («Ненависть», «Ярость», «Естественный отбор», «KMFDM», «14/88», «A.C.A.B», «14/20» и др.) или различных аксессуарах (значках, брелоках, записях в тетрадях и др.). Романтизация «антигероев», в том числе Эрика Харриса, Дилана Клиболда, Дилана Руфа, Владислава Рослякова, Джеффри Уиза, Ильназа Галявиева, Андерса Брейвика, Максима Тесака, Егора «Маньяка» Краснова и др. Упоминание субкультуры «Колумбайн» (запрещенного в РФ террористического движения), «АУЕ» (запрещенного в РФ экстремистского движения), «М.К.У.» (запрещенного в РФ террористического движения).
- **РЕЗКАЯ СМЕНА КРУГА ОБЩЕНИЯ.** Разрыв связей с ранее близкими людьми. Появление нового «закрытого» круга общения, преимущественно в социальных сетях.
- **ОТКАЗ ОТ ЛЮБИМОГО ХОББИ.** Немотивированный отказ от тренировок, занятий музыкой и др. при условии, если ранее данные занятия приносили удовольствие.
- **ПОВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.** Скрытность в социальных сетях либо трансляция деструктивного контента. Подписки на сообщества, связанные с депрессивными темами, романтизацией антигероев, преступного образа жизни или насилия.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

Если вы заметили какие-либо признаки из вышеперечисленных в поведении подростка, важно понимать, что один разговор никогда не способен решить проблему! Подростку нужен постоянный эмоциональный контакт и поддержка родителей. Нельзя оставлять его одного в ситуации кризиса, но и чрезмерный контроль, ограничения тоже нежелательны. Зачастую необходима долгосрочная работа над улучшением эмоционального и психологического состояния подростка.



ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ – ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ!

1. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ПОДРОСТКА ОБЩАТЬСЯ ПРОТИВ ЕГО ВОЛИ. Сохраняйте дружелюбный тон, начинайте разговор в спокойном и уравновешенном состоянии. Будьте готовы вести его столько, сколько это будет нужно.

2. БУДЬТЕ МАКСИМАЛЬНО ИСКРЕННИ. Помните – то, что вам кажется незначимым или малозначимым, для подростка может иметь огромное значение. Не пытайтесь упростить и отрицать проблемы.



3. ИЗБЕГАЙТЕ ПОУЧЕНИЙ (*«ты не должен...», «ты не имеешь права...»*), оценок и осуждения (*«это плохо...», «это тебя недостойно...»* и т.п.), не стыдите и не ругайте. Не пытайтесь манипулировать подростком или играть на его чувствах (*«ты нас не ценишь и не любишь...», «подумал бы лучше о нас...»*).



4. НЕ ПЕРЕВОДИТЕ РАЗГОВОР НА ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ (*«знал бы ты, как мне сложно/плохо», «я столько работаю ради тебя»* и прочее). Подростку в кризисном эмоциональном состоянии нужна дружеская опора. Находитесь на его стороне, постарайтесь убедить его, что принять помощь – это верный шаг.

5. ОСТАВЬТЕ ПОДРОСТКУ ПРАВО ВЫБОРА. Если он не готов разговаривать с вами, возможно, он будет готов пойти к психологу или другому значимому взрослому. Когда подросток решил с вами поговорить, отложите все свои дела, будьте здесь и сейчас со своим ребенком. Используйте «Я-высказывания»: *«Я переживаю за тебя», «Мне страшно тебя потерять», «Я хочу тебе помочь, но не знаю как, подскажи мне, что я могу для тебя сделать»*.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

6. НЕ БОЙТЕСЬ ПРЯМЫХ ВОПРОСОВ. Зачастую подростку проще ответить на прямой и честный вопрос. Открытое обсуждение планов и проблем снимет тревожность. Постарайтесь переключить внимание с негативных мыслей на позитивные возможности, но не говорите, чтобы подросток перестал о чём-то думать (как правило, именно об этом он и будет думать еще больше).

7. В РАЗГОВОРЕ С ПОДРОСТКОМ ВАЖНЕЕ ВСЕГО СЛУШАТЬ. Если он получает возможность выговориться, эмоциональное напряжение нередко спадает даже без профессионального вмешательства. Не перебивайте, демонстрируйте внимание и участие в разговоре, поощряя к продолжению.

8. НЕ ДАВИТЕ НА ПОДРОСТКА. Не проводите разговор в форме допроса, не проявляйте прямой или скрытой агрессии, не угрожайте, не оскорбляйте и не унижайте ребенка.

9. ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ РЕБЕНКА. Разговаривайте о делах, проблемах, трендах в социальных сетях и популярных темах обсуждения в его окружении. Донесите до своего ребёнка мысль о том, что важно своевременно реагировать на проблемы в его окружении. Если кто-то из его друзей испытывает психологические проблемы (выражает желание совершить самоубийство, ведет себя агрессивно и др.), на это важно обратить внимание!

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122



ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
8 (351) 261 10 87



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ГУ МВД РОССИИ
ПО ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
8 (351) 268 85 94



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА
В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
8 (351) 264 24 35



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ ЧЕЛЯБИНСКОГО
ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «СЕМЬЯ»
8 (351) 700 17 71



КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
И ПОДДЕРЖКИ «ТЫ НЕ ОДИН»
8 (351) 700 17 71

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ "ПОМОГИТЕ МНЕ"

[HTTPS://RESURS-CENTER.RU/ПОМОГИТЕ-МНЕ](https://resurs-center.ru/pomogite-mne)



**ИНФОРМАЦИОННО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ СООБЩЕСТВО
«DIGITAL ПСИХОЛОГ»**

[HTTPS://VK.COM/HOTLINE_HELP_ME/](https://vk.com/hotline_help_me/)



**ОНЛАЙН-СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ
ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН**



**ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА МЕТОДИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ
WWW.YA-RODITEL.RU**

НИЦ МОНИТОРИНГА И ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ



 **+7 (351) 222 07 56**

доб. номер 110 – сектор исследования педагогических инструментов профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде

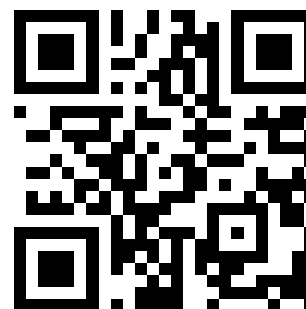
доб. номер 104 – сектор психологии деструктивных проявлений в образовательной среде

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ**



<https://chirpo.ru/monitoring-social>

**СООБЩЕСТВО В КОНТАКТЕ ПО
ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ**



<https://vk.com/nicmp>