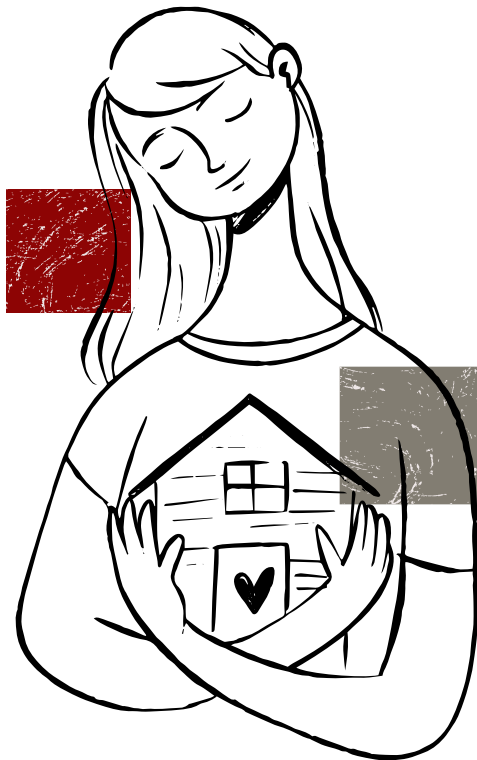




НИЦМП

# ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА?

**Признаки рискованного поведения подростков, на которые родителям следует обратить внимание**



**!** Наличие хотя бы **ДВУХ** признаков – это повод обратить особое внимание на психологическое состояние вашего ребенка!

**!** Наличие **ТРЕХ** и более признаков – повод проявить серьезную обеспокоенность и обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту или психиатру).

# НЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.** Резкая смена эмоционального поля (жизнерадостный подросток вдруг стал замкнутым или агрессивным). Безразличие к своему внешнему виду, нежелание следить за опрятностью и чистотой. Заниженная или завышенная самооценка. Ощущение себя не таким, как окружающие. Упоминание образовательной организации вызывает резко негативную реакцию.
- **НАВЯЗЧИВЫЕ ДВИЖЕНИЯ.** Обкусывание губ, выдергивание волос, выщипывание ресниц: подросток неосознанно в моменты задумчивости или волнения причиняет себе физический вред.
- **ДЕМОНСТРАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Попытки подражания визуальному стилю «антигероев». Появление порезов на руках, бедрах, в том числе в символической форме (цифры, аббревиатуры и др.). Демонстрация агрессии и враждебности, в том числе по отношению к группам лиц, по религиозному, национальному, гендерному, социальному признаку. Манипуляция угрозами совершения самоубийства. Отказ от привычного стиля одежды, использование религиозной атрибутики при условии, что семья ведет светский образ жизни.



# НЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

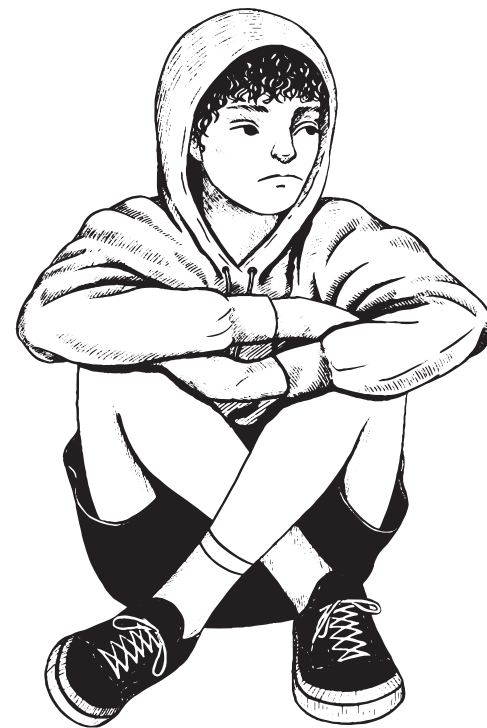
- **КОНФЛИКТЫ.** Подросток становится участником конфликтов, в том числе в образовательной организации (зачинщиком или «жертвой»), проявляет агрессивное поведение (публикует угрозы в социальных сетях или мессенджерах, либо озвучивает их вербально; проявляет агрессию к одноклассникам/одногоруппникам, животным), испытывает потребность в быть в оппозиции, находится в поиске противника



