



Профилактика деструктивного поведения у подростков

Памятка для родителей

Деструктивное поведение — это действия, направленные на разрушение себя, окружающих или общества.

Примеры:

- Агрессия (физическая, вербальная).
- Самоповреждение.
- Уход из дома.
- Употребление психоактивных веществ.
- Кибербуллинг, троллинг.
- Экстремизм.
- Мошенничество.
- Распространение наркотиков.

Основные маркеры (тревожные признаки):

- **Эмоциональные:**
 - Резкие перепады настроения, апатия, раздражительность.
- **Поведенческие:**
 - Снижение успеваемости, изоляция, скрытность, изменение круга общения
 - Участие в подозрительных онлайн-сообществах.
 - Необъяснимые финансовые операции: фиктивные лотереи, взлом аккаунтов, «фриланс» с предоплатой (мошенничество)
- **Физические:**
 - Следы от укусов, расширенные зрачки, специфический запах.

Как увидеть проявления деструктивного поведения:

- Наблюдайте за изменениями в поведении.
- Общайтесь с ребенком, задавайте открытые вопросы.
- Следите за его активностью в соцсетях.

Что делать, если вы заметили признаки:

1. Не игнорируйте проблему.
2. Поговорите с ребенком, покажите, что вы готовы поддержать. Без критики! Спросите: «Что тебя беспокоит? Чем я могу помочь?».
3. Не пытайтесь решить проблему в одиночку. Обратитесь к специалистам:
 - Если заметили следы самоповреждений, резкие перепады настроения — к школьному психологу, психологу Ирбитского ЦППМСП тел. 8 (34355) 6 35 42.
 - Обнаружили подозрительные переписки или предметы (наркотики, оружие) — свяжитесь с правоохранительными органами.
 - Обнаружили следы от укусов, расширенные зрачки, специфический запах — к наркологу.





Профилактика: как защитить ребенка?

- **Укрепляйте доверие:** говорите с ребенком ежедневно, делитесь своим опытом.
- **Научите говорить «нет»:**
 - «Если предлагают передать «посылку» или присоединиться к «крутой группе» — это опасно!».
- **Поддерживайте эмоциональное здоровье:**
 - **Научите ребенка справляться со стрессом:** дыхательные упражнения, спорт, арт-терапия.
 - **Не игнорируйте буллинг.** Если ребенок стал жертвой травли — обратитесь в школу.
 - **Создайте дома «безопасное пространство»,** где ребенок может говорить о своих страхах и ошибках без страха наказания.
- **Контролируйте интернет:**
 - **Возрастной подход:**
 - До 10 лет: строгий контроль + беседы о правилах.
 - 10–14 лет: частичные ограничения + обучение безопасному поведению. Объясните: «Не переходи по подозрительным ссылкам, не сообщай данные незнакомцам».
 - Старше 14 лет: переход к договоренностям - не запреты, а партнёрство (например, «не сиди в соцсетях после 22:00»). Постепенно снижайте ограничения, если подросток демонстрирует зрелость.
 - Акцент на диалог, а не на запреты:
 - ✓ Обсуждайте риски (кибербуллинг, мошенничество, опасный контент) на равных, без нравоучений. Приводите реальные примеры из новостей.
 - ✓ Спрашивайте мнение подростка: «Как бы ты поступил, если бы получил сообщение от незнакомца?»
 - ✓ Заключите договор о правилах использования интернета. Например:
 - *Не общаться с незнакомцами в соцсетях.*
 - *Не переходить по подозрительным ссылкам.*
 - *Ограничить время в социальных сетях/играх до 2 часов в день. Предложите альтернативу: семейные прогулки, настольные игры, совместные проекты.*
 - *Установите правило: «Телефон заряжается на кухне после 23:00».*
- **Сотрудничайте со школой:**
 - Посещайте родительские собрания, интересуйтесь успехами ребенка.
- **Формируйте правовую грамотность: объясните последствия деструктивных поступков:**
 - Уголовная ответственность за экстремизм — с 14 лет.
 - Распространение наркотиков — до 15 лет лишения свободы.

Помните:

- Раннее вмешательство предотвращает беду!
 - Доверие + контроль = безопасность вашего ребенка.

