



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ САМОВОЛЬНЫХ УХОДОВ ДЕТЕЙ ИЗ ДОМА

"Почему дети уходят из дома?"

Уважаемые родители!

Самовольный уход ребенка — это не просто непослушание, это сигнал бедствия, крик о помощи и реакция на непереносимые условия жизни. Чаще всего причина кроется внутри семьи.

Основные причины уходов детей:

- **Конфликты и непонимание:** Частые ссоры с родителями, физическое или психологическое насилие, жестокие наказания.
- **Гиперопека (чрезмерный контроль):** Стремление подростка вырваться из «клетки» ограничений.
- **Гипоопека (равнодушие):** Отсутствие интереса к жизни ребенка, чувство ненужности, когда ребенок предоставлен сам себе.
- **Непринятие интересов:** Неуважение к друзьям, хобби или внешнему виду ребенка.
- **Реакция протеста:** Попытка повлиять на ситуацию, добиться желаемого, «наказать» родителей.
- **Демонстративный уход:** Стремление привлечь внимание, когда ребенок уходит в известное место и ждет, что его будут искать и жалеть.
- **Семейное неблагополучие:** Злоупотребление родителями алкоголем, трудный быт.

Как профилактировать?

1. **Слушайте и слышите:** Уважайте мнение ребенка, интересуйтесь его проблемами.
2. **Стройте доверие:** Не обещайте того, что не можете выполнить.
3. **Знайте окружение:** Знакомьтесь с друзьями ребенка и их родителями.
4. **Разделяйте ответственность:** Не перегружайте ребенка непосильными требованиями.

Если ребенок ушел, не паникуйте. Сначала опросите друзей, затем обращайтесь в полицию.

«Услышать, чтобы не потерять»

Дорогие папы и мамы!

Дом — это место, которое должно быть для ребенка «безопасной гаванью». Но иногда подростки решаются на отчаянный шаг — уход из дома. По статистике, большинство таких случаев происходит в семьях, которые считаются внешне благополучными.

Побег — это не просто каприз. Это всегда **сообщение**, которое ребенок не может донести словами: «Мне плохо», «Я не справляюсь», «Заметьте меня».

Как не допустить беды? 5 шагов навстречу ребенку:

1. **Принимайте без условий.** Подросток должен знать: ваша любовь не зависит от оценок в дневнике, чистоты в комнате или цвета его волос. Дом — это место, где его не осудят, а выслушают.
2. **Сбавьте давление.** Если вы чувствуете, что контроль за каждым шагом ребенка превращается в «тотальную слежку», попробуйте ослабить хватку. Позвольте ему совершать свои ошибки в малом, чтобы он не совершил одну большую.
1. **Интересуйтесь миром ребенка, а не только его успехами.** Спрашивайте не «Что ты получил?», а «Что интересного сегодня случилось?», «Как дела у твоих друзей?». Будьте в курсе того, во что он играет и что слушает — без критики и насмешек.
2. **Замените запреты на договоренности.** В подростковом возрасте «нельзя» работает плохо. Лучше договариваться: «Я волнуюсь, когда тебя нет после десяти. Давай ты будешь писать мне сообщение, что с тобой всё в порядке».
3. **Берегите доверие.** Если ребенок доверил вам секрет — не используйте его против него в споре и не рассказывайте родственникам. Доверие строится годами, а разрушается одним неосторожным словом.

Тревожные сигналы, на которые стоит обратить внимание:

- Ребенок стал замкнутым, перестал делиться событиями дня.
- Появились резкие перепады настроения или вспышки агрессии.
- Ребенок начал раздавать свои вещи (символ прощания).
- В разговорах звучат темы «бессмысленности жизни» или «желания всё бросить».

Помните: ребенку не нужен идеальный родитель. Ему нужен родитель, который готов его услышать.

Если вы чувствуете, что контакт теряется и вы не справляетесь сами — не стесняйтесь обращаться за помощью к психологам. Это признак силы и ответственности за будущее вашей семьи.

Телефоны помощи для родителей и детей:

- *Детский телефон доверия (бесплатно, анонимно): 8-800-2000-122*

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