

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №5 р.п.Чишмы

***Рекомендации родителям
по профилактике аутоагрессивного и
девиантного поведения детей и подростков***

Составила педагог-психолог
Янбарисова А.Ф

Особенности поведения ребенка, на которые следует обратить внимание:

1. Проявление или усиление трудностей в обучении, а также потеря интереса к учебе, пропуски занятий, отказ от посещения школы, кружков, секций. Снижение успеваемости.
2. Резкая смена интересов, увлечений или же их отсутствие. Бесцельное времяпровождение. Прогулки допоздна.
3. Наличие трудностей в общении со сверстниками, негативное отношение к педагогам и другим ученикам либо негативное отношение со стороны педагогов, одноклассников и сверстников.
4. Изменения во внешнем виде (стиль одежды, прическа) или в поведении, изменение круга общения.
5. Наличие физических повреждений, ссадин, синяков, царапин.
6. Наличие у ребенка частых вспышек агрессии, эмоционального возбуждения, раздражения, гнева по незначительным поводам, либо подавленности, пониженного настроения, плаксивости, капризность.
7. Длительное времяпровождение в социальных сетях, в онлайн играх.
8. Наличие в социальных сетях у ребенка контента, провоцирующего навредить себе или окружающим.
9. Нарушение сна, аппетита, переменчивое настроение, проблемы со здоровьем, частые болезни.
10. Замкнутость, необщительность, дистанцированность, изолированность, нежелание общаться с родственниками или друзьями, нежелание рассказывать о своей жизни, проблемах, о том, что происходит в школе и с друзьями.

Необходимо знать, что наличие одного или нескольких признаков еще не свидетельствует о поведенческих трудностях. Это может быть проявлением нормативного возрастного кризиса или следствием стрессовой ситуаций в жизни ребенка.

Как родители могут помочь ребенку



- 1. Поддерживайте контакт с 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 интернете. При общении проявляйте спокойствие и рассудительность.
- 2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Ребенка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже если они отрицательные.
- 3. Не стесняйтесь проговаривания своих чувств и учите этому ребенка.** Это поможет вам лучше понимать друг друга и выходить из конфликтных ситуаций, а также предотвращать подобные ситуации в будущем.
- 4. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком.** Обращайте внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Ребенок может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
- 5. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.** Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах, Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.
- 6. Напоминайте ребенку, что вы любите и цените его** и что вам важно то, что с ним происходит; несмотря на возможную напускную зрелость



со стороны подростка, ваша, даже словесная, поддержка очень важна для него.

7. **Принимайте 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.
8. **Задумайтесь, знаете ли Вы, с кем общается Ваш ребенок**. Попробуйте поинтересоваться, с кем он дружит.
9. **Придумайте интересное совместное времяпрепровождение с ребенком**. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, это позволит усилить познавательный интерес.
10. **Старайтесь радоваться любым (даже небольшим) достижениям и успехам своего ребенка** и подбадривайте в моменты проигрыша, неудачи. Обращайте внимание на его сильные стороны.
11. **Не сравнивайте ребенка с другими**. Он такой, какой есть. Единственное с кем его нужно сравнивать, это с самим собой: чему научился, каких успехов достиг, каким хочет быть в будущем и т.д.

12. **Интересуйтесь увлечениями ребенка**, даже если они кажутся Вам незначительными или вы их не разделяете, спрашивайте о них, продемонстрируйте ребенку, что вам не безразлична его жизнь. При этом, если Вы видите, что он не готов обсуждать что-то в данный момент, не настаивайте на ответе, вернитесь к этому немного позже.



13. **Не злоупотребляйте наказаниями и запретами**. Если ребенок хочет поэкспериментировать со своей внешностью, обсудите это, спокойно объясните все последствия, найдите компромисс.
14. **Помните, что подросток хоть и стремится стать независимым и самостоятельным, он все равно нуждается в помощи, поддержке и заботе родителей**. Кто как не вы сможете понять его. Конечно, порой может показаться, что ребенку совершенно все равно на то, что

происходит в семье, но на самом деле он очень переживает. Включайте его в совместные обсуждения, разговоры, учитывайте его мнение, покажите ему, что вы воспринимаете его как взрослого человека, способного принимать участие в семейных делах и принимать решения.

Если:

- в силу различных причин, не получается найти общий язык с ребенком;
- все методы и разговоры не имеют своего действия;
- Вы заметили подозрительные изменения поведения ребенка;
- Вы не уверены, как следует поступить в той или иной ситуации,

То Вы можете обратиться к классному руководителю, школьному психологу, службу психологической помощи или позвонить по телефону доверия (см. справочник психологической помощи).



***Физическое и психологическое благополучие
детей в наших руках!***



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И
ИХ РОДИТЕЛЕЙ



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
бесплатно · анонимно · круглосуточно

8-800-2000-122



Телефон доверия в
Республике Башкортостан



БЕСПЛАТНО СО ВСЕХ ТЕЛЕФОНОВ РЕСПУБЛИКИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПО
ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ
8-800-7000-183

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО



ДЕТИ ОНЛАЙН
8-800-250-00-15
ЛИНИЯ ПОМОЩИ

helpline@detionline.org

**Горячая линия «Дети
Онлайн»** (бесплатно, с 09:00 до
18:00 по рабочим дням) - это
единственная в России служба
телефонного и онлайн-
консультирования, которая
оказывает психологическую
и информационную поддержку
детям и подросткам,
столкнувшимся с различными
проблемами в Интернете.

