

## 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!

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

– Зачем рассказывать. Все равно не поймут...

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

– 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





# ЧТО СКРЫВАЮТ ПОДРОСТКИ?



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

### Образовательное учреждение

☎ Классный руководитель

☎ Социальный педагог

☎ Психолог

☎ Администрация

### 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

### 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

### Дзержинец Центр внешкольной работы

☎ (3452) 39-01-93 Общий (факс)  
(3452) 39-92-94 Директор

🌐 www.towerred.ru

📌 tmntower

📍 г. Тюмень, ул. Орджоникидзе, 56/2

### Комиссия по делам несовершенно- летних и защите их прав

☎ (3452) 20-75-72  
(3452) 20-43-93

📍 г. Тюмень, Мельникайте, 74, каб. 105

### 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

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

☎ (3452) 20-89-88

📌 centrsemya72

🌐 www.centr-semya72.ru

📍 г. Тюмень,  
пр. Геологоразведчиков, 14 А

### Городской информационно- методический центр (ГИМНЦ)

☎ (3452) 28-09-24 Приемная (факс)  
(3452) 28-09-26 Зам. директора  
(3452) 28-09-74 Директор

🌐 depedu.tyumen-city.ru

📍 г. Тюмень, ул. Мельникайте, 97/2 А

