

Памятка «Как распознать тревожные сигналы?»

Уважаемые родители!

Деструктивное поведение редко возникает внезапно. Ему всегда предшествуют изменения в эмоциональном состоянии и поведении ребенка. Важно не пропустить эти «звоночки».

На что обратить внимание:

1. **Резкая смена настроения:** Длительная подавленность, апатия, раздражительность или, наоборот, «зловещее» спокойствие после пережитого стресса.
2. **Изменение аппетита и сна:** Ребенок плохо ест, страдает бессонницей или спит целыми днями.
3. **Потеря интереса:** Ему стало всё равно на то, что раньше нравилось (хобби, спорт, друзья).
4. **Мысли о смерти или безнадежности:** Прямые высказывания («меня не будет», «я никому не нужен», «все надоело») или косвенные (рисунки черепов, мрачная музыка, тематические мемы, шутки про суицид).
5. **Самоповреждения:** Порезы, ожоги на теле (обычно на руках или бедрах), которые ребенок пытается скрыть под длинными рукавами даже в жару.
6. **Резкое падение успеваемости и прогулы уроков.**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Не игнорируйте.** Не списывайте это на «подростковый возраст» и «перебесится».
- **Говорите спокойно.** Без крика и обвинений скажите: «Я вижу, что с тобой что-то происходит, я рядом и хочу помочь».
- **Обратитесь к специалисту.** Школьный психолог, психотерапевт — это нормально. Не бойтесь «учета», бойтесь потерять ребенка.

Памятка «Как распознать тревожные сигналы?»

Уважаемые родители!

Деструктивное поведение редко возникает внезапно. Ему всегда предшествуют изменения в эмоциональном состоянии и поведении ребенка. Важно не пропустить эти «звоночки».

На что обратить внимание:

7. **Резкая смена настроения:** Длительная подавленность, апатия, раздражительность или, наоборот, «зловещее» спокойствие после пережитого стресса.
8. **Изменение аппетита и сна:** Ребенок плохо ест, страдает бессонницей или спит целыми днями.
9. **Потеря интереса:** Ему стало всё равно на то, что раньше нравилось (хобби, спорт, друзья).
10. **Мысли о смерти или безнадежности:** Прямые высказывания («меня не будет», «я никому не нужен», «все надоело») или косвенные (рисунки черепов, мрачная музыка, тематические мемы, шутки про суицид).
11. **Самоповреждения:** Порезы, ожоги на теле (обычно на руках или бедрах), которые ребенок пытается скрыть под длинными рукавами даже в жару.
12. **Резкое падение успеваемости и прогулы уроков.**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Не игнорируйте.** Не списывайте это на «подростковый возраст» и «перебесится».
- **Говорите спокойно.** Без крика и обвинений скажите: «Я вижу, что с тобой что-то происходит, я рядом и хочу помочь».
- **Обратитесь к специалисту.** Школьный психолог, психотерапевт — это нормально. Не бойтесь «учета», бойтесь потерять ребенка.

Памятка «Безопасность в цифровой среде»

Как уберечь ребенка от влияния деструктивных групп и контента

Уважаемые родители!

Интернет — не только источник знаний, но и среда распространения опасных идей (от групп смерти до пропаганды насилия). Контроль не должен быть тотальным, но должен быть грамотным.

Правила цифровой гигиены:

1. **Интересуйтесь кругом общения.** Спросите: «С кем ты общаешься в соцсетях? Покажи интересные паблики, на которые ты подписан». Просите рассказать, о чем там пишут.
2. **Обращайте внимание на «тайные» символы.** Если в комнате появились непонятные рисунки (киты, бабочки, бинты на руках, цифры 57, 58), странные хэштеги в профиле — это повод насторожиться.
3. **Контролируйте время в сети.** Если ребенок сидит в телефоне до 3-х часов ночи, а дому ходит сонный — проверьте, чем он занят.
4. **Используйте родительский контроль.** Существуют программы, которые ограничивают доступ к опасным сайтам, но лучше работают доверительные беседы.
5. **Объясните правила.** Научите ребенка не пересылать свои личные фото незнакомцам, не сообщать адрес и не соглашаться на «секретные задания» от виртуальных «друзей».

Золотое правило: Дружите с ребенком в соцсетях, но не комментируйте каждый его пост. Просто наблюдайте.

Памятка «Безопасность в цифровой среде»

Как уберечь ребенка от влияния деструктивных групп и контента

Уважаемые родители!

Интернет — не только источник знаний, но и среда распространения опасных идей (от групп смерти до пропаганды насилия). Контроль не должен быть тотальным, но должен быть грамотным.

Правила цифровой гигиены:

1. **Интересуйтесь кругом общения.** Спросите: «С кем ты общаешься в соцсетях? Покажи интересные паблики, на которые ты подписан». Просите рассказать, о чем там пишут.
2. **Обращайте внимание на «тайные» символы.** Если в комнате появились непонятные рисунки (киты, бабочки, бинты на руках, цифры 57, 58), странные хэштеги в профиле — это повод насторожиться.
3. **Контролируйте время в сети.** Если ребенок сидит в телефоне до 3-х часов ночи, а дому ходит сонный — проверьте, чем он занят.
4. **Используйте родительский контроль.** Существуют программы, которые ограничивают доступ к опасным сайтам, но лучше работают доверительные беседы.
5. **Объясните правила.** Научите ребенка не пересылать свои личные фото незнакомцам, не сообщать адрес и не соглашаться на «секретные задания» от виртуальных «друзей».

