**Профилактика деструктивного поведения подростка**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?***

* Психологические (повышенная возбудимость, тревожность, перерастающая в грубость, склонность к депрессии, неспособность сочувствовать другим людям, утрата прежнего эмоционального контакта с одноклассниками, стремление быть в центре внимания любой ценой, нелюдимость, отсутствие друзей).
* Изменения в поведении (конфликтное поведение, проявление интереса к сценам насилия, трансляция деструктивного контента в социальных сетях, жестокое обращение с животными, пассивный протест).
* Изменения во внешнем виде (использование деструктивной символики во внешнем виде, наличие синяков, ран на теле, нежелание следить за своим внешним видом).

**Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки?**Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить 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.

***Главные правила взаимодействия родителей с подростками:***

* **Сохранять контакт со своим ребенком**.
**Расспрашивайте подростка о том, что его интересует.**
* **Не начинайте общение с претензий**.
* **В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей**.

•**Говорить о перспективах в жизни и будущем**.
•**Говорить на серьезные темы,** не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями.

•**Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.** Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.
•**Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха**.

•**Проявить любовь и заботу**, понять, что стоит за внешней грубостью подростка.

•**Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством**.

•**Вовремя обратиться к специалисту**, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком.

***Главная цель****-переключить внимание и активизировать положительные качества и внутренний потенциал ребенка, мотивировать на социально-позитивное и законопослушное поведение.*

