

<b>Телефоны экстренных служб</b>	
Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения	8 (34643) 4-37-18
Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре	8 (800) 101-12-12 / 8 (800) 101-12-00
Дежурная часть ОМВД г.Мегиона	8 (34643) 3-00-02 8 (34643) 2-14-73
Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков, их родителей	8 (800) 2000-122
Психоневрологическая больница им. Св. Преподобномученицы Елизаветы	8 (34643) 3-40-40
Управление опеки и попечительства	8 (34643) 2-33-50
Отдел по обеспечению деятельности муниципальной комиссии по делам несовершеннолетних	8 (34643) 3-32-55
Служба спасения	8 (34643) 4-92-15 8 (34643) 3-51-00

БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения»  
г. Мегион, ул. Кузьмина, 40, каб. № 7.

Время работы:

пн. с 9:00 до 18:00

вт.- пт. с 9:00 до 17:00

сб.- вс. – выходной

перерыв с 13:00 до 14:00

Телефон/факс: 8 (34643) 4-37-18,

E-mail: [Megkcsn@admhmao.ru](mailto:Megkcsn@admhmao.ru) Сайт: <http://gar86.tmweb.ru/>

**Составители:**

Психологи отделения  
психологической помощи гражданам  
Блошенко Оксана Александровна,  
Коваль Юлия Александровна  
Тираж 20 экз., дата выпуска 02.11.2022 г.



**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского  
автономного  
округа – Югры  
«Мегионский комплексный  
центр социального  
обслуживания населения»**



## **«Памятка для родителей по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетнего»**

г. Мегион  
2022 г.

**«Трудные» — это такие дети,  
не с которыми трудно, а которым трудно.**

**Уважаемые родители!**

**Подростковый возраст - время становления характера детей. Именно в этот период влияние среды, и ближайшего окружения имеет огромную силу. Им нужна помощь, им нужны Вы.**

**Специалисты, в том числе и психологи г. Мегиона, работающие с детьми, дают несколько советов, которые помогут вырастить полноценную личность, вписывающуюся в социальные рамки:**

✓ **Поймите своего ребёнка.**

Первое, что необходимо сделать родителю, это понять, почему ребёнок действует именно так, почему он демонстрирует деструктивное поведение.

**«Не подшучивайте над детьми, не высмеивайте их чувства. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости».**

✓ **Создайте баланс на уровне надо-могу-хочу.** Чтобы привить ребёнку полезные привычки (от чтения книг до ежедневных походов в школу), необходимо соблюсти пропорцию между необходимостью, возможностью и желанием ребёнка это делать. Учитывая эти параметры и объяснив ему, зачем нужно делать так, а не иначе, можно добиться того, что ребёнок выйдет из автоматического следования нормам и приобретёт мотивацию к их выполнению.

✓ **Активируйте личностные ресурсы подростка.**

Помогите ребёнку реализовывать себя в разных направлениях деятельности. Экспериментируйте, добивайтесь того, чтобы он нашёл себе занятие по душе.

✓ **Решайте задачу взросления.**

Инфантильное расстройство личности часто становится фактором риска для появления аутодеструктивного поведения. Помогайте ребёнку постепенно становиться взрослым. Создайте ему условия для безболезненного перехода в мир ответственности и самостоятельного принятия решений.

«...мне бы хотелось, чтобы ты старался»,

«...я рассчитываю на то, что ты будешь внимательно слушать».

✓ **Проявляйте меньше агрессии.**

Старайтесь терпимее относиться к промахам своего ребёнка. Вместо того, чтобы ругать его, объясните, где он ошибся, и покажите на личном примере, как надо было сделать.

**«Я верю в тебя, в твои способности», «Я горжусь тобой».**

✓ **Контроль!**

Поддерживать контакт с образовательной организацией, в которой обучается ребенок: классным руководителем, педагогом-психологом и др. Знать круг общения ребенка: друзей, приятелей, знакомых. Контролировать контент ребенка.

✓ **Совместный семейный досуг** – лучший способ для укрепления детско-родительских отношений!

**Если вы понимаете, что не можете справиться сами,  
сохраняйте спокойствие и обратитесь за помощью к  
специалистам!**