***Родительский практикум***

***Подросток: «опасное» поведение.***

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

Для подростка принципиально важно быть значимым и принятым другими людьми. Получать знаки внимания и поддержки, быть включенным в общее дело. Любые разговоры об одиночестве и отверженности |- просьба о помощи. Если же ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь – это уже **крик**, какими бы спокойными и рассудительными не были его слова. Разговоры о нежелании жить отчаянная попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Обратите внимание на рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью. Например, паркур или зацепинг… Это тоже способ выделиться и привлечь к себе внимание.

Родителей должно насторожить резкое изменение поведения ребенка. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность; наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасными могут быть следующие ситуации:

* ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
* несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
* отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
* объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)
* личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье);
* нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
* резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Как отвлечь подростка от необдуманных поступков?**

Прежде всего – разговаривать. Хотя бы раз в два дня говорить с подростком по душам о том, что его интересует, вникать в его интересы.

Дать понять, что он важен, нужен и любим семьей. Беречь подростка от чувства одиночества и отверженности.

Не добиваться от подростка совершенства во всем, что он делает, чем занимается - это
приводит к стрессам и нервному перенапряжению. Неудачи следует рассматривать не как поражение, а как опыт, показывающий ему его слабые места.

Регулярно делать что-то совместно - трудиться или проводить досуг. Важно заботиться о ком-то, кроме себя, например, о домашнем животном. С одной стороны, это повышает чувство ответственности, с другой, - скрашивает чувство одиночества, если оно возникло.

Всегда помните, что ребенок не ваша собственность, а партнер по жизни. Уважайте его чувство собственного достоинства, не посягайте на его вещи и личное пространство.

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

Уделите внимание своему подростку и поговорите с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно!

Обратитесь к специалисту (психологу, врачу, педагогу, юристу…) самостоятельно или с ребенком.