**«РЕБЕНОК ПОД ЗАЩИТОЙ»**

Материалы для родителей по теме:

«Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах профилактики деструктивного поведения детей и молодежи».

Современный мир меняется стремительно, на подростков влияют сверс­тники, блогеры, знакомые в социальных сетях, и т.д. Совершенно оправдано беспокоятся родители, когда слышат страшные истории о подростках-наркоманах, суицидах, буллинге и кибербуллинге, преступлениях, совершенных несовершеннолетними, экстримистах, террористах и т.д., так как каждый из родителей несет ответственность за будущее своих детей.

В период подростковых трансформаций ребенок наиболее уязвим и подвержен негативным влияниям. Чтобы противостоять им, у ребенка должны быть хорошие защитные факторы. Попробуем разобраться, что же относится к факторам, которые повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям и как родители могут способствовать их формированию.

**Внешние защиты:**

1. *Поддержка семьи*. *Общение с родителями.* Именно семья является главным фактором защиты и может создать для ребенка атмосферу душевного комфорта, помочь ему почувствовать свою защищенность, уверенность в себе, научить его правильно относиться к взрослым, сверстникам и правильно реагировать в нестандартных ситуациях. Спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Говорите с ребенком о жизненных ценностях и планах на будущее. Примите тот факт, что ваши убеждения и убеждения ребенка не всегда совпадают. Рассказывайте сами, даже о том, что кажется вам незначительным. Будьте в курсе того, кто, куда и когда идет, что делает. Сами сообщайте, куда вы идете. Узнайте, с кем дружит ребенок и кто родители его друзей.
2. *Единые правила воспитания.* Договоритесь между собой с супругом(ой) какого поведения вы ожидаете от ребенка. Расскажите ребенку о своих требованиях и почему они важны для семьи. Пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их возрасту и зрелости.
3. *Благоприятный климат в школе.* Поговорите с классным руководителем, со школьными учителями. Спросите ребенка о проблемах школьной жизни: «Он дерется?», «Его обижают?», «Он чувствует себя в безопасности в столовой, школьном туалете, в классе?». Если в школе по каким-то причинам не безопасно, обратитесь к администрации школы, социальному педагогу, психологу.
4. *Успеваемость в школе.* Правильно оценивайте знания и достижения ребенка. Не требуйте сверх возможностей ребенка. Помните, что в какой-то момент времени дети начинают хуже учиться. Если это произошло, не паникуйте. Предложите свою помощь и поощряйте за малейший успех. Пусть ребенок подумает, где он хотел бы продолжить образование, спокойно обсудите это вместе.
5. *Общение с друзьями*. Целесообразно ограничить время, проводимое с друзьями вне дома, когда ребенок учиться. Обсудите это. Говорите ребенку, что его друзья вам нравятся, если же друзья не нравятся – не критикуйте их. Постарайтесь понять, почему ребенок дружит именно с этими ребятами.
6. *Дополнительные занятия*. Помогите ребенку найти занятие по интересам. У подростков в силу гормональных особенностей существует повышенная склонность к риску. Тогда примером организации досуга может быть занятие экстремальными видами спорта, единоборствами, вовлечение в волонтерскую деятельность и другие занятия, где ребенок рискует с пользой для себя и\или других. Рискуя, человек действует наугад, предполагая благоприятный исход, поэтому, обсуждайте с ребенком последствия того или иного поведения, учите его прогнозировать. Организуйте совместный досуг: посещайте интересные места, читайте книги, смотрите фильмы, а затем обсуждайте их.

**Внутренние защиты:**

1. *Реалистичная самооценка ребенка.*
2. *Оптимизм. Поощряйте в ребенке надежду на лучшее, с оптимизмом сами смотрите в будущее.*
3. *Стремление к успеху и возможность его достичь.*
4. *Умение найти конструктивный выход в конфликтных ситуациях.*
5. *Хороший самоконтроль поведения.*
6. *Навык планирования.*
7. *Навыки общения*