

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №170 Колпинского района Санкт-Петербурга

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков детей и подростков

Подготовили:

служба сопровождения
ГБОУ Центра образования №170
Санкт-Петербурга

Уважаемые родители!

Воспитать своего ребенка ответственной, самостоятельной и свободной личностью, от различного рода зависимостей – важнейшая задача для семьи!

Предлагаем Вашему вниманию рекомендации, которые помогут справиться с этой задачей!



Причины зависимого поведения у детей и подростков

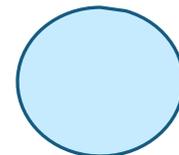
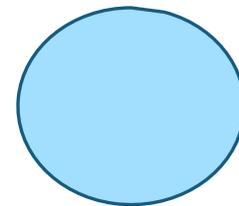
- * **любопытство** («Все надо попробовать!»);
- * **желание быть похожим на «крутого»**, авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
- * **желание быть «плохим» в противовес постоянному давлению со стороны родителей** («Ты должен хорошо учиться», «Ты обязан хорошо себя вести с учителями» и т.д.);
- * это может быть и способом **привлечения внимания**;
- * **безделье**, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.



На что следует обратить внимание

Признаки, которые могут указывать на возможное наличие зависимого поведения у подростка:

- **состояние вялости и заторможенности;**
- **неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, враждебности без понятной причины;**
- **необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам;**
- **неспособность мыслить логически, объяснить свои поступки и их причины;**



На что следует обратить внимание

- **изменение внешнего облика подростка:** неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие зрачки, неустойчивая походка;
- очевидные проявления **лживости, изворотливости, цинизма и беспокойства без повода;**
- **ослабление связей с родителями и другими членами семьи;**



На что следует обратить внимание

- **постоянный поиск денег**, частое их одалживание и при этом большие денежные траты непонятно на что;
- **внезапное появление сильного интереса к содержимому домашней аптечки**, действию различных лекарств.

** Опыт наших специалистов показывает, что ребенок, как правило, дает понять своим поведением, что есть какая-то проблема. Однако, он не всегда может сказать об этом напрямую.*

*Поэтому **внимательность** к своему ребенку очень важна.*

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

*** Помните: профилактика значительно
эффективнее лечения появившихся
зависимостей у подростка!**

Далее >>>

Обратите внимание на наши
**рекомендации по профилактике
социальных рисков среди детей и
подростков!**



Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

1) Поддерживайте эмоциональный контакт с вашим ребенком;

Для установления эмоционального контакта важен: систематический искренний интерес его делами, (не только учебой!), какие события дня обрадовали или огорчили, с кем он общается в школе и за ее пределами, как проводит свободное время, когда родителей нет рядом, где он обычно гуляет, какую музыку слушает.

2) Поощряйте наличие собственного мнения у ребенка о чем-либо;

Уделяйте внимание взглядам и чувствам ребенка, обсуждайте с ним его точку зрения по поводу чего-либо.

***Помните:** ребенок имеет право на собственное мнение, различное с Вашим. Ему не обязательно принимать Ваши представления о чем-либо!*

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

3) Интересуйтесь окружением своего ребенка, разрешайте приглашать ему своих друзей домой;

Так у Вас появится возможность узнать друзей своего ребенка лучше, пообщаться с ними.

4) Хвалите и поддерживайте своего ребенка, показывайте ему свою любовь. *Помните: лучшая профилактика – атмосфера любви и принятия дома.*

Как подросток поймет, что Вы его поддерживаете:

- **Выражайте вербально свою любовь и поддержку** через фразы: «Ты справишься со всеми трудностями», «Я готов тебя выслушать, когда ты сам захочешь что-либо обсудить», «Я люблю и ценю тебя» и др.
- **Помните о физических проявлениях своей поддержки:** просто посидеть рядом с ребенком, объятия, поцелуи.

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

5) Интересуйтесь досугом ребенка;

Посещайте важные для ребенка мероприятия с его непосредственным участием (конкурсы, турниры, концерты и т.д.)

Демонстрируйте Вашу заинтересованность хобби или увлечением ребенка!

+ Чаще проводите время всей семьей – это расширит круг тем для общения, повысит чувство общности между вами;

(Это могут быть: прогулки по паркам и походы, совместный просмотр семейного фильма, настольные игры, посещение культурных достопримечательностей города.)

При этом необходимо не просто провести с ребенком свободное время, а обязательно поделиться после своими впечатлениями, услышать мнение ребенка, узнать, куда бы он хотел сходить всей семьей в следующий раз.

Не бойтесь разговаривать со своими детьми,

бесед не бывает слишком много!

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

б) Помните о важности личного примера в вопросе воспитания детей!

- * Если родитель демонстрирует своему ребенку собственные зависимости, вероятность того, что у ребенка они появятся тоже (не обязательно те же самые) заметно возрастает.



Если родитель говорит ребенку о том, что много играть в компьютерные игры – «плохо», но при этом постоянно сам «сидит» в телефоне и социальных сетях, ребенок делает вывод, что, значит, и он может продолжать играть.

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

7) Не замалчивайте обнаруженную проблему! Обращайтесь вовремя к специалистам!

- * Если же Вы замечаете у своего ребенка признаки зависимого поведения, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной помощью.
- * Избегайте заблуждения, что проблема может пройти «сама» со временем или что ребенок ее «перерастет».

Рекомендации для родителей по профилактике социальных рисков среди детей и подростков

Действуйте в интересах Вашего ребенка!

И помните: при обращении к специалистам
на ранней стадии любого рода
зависимостей эффективность терапии
значительно возрастает!



*Благодарим
за
внимание!*