

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.admtyumen.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



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!

– Зачем рассказывать. Все равно не поймут...

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

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

– 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

