

## **Памятка для родителей по профилактике отклоняющегося поведения**

1. Родитель должен уметь выстраивать доверительные отношения с подростком, развивать в себе коммуникативные компетенции для общения с детьми.
2. Общение ребёнка и взрослого всегда имеет неравноправный характер. Родитель может помочь в решении проблем подростка, свои же проблемы взрослый должен решать с другими взрослыми.
3. Будьте внимательны, слушая ребёнка. Общение не должно происходить под телевизор или со смартфоном в руках. Покажите ребёнку, что вам важно и интересно общение с ним.
4. Уважайте чувства ребёнка. Уважительное отношение помогает ребёнку устанавливать свои собственные психологические границы, закладывает основу достоинства личности.
5. Оказывайте маленькие знаки внимания. Для ребёнка это будет означать, что его заметили, значит, он интересен.
6. Будьте искренним в общении.
7. Не допускайте несправедливого отношения к ребёнку. Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
8. Помогите осознать ребёнку его личностные ресурсы. Давайте послание ребёнку: «Мне нравится то, что ты делаешь и как ты это делаешь».
9. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить. Окажите поддержку в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.
10. Прежде всего ребёнку нужен счастливый взрослый. Родителям нужно обратить внимание на своё эмоциональное состояние, и в случае его нестабильности, также обращаться за помощью.

В независимости от трудности ситуации, в которой оказался ребёнок, поддержка со стороны родителей наиболее важна для него. Если мы будем относиться к подростку, помня о достоинстве личности, и научимся принимать своих детей такими, какие они есть, то поможем преодолеть ребёнку все трудности и укрепить своё Я.

### Куда обращаться за помощью?

Разобраться в причинах трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

- школьный психолог,
- специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи **8-800-2000-122**,
- Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Нижегородской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
**293-10-93**