

ЧТО СКРЫВАЮТ ПОДРОСТКИ?



Что и кто мне в этом может помочь? (Ресурсы помощи)

Образовательное учреждение

☎ Классный руководитель

☎ Социальный педагог

☎ Психолог

☎ Администрация

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

☎ _____

📍 _____

Центр суицидальной превенции

☎ (3452) 50-66-39

(3452) 50-66-35 Регистратура

(3452) 50-66-43 «Телефон доверия»
кризисной психологической службы

📍 г. Тюмень, ул. Герцена, 74

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер» «Детское наркологическое отделение»

☎ (3452) 50-82-63

(3452) 50-82-61

🌐 www.ond72.ru

📍 г. Тюмень, ул. 25 Октября, 46

Уполномоченный по правам ребенка в Тюменской области

☎ (3452) 42-67-07

(3452) 42-67-09

@ StepanovAE@72to.ru

🌐 www.admtumen.ru

📍 г. Тюмень, ул. Республики, 24,
каб. 314

АУ СОН ТО И ДПО «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»

☎ (3452) 20-89-88

📶 [centrsemya72](https://vk.com/centrsemya72)

🌐 www.centri-semya72.ru

📍 г. Тюмень,
пр. Геологоразведчиков, 14 А



Что меня настораживает в моём ребёнке?

- Печальное настроение
- Чувство скуки
- Чувство усталости
- Нарушение сна
- Резкая смена настроения в течение дня
- Чрезмерная эмоциональность
- Апатия
- Агрессивное поведение
- Резкое снижение успеваемости
- Резкое изменение в поведении:
 - стал неряшливым
 - не хочет разговаривать с близкими людьми
 - теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься
 - отдаляется от друзей
 - изменились пищевые привычки

– Мне их не хватает, но я им об этом никогда не скажу!

– Я им больше не верю!

– Хочу, чтобы меня оставили в покое и не лезли!

– Зачем рассказывать. Все равно не поймут...

– Им на меня плевать, они устают на работе...

– Грустно и скучно, и это мои родители...

– А как они смогут решить мои проблемы? Зачем их волновать...

– Я сам знаю, как надо!

Что мне с этим делать?

- Покажите, что вам важен ваш ребёнок во всех сферах его жизни
- Прежде чем ругать, обсудите проблему, что он хочет или не хочет, что ему важно
- Хвалите своего ребёнка – похвалы много не бывает
- Разговаривайте на серьёзные темы:
 - Что такое жизнь?
 - В чём смысл жизни?
 - Что такое дружба, любовь, смерть, предательство, поражение
- Давайте всегда понять своему ребёнку, что он не один в любой ситуации
- Время от времени проверяйте его странички в социальных сетях, нужно самим показать ребёнку все возможности интернета, а не только игры и социальные сети
- Учитесь у своих детей, проявляйте интерес к их увлечениям
- Позаботьтесь о досуге ребёнка. Рассказывайте о том, чем сами увлекались в молодости – этим вы покажете, что понимаете и разделяете его интересы

