



Интересуйтесь, то интересно вашему ребенку, будь то музыка, компьютерные игры, спорт и т.д
Помните, что любое навязывание мнения подростку воспринимается "в штыки"
Слушайте подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства.
Будьте терпимее, не поддавайтесь соблазну осуждать, критиковать.
Вселяйте силы в возможности ребенка.
Поддерживайте активное общение с ребенком.

К кому обратиться за помощью:

- **Классный руководитель**
- **Социальный педагог**
- **Педагог - психолог**
- **Телефоны доверия**



**Всероссийская
служба телефонного
и онлайн консультирования
8 (800) 250-00-15**

**Телефон доверия
Регионального УФСКН
России по Алтайскому краю
8-(3852) 28-53-28**

**Служба детского телефона
8-(800)200-01-22**

**Телефон доверия "Дети в беде"
(по вопросам жестокого
обращения с детьми)
8 (3852)35-88-22**

**Телефон доверия
Краевого кризисного центра
для мужчин
8(800) 3500-123**

**Телефон доверия
Анонимной психологической
кризисной службы
8(3852)66-86-88**

**Кризисная линия для женщин
8(3852) 34-28-26**

**МБУ ДО
ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«Потенциал»**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

« УСЛЫШЬТЕ МЕНЯ »



**г.Барнаул,
пр-т Комсомольский, 77
206-127**

Обратите внимание на ребенка!

Неразделенная любовь,
разрушенная дружба,
изоляция от значимой группы

Потеря интереса к увлечениям
и деятельности, которая
приносила удовольствие

Снижение настроения,
переживания своей ненужности,
неуспешности, неполноценности

Повышенная раздражительность,
гневливость, враждебность,
усталость, вялость, беспомощность

Явно выраженная тревога,
беспокойство, боязливость, страх,
уныние, тревожность,
раздражительность, или,
наоборот-
чувство «бесчувствия»

Повышенный интерес
к музыке и книгам, в которых так
или иначе упоминается смерть

Употребление
психоактивных веществ

Участие в опасных группах
в социальных сетях

Конфликты в школе,
с учителями, со сверстниками

Сильные чувства и реакции
на обидные, несправедливые,
оскорбительные ситуации.

Проявление безразличия к учебе,
оценкам и школьной жизни

Резкие изменения в привычном
поведении и внешности



НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ!

"И что ты теперь хочешь?
Выкладывай немедленно!"

"Не говори глупостей.
Поговорим о другом!"
"Когда я был в твоём возрасте...
ты говоришь ерунду!"

"Не получается -значит,
не старался!"
"Подумай о тех, кому хуже!»
"Где уж мне тебя понять!"

СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ!

*«Ты много значишь для меня, для нас.
Меня беспокоит твоё настроение.*

Поговорим об этом»

«Ты справишься, попробуй ещё.

Я смогу помочь, если хочешь»

«Чувствую, что что-то происходит.

Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь.

Я действительно хочу тебя понять»

*«Я люблю тебя таким,
какой ты есть»*