

ИГРА СО СМЕРТЬЮ: КТО ПОБЕДИТ?

(памятка для родителей)

Подростковый возраст не зря называют периодом проб и ошибок. В это время ребята ищут новых ощущений, не верят в опасности, рискуют и кажутся себе всемогущими, но в это же самое время ощущают себя одинокими, непонятыми и непринятыми в мире взрослых, а порой и среди сверстников. Напряжение так велико, а скука так изматывает, что в попытках отвлечься и развлечься подросток может прибегнуть к очень опасным способам, считая это просто игрой. В настоящее время среди детей и подростков распространены опасные увлечения, такие как: селфи на крыше многоэтажных домов; ружинг – прогулки по крышам, а ещё такие, о которых взрослым известно гораздо меньше. Как вовремя заметить проблему и уберечь школьников от смертельно опасных развлечений?

- **Разговаривайте с подростком.** Проявляя искренний интерес к его миру, увлечениям, мнениям по разным вопросам, вы не потеряете доверие сына или дочери и повысите шансы, что за советом и помощью они пойдут именно к вам, а не в интернет или к сомнительным личностям.
- **Не читайте нотаций и не грозите наказаниями** за рискованное поведение, даже если заметили это за своим подростком. Лучше сказать, что вы беспокоитесь за его жизнь и здоровье, обсудить, что именно вас волнует, как вы видите последствия его действий.
- **Ваша главная задача – не потерять контакт со своим ребёнком.** Важно не запрещать, поскольку запретный плод сладок. Лучшее решение – интересная альтернатива, чтобы ребёнок понимал, что есть и другая, весёлая и интересная жизнь. Можно объяснить и на собственном примере показать, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, увлечь ребёнка интересным и полезным хобби (танцы, спорт, рисование и так далее).
- **Не стоит контролировать все действия подростка** в социальных сетях, поскольку это может негативно сказаться на отношениях с ним. Нужно лишь просматривать его страницу через собственный аккаунт (быть в друзьях или подписчиках), чтобы видеть статусы, перечень групп, друзей и так далее.

ИГРА СО СМЕРТЬЮ: КТО ПОБЕДИТ?

(памятка для родителей)

Подростковый возраст не зря называют периодом проб и ошибок. В это время ребята ищут новых ощущений, не верят в опасности, рискуют и кажутся себе всемогущими, но в это же самое время ощущают себя одинокими, непонятыми и непринятыми в мире взрослых, а порой и среди сверстников. Напряжение так велико, а скука так изматывает, что в попытках отвлечься и развлечься подросток может прибегнуть к очень опасным способам, считая это просто игрой. В настоящее время среди детей и подростков распространены опасные увлечения, такие как: селфи на крыше многоэтажных домов; ружинг – прогулки по крышам, а ещё такие, о которых взрослым известно гораздо меньше. Как вовремя заметить проблему и уберечь школьников от смертельно опасных развлечений?

- **Разговаривайте с подростком.** Проявляя искренний интерес к его миру, увлечениям, мнениям по разным вопросам, вы не потеряете доверие сына или дочери и повысите шансы, что за советом и помощью они пойдут именно к вам, а не в интернет или к сомнительным личностям.
- **Не читайте нотаций и не грозите наказаниями** за рискованное поведение, даже если заметили это за своим подростком. Лучше сказать, что вы беспокоитесь за его жизнь и здоровье, обсудить, что именно вас волнует, как вы видите последствия его действий.
- **Ваша главная задача – не потерять контакт со своим ребёнком.** Важно не запрещать, поскольку запретный плод сладок. Лучшее решение – интересная альтернатива, чтобы ребёнок понимал, что есть и другая, весёлая и интересная жизнь. Можно объяснить и на собственном примере показать, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, увлечь ребёнка интересным и полезным хобби (танцы, спорт, рисование и так далее).
- **Не стоит контролировать все действия подростка** в социальных сетях, поскольку это может негативно сказаться на отношениях с ним. Нужно лишь просматривать его страницу через собственный аккаунт (быть в друзьях или подписчиках), чтобы видеть статусы, перечень групп, друзей и так далее.