- **АТТРИБУТИКА.** Появление в комнате необычных рисунков, плакатов, книг (например, посвященных громким преступлениям, биографии серийных убийц, химическим экспериментам, в том числе «Настольная книга анархиста»). Насторожить может и наличие религиозной литературы при условии, что религиозные вопросы в семье ранее никогда не обсуждались.
- **ЧРЕЗМЕРНЫЙ ИНТЕРЕС К ОРУЖИЮ.** В том числе интерес к взрывоопасным и легковоспламеняющимся веществам, способам их изготовления. Покупка ингредиентов для проведения химических экспериментов.

# НЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

- **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИМВОЛИКИ.** Резкая смена стиля в одежде: агрессивные надписи на одежде («Ненависть», «Ярость», «Естественный отбор», «КМФДМ», «14/88», «А.С.А.В», «14/20» и др.) или различных аксессуарах (значках, брелоках, записях в тетрадях и др.). Романтизация «антигероев», в том числе Эрика Харриса, Дилана Клиболда, Дилана Руфа, Владислава Рослякова, Джеффри Уиза, Ильназа Галявиева, Андерса Брейвика, Максима Тесака, Егора «Маньяка» Краснова и др. Упоминание субкультуры «Колумбайн» (запрещенного в РФ террористического движения), «АУЕ» (запрещенного в РФ экстремистского движения), «М.К.У.» (запрещенного в РФ террористического движения).
- **РЕЗКАЯ СМЕНА КРУГА ОБЩЕНИЯ.** Разрыв связей с ранее близкими людьми. Появление нового «закрытого» круга общения, преимущественно в социальных сетях.
- **ОТКАЗ ОТ ЛЮБИМОГО ХОББИ.** Немотивированный отказ от тренировок, занятий музыкой и др. при условии, если ранее данные занятия приносили удовольствие.
- **ПОВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.** Скрытность в социальных сетях либо трансляция деструктивного контента. Подписки на сообщества, связанные с депрессивными темами, романтизацией антигероев, преступного образа жизни или насилия.



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

Если вы заметили какие-либо признаки из вышеперечисленных в поведении подростка, важно понимать, что один разговор никогда не способен решить проблему! Подростку нужен постоянный эмоциональный контакт и поддержка родителей. Нельзя оставлять его одного в ситуации кризиса, но и чрезмерный контроль, ограничения тоже нежелательны. Зачастую необходима долгосрочная работа над улучшением эмоционального и психологического состояния подростка.



**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ – ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ!**

---

**1. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ПОДРОСТКА ОБЩАТЬСЯ ПРОТИВ ЕГО ВОЛИ.** Сохраняйте дружелюбный тон, начинайте разговор в спокойном и уравновешенном состоянии. Будьте готовы вести его столько, сколько это будет нужно.

**2. БУДЬТЕ МАКСИМАЛЬНО ИСКРЕННИ.** Помните – то, что вам кажется незначимым или малозначимым, для подростка может иметь огромное значение. Не пытайтесь упростить и отрицать проблемы.



**3. ИЗБЕГАЙТЕ ПОУЧЕНИЙ** («ты не должен...», «ты не имеешь права...»), оценок и осуждения («это плохо...», «это тебя недостойно...» и т.п.), не стыдите и не ругайте. Не пытайтесь манипулировать подростком или играть на его чувствах («ты нас не ценишь и не любишь...», «подумал бы лучше о нас...»).



**4. НЕ ПЕРЕВОДИТЕ РАЗГОВОР НА ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ** («знал бы ты, как мне сложно/плохо», «я столько работаю ради тебя» и прочее). Подростку в кризисном эмоциональном состоянии нужна дружеская опора. Находитесь на его стороне, постарайтесь убедить его, что принять помощь – это верный шаг.

