

## Памятка № 1

### Что могут сделать родители, чтобы предупредить ситуацию уходов и побегов подростков из дома

1. Осознание факта, что ваш сын или дочь- уже не ребенок (по крайней мере, он или она хочет, чтобы все вокруг так думали), поэтому и отношения с подростком нужно строить ПАРТНЕРСКИЕ. Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказал так и будет» можно с почестями похоронить. Важно предоставлять информацию и факты, а выводы подросток будет делать сам. Многие «капризы» подростков можно понять и принять, если знать психологическую подоплеку их поведения.
2. Общение со сверстниками необходимо подросткам как дыхание, и они чувствуют себя неполноценными, если это стремление остается нереализованным. Очень важно, чтобы у сына, дочери была возможность встречаться с друзьями дома. Даже если у подростка нет собственной комнаты, предоставьте ему «крышу» для общения со сверстниками. И тогда дом для детей станет самым притягательным местом.
3. Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. К примеру, заявление родителей, чтобы дочь не переступала порог дома, если с ней случится беда (ранняя беременность, изнасилование, опыт употребления наркотиков), могут обернуться трагедией. Вообще, подросток воспринимает угрозы как руководство к действию. Боясь, что его действительно выгонят он уходит сам.
4. Старайтесь вместе решать, как проводить досуг. Если свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут решены. Подростки готовы посещать любые секции за компанию с приятелем или одноклассником. Организуйте такую компанию, пусть даже для этого вам придется заплатить за абонемент друга или подружки. Все-таки бассейн или секция каратэ- это гораздо лучше, чем «беспризорный» досуг.
5. Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак огромного доверия к вам. Выслушайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться с вами чем-то откровенным. Нив коем случае не высказывайте категорических суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так получится!» Не отбивайте у подростка желание советоваться с вами. И тогда с любой проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не осудят.

## Памятка №2

### Если ребенок ушел из дома (рекомендации родителям):

- Не поддавайтесь панике. Для исключения несчастных случаев наведите справки в «Скорой помощи», полиции.
- Внимательно проанализируйте поведение и высказывания ребенка за последнее время. Постарайтесь вспомнить, какие обстоятельства предшествовали его уходу.
- Выясните, кто видел его и общался с ним.
- Соберите сведения о его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания, по возможности перепроверьте их. Попробуйте выяснить, о чем говорил ваш ребенок, каковы были его намерения, настроение в моменты последних встреч с друзьями, знакомыми.
- Если вы обнаружили местонахождение ребенка, не спешите врываться туда и насильно вытаскивать – результат может быть противоположным ожидаемому. Если он находится там не один – побеседуйте со всеми, попробуйте войти с ними в контакт.
- Вступите в переговоры с ребенком, выслушайте его и попросите выслушать вас. При разговоре будьте предельно откровенны и внимательны. Дайте ребенку выговориться, не прерывайте его, не упрекайте, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес. Если вы действительно виноваты, признайте свои ошибки, попросите прощения.
- Постарайтесь не обсуждать произошедшее и его последствия, обсуждайте лишь пути выхода из сложившейся ситуации и варианты вашей дальнейшей жизни.
- Впоследствии не упрекайте ребенка и сами не возвращайтесь к обсуждению случившегося. Не рассказывайте о произошедшем вашим друзьям, родственникам, соседям. Ведь если ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, то в их глазах он надолго останется непутевым.
- Помогите ребенку в восстановлении прерванных связей – с возвращением на учебу, работу и т.п. Делитесь с ним своими планами и заботами. Ребенок воспримет это как оказание доверия. И всегда помните, что ваш ребенок больше, чем вам, никому не нужен.

### **Памятка № 3**

#### **Что делать, если подросток уже ушел из дома или такая ситуация повторяется из раза в раз?**

1. Не пытайтесь решить проблему силовыми методами. Некоторые родители, боясь очередного побега, прячут вещи подростка, запирают его в квартире и т.д. В этом возрасте очень сильно развито стремление к противоречию. Поэтому драконовские меры могут только усилить желание подростка вырваться из дома.
2. Необходимо проанализировать, почему сыну или дочери было неуютно с вами. Быть может, что-то изменилось в отношениях взрослых? Тогда стоит подумать, как оградить подростка от своих проблем
  1. Ситуация действительно нестандартная, поэтому вам может потребоваться помощь психотерапевта. Хорошо, если вы найдете «узкого» специалиста, который не первый год работает с детьми и подростками. И, конечно, замечательно, если на прием к нему вы придете вместе с ребенком. Всевозможных психологических центров и консультаций сейчас достаточно, поэтому можно обратиться к нескольким специалистам, чтобы найти наиболее близкого по убеждениям. Не пытайтесь заманить ребенка в кабинет психотерапевта обманом.
  2. Помните, что дети очень хорошо чувствуют ложь взрослых и непоследовательность родителей принимается ими за образец поведения.