- **Проводите выходные всей семьёй**, общие занятия и интересы помогут стать ближе друг к другу.
- **Обсудите с подростком** тот факт, что некоторые люди просто манипулируют другими в своих целях, от такого не застрахованы и взрослые, попадаясь на уловки мошенников. Ваша задача – научить подростка мыслить критически, не доверять слепо любой информации, которую он получает в интернете, телевизоре или из иных источников.
- **Научите подростка снимать стресс** безопасными способами, поделитесь, как вы сами справляетесь с напряжением и усталостью: умываетесь холодной водой, глубоко вдыхаете и с силой выдыхаете, сжимаете и разжимаете кулаки и т.п.
- **Обращайте внимание на изменение** состояния своего сына или дочери. Если ребёнок постоянно грустит, пребывает в плохом настроении или, напротив, слишком возбуждён, если на его теле появились в большом количестве синяки или порезы – это повод высказать свою обеспокоенность и предложить подростку поговорить, помочь ему.
- **Смотрите вместе с подростком фильмы.** Доверяйтесь его выбору, настраивайтесь на его восприятие сюжетов, героев и их поступков. Приняв интересы подростка и заручившись его доверием, будет легче понять и обсудить какие-то ситуации и поступки, взаимоотношения и риски, к оценке которых иначе никак не подобраться.
- **Помните, что родительская любовь и забота** — лучший способ оградить ребёнка от бед. Если он будет видеть вокруг себя хорошее, чувствовать себя нужным и любимым, ему, скорее всего, не захочется портить себе жизнь и вступать в деструктивные сообщества, принимать негативные предложения, пробовать то, что будет опасно для его жизни и здоровья – он будет слишком влюблён в жизнь, чтобы ею рисковать или с ней расстаться.
- **В случае необходимости** – чувствуете неослабевающую тревогу, не уверены в своих оценках и решениях – обратитесь за консультацией к психологу.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

- **Проводите выходные всей семьёй**, общие занятия и интересы помогут стать ближе друг к другу.
- **Обсудите с подростком** тот факт, что некоторые люди просто манипулируют другими в своих целях, от такого не застрахованы и взрослые, попадаясь на уловки мошенников. Ваша задача – научить подростка мыслить критически, не доверять слепо любой информации, которую он получает в интернете, телевизоре или из иных источников.
- **Научите подростка снимать стресс** безопасными способами, поделитесь, как вы сами справляетесь с напряжением и усталостью: умываетесь холодной водой, глубоко вдыхаете и с силой выдыхаете, сжимаете и разжимаете кулаки и т.п.
- **Обращайте внимание на изменение** состояния своего сына или дочери. Если ребёнок постоянно грустит, пребывает в плохом настроении или, напротив, слишком возбуждён, если на его теле появились в большом количестве синяки или порезы – это повод высказать свою обеспокоенность и предложить подростку поговорить, помочь ему.
- **Смотрите вместе с подростком фильмы.** Доверяйтесь его выбору, настраивайтесь на его восприятие сюжетов, героев и их поступков. Приняв интересы подростка и заручившись его доверием, будет легче понять и обсудить какие-то ситуации и поступки, взаимоотношения и риски, к оценке которых иначе никак не подобраться.
- **Помните, что родительская любовь и забота** — лучший способ оградить ребёнка от бед. Если он будет видеть вокруг себя хорошее, чувствовать себя нужным и любимым, ему, скорее всего, не захочется портить себе жизнь и вступать в деструктивные сообщества, принимать негативные предложения, пробовать то, что будет опасно для его жизни и здоровья – он будет слишком влюблён в жизнь, чтобы ею рисковать или с ней расстаться.
- **В случае необходимости** – чувствуете неослабевающую тревогу, не уверены в своих оценках и решениях – обратитесь за консультацией к психологу.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)