

**Рекомендации родителям
по профилактике деструктивного поведения обучающихся.**

Почему подростки уязвимы?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.

Какие могут быть ресурсы?

- семья (родители, сестры, братья);
- религия;
- любимые животные;
- друзья;
- страх смерти и боли.

Как предупредить деструктивное поведение ребенка?

- будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются;
 - объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии;
 - если ребенок интересуется контактами людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу;
 - не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу;
 - интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

Что необходимо говорить ребенку?

«Я тебя люблю»; «Я в тебя верю, у тебя все получится»; «Я тобой горжусь»; «Это в пределах твоей ответственности»; «Извини меня»; «Я тебя прощаю»; «Я тебя готов/а слушать»; «Ты для меня самый лучший»; «Я тебя готов/а тебе помочь»; «Я тебя понимаю...».

Что нельзя говорить ребенку?

«Ты должен много достичь»; «Ты когда-нибудь можешь делать хоть что-то нормально!?!»; «Главное найти интересную работу и хорошо зарабатывать»; «Я вообще сомневаюсь, что из тебя когда-то что-то получится»; «Что сопля распустила, тряпка, вечно ноешь, чуть что!»; «Хоть бы когда-нибудь меня пожалела, как-будь то я тебе и не мать вовсе»; «Лучше бы ты учился, а не занимался ерундой».

Как формировать жизнестойкость подростков?

- Формировать реализм, т.е. способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть;
- Формировать умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях;
- Развивать способность творчески перерабатывать известное и вырабатывать новые, непривычные или неочевидные методы решения проблем.

Что делать, куда звонить, кто поможет в сложной ситуации?

- Поставить в известность классного руководителя, директора ОУ
- Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням). Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернет. Тел.: 8-800-250-00-15

Сайт: www.detionline.com

Эл. Почта: helpline@detionline.com

- Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно).

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей

Тел. 8-800-2000-122

- Центр безопасного интернета в России

<https://www.saferunet.ru/>

- Сайт социального проекта «Интернет безнасилия»: www.netpolice.ru
- При необходимости пригласите психолога, психотерапевта или психиатра для оказания квалифицированной помощи
- При осложненных или критических ситуациях доставьте подростка в ближайший психоневрологический центр или больницу.