

Безопасность – состояние защищённости жизненно-важных интересов личности, общества, организации от потенциально и реально существующих угроз, или отсутствие таких угроз.

Угрозы в юности
связаны с **рисками**:

- суицида;
- вербовки детей в экстремистские и террористические организации, «новомодные» движения;
- сети Интернет;
- развития патологического состояния (агрессия, психические заболевания);
- подвергнуться травле, буллингу;
- немедицинского употребления наркотических и психоактивных веществ; и др.

Рекомендации по сохранению безопасности (в ситуации киберугроз, в сети Интернет и др.)

подробно смотрите тут:

- Сайт СПК. Вкладка «Официальный сайт»
- Вкладка (слева) «Воспитательная работа», подкладка «Профилактика правонарушений»
- Вкладка (слева) «Социально-психологическая служба», подкладка «Родителям»
- Вкладка (слева) «Социально-психологическая служба», подкладка «Социальная работа»
www.surpk.ru

Службы, куда можно обратиться за помощью:

Единая социальная психологическая служба «Телефон доверия»
8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00
(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

Единая служба «Детский Телефон Доверия»
8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

«Телефон Доверия» АУ «Сургутский политехнический колледж»
тел. (3462) 206-941 (бесплатно, анонимно, с 14:00 до 20:00 с понедельника по субботу)

БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая психоневрологическая больница»
г. Сургут, ул. Профсоюзов, д. 12/3,
тел. (3462)35-81-04, 35-97-89, 94-02-16,
<http://www.surgut-pnd.ru>

АПТО «Психогигиеническая консультация»
г. Сургут, ул. Профсоюзов, д. 12/3,
тел. (3462)25-41-12.

Прокуратура города Сургута
г. Сургут, ул. Островского, д. 47,
тел. (3462)21-99-01, 21-99-55, 21-99-45
prokhmao.ru

Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации города Сургута
г. Сургут, ул. Магистральная, д. 22,
тел. (3462)36-38-59, 36-38-58,
35-18-11, 35-50-91,
podrostok@admsurgut.ru



АУ «Сургутский политехнический колледж»

Родителям о взаимодействии с детьми, направленном на обеспечение безопасности от реальных и прогнозируемых угроз



Телефон отдела социально-психологического сопровождения колледжа: 206-940 доб. 137, 138, 191

**Что родитель может сделать, чтобы
сохранить контакт со своим ребенком**

1. Поощряйте ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив (в этом помогают вопросы: «Кем ты видишь себя через 5 лет? Через 10?», «Чего бы ты хотел достичь?»);

2. Совместно обсуждайте такие понятия, как «смысл жизни», «любовь», «дружба», «предательство» и т. д. стараясь не навязывать своего мнения, а высказывать свою позицию, интересуясь при этом позицией ребенка.

Делать это можно примерно так: «Я считаю, что дружба – это... А что на этот счет думаешь ты?..» или «Мне, в свое время, когда я размышлял(а) о смысле жизни понравилось такое-то высказывание (книга, фильм и т. д.). А как ты находишь это выражение (книгу, фильм, и т. д.)?»

Обязательно слушать позицию ребенка **без осуждения**, даже если Вы не согласны с ней, даже если она полностью противоречит Вашей.

3. Рассказывайте ребенку, что происходит у Вас. Это не сделает его сразу более откровенным, но поможет видеть пример того, как можно (и нужно) говорить открыто.

4. Приходя домой приносите с собой радость Если ребенок видит, что близкий ему человек возвращается постоянно в состоянии усталости, недовольства, с выражением тяжелой муки на лице – то это выступает для него сигналом, что мир – место, где тяжело, плохо и трудно.

5. Когда ребенок приходит домой – встречайте его с радостью. Обнимите, поцелуйте, скажите, что рады его видеть. Найдите время выслушать о том, как прошел его день (ведь мы всегда находим время на то, что нам действительно важно. А для ребенка жизненно необходимо понимать свою нужность).

6. Если Ваш ребенок говорит о своих эмоциях, чувствах, состояниях (беспокойство, тревога, страх, раздражение, гнев, злость, обида, ненависть, апатия и др.) **помните, что он имеет право чувствовать то, что чувствует.**

Важно понимать, что **чувства неподконтрольны разуму.**

Одна из задач, стоящих перед взрослыми – учить детей **проявлять чувства социально-приемлемым способом.** Это значит, что выплеск их нужен, но это должно быть приемлемо для общества.

Способы могут быть разные:

- бить подушку, боксерскую грушу;
- пить воду мелкими глотками;
- контроль дыхания (глубокий вдох и медленный выдох);
- заниматься активным видом спорта;
- убрать дома, прогуляться;
- прописывать свои чувства в письме с последующим разрыванием, сжиганием этого письма;
- выплескивать их в творчестве (живопись, поэзия, проза и т. д.);
- использовать специальные канцелярские издания (дневники, анти-ежедневники и т. п.);

7. Учите ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать сиюсекундное удовольствие от жизни.

8. Формируйте у ребенка понимание того, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха.

9. Контролируйте свои слова, проявление эмоций, действия. Во-первых, где еще, как не в семье, ребенок будет учиться этому контролю?.. Во-вторых, наши слова дети воспринимают буквально, а действия – как пример, образец для подражания.

*«Не воспитывай детей – все равно они будут похожи на тебя.
Воспитывай себя!»
пословица*

10. Если у Вас еще нет, обязательно заведите семейные традиции, обычаи, ритуалы:

- пятничный ужин и/или субботний завтрак всем семейством (без гаджетов);

- обсуждение за ужином или за чаем того, как прошел день (можно по типу игры: «Самым забавным (хорошим, приятным) сегодня было ..., а тем, что меня опечалило было ...»);

- семейный поход в кино, театр, музей, в ледовый городок, аквапарк, шоппинг и т. п.;

- записки (приятного для ребенка содержания) – с чашкой налитого чая вполне уместна будет записка-«валентинка» со словами «Я люблю тебя сынок(дочка)» или «Для меня ты – лучший ребенок на свете!».

Главное – **помнить о цели** этого ритуала (обычая, традиции, похода).

11. Старайтесь понять, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток может делать вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

12. Избегайте авторитарного стиля воспитания в силу его неэффективности и даже опасности.

13. Уважайте ребенка: его интересы, мнение. Будь то выбор одежды или друга. Помните, что детское восприятие отличается от взрослого.

**Помните:
главное, что нужно
нашим детям,
это **Любовь и Поддержка!****