Золотое правило: Дружите с ребенком в соцсетях, но не комментируйте каждый его пост. Просто наблюдайте.

Памятка №3: «Как реагировать на агрессию и буллинг»
Профилактика агрессивного поведения и защита от насилия

Уважаемые родители!

Ребенок может быть как жертвой, так и инициатором агрессии. Ваша задача — научить его справляться с гневом и защищать личные границы.

Если ваш ребенок агрессор (задира):

- Проанализируйте стиль воспитания. Часто дети копируют поведение в семье (крики, физические наказания).
- Четко проговаривайте: «Драться и унижать других — нельзя. Это не делает тебя крутым».
- Учите выражать гнев словами, а не кулаками. Запишите в спортивную секцию, где есть дисциплина (единоборства учат не драке, а самоконтролю).

Если ваш ребенок жертва:

1. **Выслушайте без паники.** Самая частая ошибка: «Сам дай сдачи». Ребенок пришел за поддержкой, а получил осуждение.
2. **Разберитесь в ситуации.** Кто обидчик? Почему это происходит? Есть ли свидетели?
3. **Алгоритм действий:**
 - Сообщить классному руководителю.
 - Научить ребенка игнорировать провокации (буллы расцветают, когда видят слезы или ярость жертвы).
 - Если дело касается физического насилия — подключайте администрацию школы и правоохранительные органы.
4. **Повышайте самооценку.** Ребенок, который уверен в себе и поддержке дома, реже становится жертвой травли.

Памятка №3: «Как реагировать на агрессию и буллинг»
Профилактика агрессивного поведения и защита от насилия

Уважаемые родители!

Ребенок может быть как жертвой, так и инициатором агрессии. Ваша задача — научить его справляться с гневом и защищать личные границы.

Если ваш ребенок агрессор (задира):

- Проанализируйте стиль воспитания. Часто дети копируют поведение в семье (крики, физические наказания).
- Четко проговаривайте: «Драться и унижать других — нельзя. Это не делает тебя крутым».
- Учите выражать гнев словами, а не кулаками. Запишите в спортивную секцию, где есть дисциплина (единоборства учат не драке, а самоконтролю).

Если ваш ребенок жертва:

5. **Выслушайте без паники.** Самая частая ошибка: «Сам дай сдачи». Ребенок пришел за поддержкой, а получил осуждение.
6. **Разберитесь в ситуации.** Кто обидчик? Почему это происходит? Есть ли свидетели?
7. **Алгоритм действий:**
 - Сообщить классному руководителю.
 - Научить ребенка игнорировать провокации (буллы расцветают, когда видят слезы или ярость жертвы).
 - Если дело касается физического насилия — подключайте администрацию школы и правоохранительные органы.
8. **Повышайте самооценку.** Ребенок, который уверен в себе и поддержке дома, реже становится жертвой травли.

Памятка «Экстренная помощь»

Куда звонить, если ситуация выходит из-под контроля

Если вы понимаете, что не справляетесь, или ребенок находится в кризисном состоянии, **не медлите**.

- **Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122** (анонимно, бесплатно, круглосуточно).
- **Экстренная психологическая помощь МЧС России:** звоните в службу спасения по телефону **112** и попросите соединить с психологом.
- **Школьный психолог:** первый помощник в образовательной среде.

Помните:

Самая лучшая профилактика деструктивного поведения — это доверительные отношения и безусловная любовь. Ребенок должен знать, что дома его не накажут за ошибку, а поймут и помогут.

Памятка «Экстренная помощь»

Куда звонить, если ситуация выходит из-под контроля

Если вы понимаете, что не справляетесь, или ребенок находится в кризисном состоянии, **не медлите**.

- **Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122** (анонимно, бесплатно, круглосуточно).
- **Экстренная психологическая помощь МЧС России:** звоните в службу спасения по телефону **112** и попросите соединить с психологом.
- **Школьный психолог:** первый помощник в образовательной среде.

Помните:

Самая лучшая профилактика деструктивного поведения — это доверительные отношения и безусловная любовь. Ребенок должен знать, что дома его не накажут за ошибку, а поймут и помогут.

Памятка «Экстренная помощь»

Куда звонить, если ситуация выходит из-под контроля

Если вы понимаете, что не справляетесь, или ребенок находится в кризисном состоянии, **не медлите**.

- **Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122** (анонимно, бесплатно, круглосуточно).
- **Экстренная психологическая помощь МЧС России:** звоните в службу спасения по телефону **112** и попросите соединить с психологом.
- **Школьный психолог:** первый помощник в образовательной среде.

Помните:

Самая лучшая профилактика деструктивного поведения — это доверительные отношения и безусловная любовь. Ребенок должен знать, что дома его не накажут за ошибку, а поймут и помогут.