

Опасное поведение подростков – это поведение, при котором подросток причиняет самому себе вред. Это может быть самоповреждение, суицидальное поведение.

Обратите внимание, если Ваш подросток:

- носит одежду только с длинными рукавами
- и/или полностью закрывающую ноги, даже в жару;
- всегда имеет при себе/рядом острые/режущие предметы;
- часто запирается в комнате/ванной в одиночестве;
- перестал рассказывать вам, где, как и с кем он проводит свое свободное время, гуляет;
- проявляет признаки эмоционального неблагополучия (напряжен, часто сообщает о чувстве безнадежности, беспомощности, одиночестве, собственной бессмысленности или малозначимости, отверженности, панике, злости, ненависти к себе);
- проявляет нехарактерное для себя поведение;
- на аватарки, картинки в статусе и пр.;
- на шрамы неизвестного для вас происхождения, свежие порезы, сильные царапины, синяки и другие раны (локализация: руки, ноги, живот, торс).

Зачем подростки это делают?

Чтобы:

- справиться с утратой, травмой, насилием и превратить душевную боль в физическую;
- «наказать» себя;
- почувствовать себя «реальным»;

- восстановить контроль над своим телом;
- почувствовать эйфорию;
- исследовать границы своих возможностей;
- привлечь внимание;
- повысить статус, принадлежность к группе;
- справиться с тревогой или депрессией;
- просто почувствовать себя лучше.

Если вы заметили признаки опасности:

- попытайтесь выяснить причины кризисного состояния ребенка;
- окружите ребенка вниманием и заботой;
- обратитесь за помощью к психологу;
- в случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

Что же родителям с этим делать?

- Очень важно, общаясь с детьми, помнить себя в их возрасте. У нас, взрослых, есть большое преимущество: мы были детьми и знаем, каково это.
- Второй важный момент – держать в уме основную задачу подросткового возраста: из пубертата должен выйти настоящий взрослый, ответственный и самостоятельный.

Рекомендации, которые помогут найти общий язык с вашим ребенком:

- Оставайтесь самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.
- Постарайтесь создать с сыном или дочерью доверительные отношения, чтобы подросток смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее. Говорите, как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допрос с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

Суть любой поддержки ребенка, особенно находящегося в трудной ситуации, – **вернуть ощущение «нужности» и необходимости того, что он в этом мире кому-то нужен, кому-то необходим!**

Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет...

Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете.

Тел.(347) 242-19-19,
e-mail: SATORYS1995@yandex.ru
Составители: педагоги-психологи
центра «Саторис»



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОПЕКЕ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«САТОРИС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН



Телефон доверия
ГБУЗ РКПЦ Минздрава РБ
8-347-241-62-85

**Увидеть.
Понять.
Помочь.**

Памятка для родителей



Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Саторис»
450064, г. Уфа, ул. Первомайская, 5/1,

Уфа-2024

