

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Начав с малого, можно выстроить доверительные отношения, полные любви, принятия, где не будет место для негативных переживаний, а проблемы будут решаться легко с поддержкой близких или же самостоятельно. Когда существует вера в себя, в свои силы, и в то, что в любой момент есть, кому рассказать свои проблемы, прийти за помощью, все сложности, возникающие на дороге жизни, становятся преодолимыми, и неприятности становятся неправильно понятыми приключениями.

Не бойтесь спрашивать у ребенка, не посещают ли его мысли уйти из жизни. Такими вопросами мы не наведем ребенка на суицидальные мысли, но когда человек высказывает эти мысли – он психологически разряжается.

По вопросам оказания услуги психолога учреждения обращаться по телефону: **(3466) 46-61-18**

Режим работы:

Понедельник: 09.00-18.00

Вторник-пятница: 09.00-17.00

Обед: 13.00-14.00

Суббота, воскресенье выходной.

Заведующий отделением психологической помощи гражданам
Дорошенко М.Н.

**БУ «Нижневартовский комплексный центр
социального обслуживания населения»**

Профилактика рискованного поведения среди несовершеннолетних



Нижневартовск

2022

В подростковом возрасте происходит перестройкой психики ребенка, что часто сопровождается нестабильностью эмоционального состояния, не характерным для ребенка поведением, меняется образ жизни, мышление. Человек переходит на новый виток развития, и этот переход сопровождается кризисом подросткового возраста. Находясь в психологическом кризисе, подросток становится уязвимым, именно поэтому возникла неблагоприятная тенденция к подростковым суицидам. Неокрепшая психика ребенка нуждается в поддержке родителей, близких людей, которые могут в любой момент проявить нужную поддержку, заботу, любовь по отношению к подростку и понимание его проблемы. Это обеспечит мощный фундамент уверенности в себе и своих силах, доверие к людям, укрепит веру в лучшее.

Причины рискованного у подростков могут быть разные: неразрешенные конфликты дома, потеря близкого человека, злоупотребление алкоголем или наркотиками. Часто это безответная любовь или непонимание со стороны близких.

Рискованное поведение в подростковой среде имеет свои **факторы**. Проблемы с учебной, в общении со сверстниками, отстраненность родителей – все это день за днем может ухудшить психическое состояние детей. Стресс суммируется. Подросткам начинает казаться, что если настоящее и прошлое не приносят никакой радости, то аналогичным образом будет складываться и их будущее. Это может усугубить психоэмоциональное состояние подростка.

Признаки, по которым можно определить склонность к суициду:

- Частые размышления, разговоры о смерти, суициде;
- Подавленное настроение (грусть, уныние);
- Нарушение аппетита или наоборот избыточное потребление пищи;
- Замкнутость в себе, нежелание общаться.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте

потребность в отделении от родителей. Для этого **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Приходя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.**

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и более устойчивым к жизненным неудачам.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпустить своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.