Рекомендации для родителей по профилактике деструктивного поведения

- **Что нужно знать о подростках:**
  - психика подростков неустойчива, они подвержены резкой смене настроения;
  - в поисках себя они зачастую не осознают последствий собственных поступков;
  - им необходимо самоутверждение в коллективе;
  - они более уязвимы перед неудачами;
  - они живут одним днём, не задумываясь о будущем.
- **Почему они так поступают?**
  - конфликты в семье, недостаток внимания;
  - неудачи в школе (равнодушие, травля, отчуждение, грубость учителя);
  - жизненные ситуации (потеря любимого человека, родственника. животного, расставание);
  - употребление психоактивных веществ;
  - состояние здоровья.
- **Тревожные признаки поведения подростка:**
  - внезапные изменения в поведении, конфликтное поведение;
  - интерес к неприятным зрелищам, частый просмотр фильмов-ужасов со сценами насилия и суицида;
  - демонстрация деструктивного контента в социальных сетях; жестокое обращение с животными.
  - склонность к депрессиям;
  - повышенная зацикленность на негативных эмоциях;
  - неспособность сопереживать людям;
  - стремление быть в центре внимания любой ценой;
  - отчужденность в школьной среде, в семейных отношениях, отсутствие друзей, отсутствие общения;
  - использование деструктивной символики во внешнем виде, одежды с агрессивными надписями и изображениями;
  - небрежность, неряшливость во внешнем виде;
  - появление синяков, ссадин, царапин, порезов на теле, появление которых ребёнок не может объяснить.
- **Что делать?**
  - Постоянно беседуйте с ребёнком, разъясняя, что такое «хорошо» и что такое «плохо»;
  - учите ребёнка мыслить критически, он должен уметь фильтровать информацию и анализировать её;
  - создайте здоровую среду для общения: чаще проводите вместе свободное время.