**5. ОСТАВЬТЕ ПОДРОСТКУ ПРАВО ВЫБОРА.** Если он не готов разговаривать с вами, возможно, он будет готов пойти к психологу или другому значимому взрослому. Когда подросток решил с вами поговорить, отложите все свои дела, будьте здесь и сейчас со своим ребенком. Используйте «Я-высказывания»: «Я переживаю за тебя», «Мне страшно тебя потерять», «Я хочу тебе помочь, но не знаю как, подскажи мне, что я могу для тебя сделать».

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

**6. НЕ БОЙТЕСЬ ПРЯМЫХ ВОПРОСОВ.** Зачастую подростку проще ответить на прямой и честный вопрос. Открытое обсуждение планов и проблем снимет тревожность. Постарайтесь переключить внимание с негативных мыслей на позитивные возможности, но не говорите, чтобы подросток перестал о чём-то думать (как правило, именно об этом он и будет думать еще больше).

**7. В РАЗГОВОРЕ С ПОДРОСТКОМ ВАЖНЕЕ ВСЕГО СЛУШАТЬ.** Если он получает возможность выговориться, эмоциональное напряжение нередко спадает даже без профессионального вмешательства. Не перебивайте, демонстрируйте внимание и участие в разговоре, поощряя к продолжению.

**8. НЕ ДАВИТЕ НА ПОДРОСТКА.** Не проводите разговор в форме допроса, не проявляйте прямой или скрытой агрессии, не угрожайте, не оскорбляйте и не унижайте ребенка.

**9. ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ РЕБЕНКА.** Разговаривайте о делах, проблемах, трендах в социальных сетях и популярных темах обсуждения в его окружении. Донесите до своего ребёнка мысль о том, что важно своевременно реагировать на проблемы в его окружении. Если кто-то из его друзей испытывает психологические проблемы (выражает желание совершить самоубийство, ведет себя агрессивно и др.), на это важно обратить внимание!

# КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



**ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
**8 800 2000 122**



**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**  
**8 (351) 261 10 87**



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ГУ МВД РОССИИ**  
**ПО ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**8 (351) 268 85 94**



**УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА**  
**В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**8 (351) 264 24 35**



**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ ЧЕЛЯБИНСКОГО**  
**ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «СЕМЬЯ»**  
**8 (351) 700 17 71**



**КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**  
**И ПОДДЕРЖКИ «ТЫ НЕ ОДИН»**  
**8 (351) 700 17 71**



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ "ПОМОГИТЕ МНЕ"**  
**[HTTPS://RESURS-CENTER.RU/ПОМОГИТЕ-МНЕ](https://resurs-center.ru/pomogite-mne)**



**ИНФОРМАЦИОННО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ СООБЩЕСТВО  
«DIGITAL ПСИХОЛОГ»**  
**[HTTPS://VK.COM/HOTLINE\\_HELP\\_ME/](https://vk.com/hotline_help_me/)**




**ОНЛАЙН-СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ**  
**[ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН](http://tvoiterritoria.online)**



**ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА МЕТОДИЧЕСКОЙ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ**  
**[WWW.YA-RODITEL.RU](http://www.ya-roditel.ru)**

# НИЦ МОНИТОРИНГА И ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ



 **+7 (351) 222 07 56**

доб. номер 110 - сектор исследования педагогических инструментов профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде

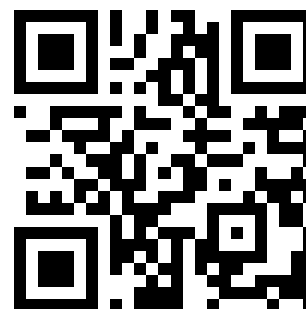
доб. номер 104 - сектор психологии деструктивных проявлений в образовательной среде

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ**



<https://chirpo.ru/monitoring-social>

**СООБЩЕСТВО ВКОНТАКТЕ ПО  
ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ**



<https://vk.com/nicmp>