

**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](mailto: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

