

## *Ситуации, на которые родителям необходимо обращать особое внимание!*

- Резкое изменение поведения подростка, возможно у него сокращается круг привычных и любимых увлечений.
- Ребенок проводит в сети практически все время, почти никогда не расстается с мобильным телефоном, устанавливает пароли на все гаджеты, использует графические ключи для входа, постоянно удаляет историю используемых браузеров, корзины.
- Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером и даже ночью.
- Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался») и так далее).
- Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, постах.

### **Первая помощь, что делать родителям**

Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия.

**Общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122**

**(343) 385-82-20** - телефон доверия для детей, подростков и родителей МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

**(34350) 5-77-87; 8 (34350) 4-07-73** – телефоны для консультаций и записи к специалистам ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо».



### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

- проявлять терпение;
- выстраивать доверительные отношения с ребенком;
- вовремя и правильно разряжать эмоциональное напряжение в общении с ребенком, учитывая индивидуальный подход;
- направлять все усилия на развитие активности подростка, «включать» его в такие виды деятельности как спорт, искусство, в этом поможет система дополнительного образования детей и взрослых;
- организовать внеурочное время подростка;
- помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни;
- обеспечить ребенку стабильность и безопасность в семье.

