

## Памятка для родителей

### «Что делать, если ребёнок грозит уйти из дома?»

ПРОФИЛАКТИКА

РОДИТЕЛЯМ



# Что делать, если ребёнок грозит уйти из дома

ШАГИ, КОТОРЫЕ СТОИТ  
ПРЕДПРИНЯТЬ РОДИТЕЛЯМ



Федеральный центр «Профилактика»

ПРОФИЛАКТИКА

РОДИТЕЛЯМ



## Возможные причины

1

### Конфликты с семьей

Подростки могут чувствовать себя несчастными или недопонятыми в своей семье. Конфликты с родителями или другими членами семьи могут привести к желанию уйти.

2

### Проблемы в школе

Негативные опыты в школе, такие как буллинг, плохие оценки или сложности в учебе, могут стать причиной стремления уйти из дома.

3

### Проблемы с друзьями

Подростки могут оказаться в ситуации, когда их друзья влияют на них отрицательно, и это может способствовать решению покинуть дом.

4

### Проблемы с психическим здоровьем

Депрессия, тревожность и другие психические расстройства могут сделать дом неприемлемым местом для подростка.



## Возможные причины

5

### Зависимость от веществ

Если подросток столкнулся с проблемой зависимости от наркотиков или алкоголя, он может попытаться уйти из дома, чтобы избежать контроля со стороны родителей.

6

### Поиск независимости

Подростки стремятся к самостоятельности и независимости. Иногда это может выразиться в желании попробовать жизнь вне родительского дома.

7

### Семейные проблемы

Негативные семейные обстоятельства, такие как развод родителей или насилие в семье, могут заставить подростка искать защиту и поддержку в другом месте.

8

### Манипуляция чувством вины родителя

Угрожая тем, что уйдет из дома, подросток добивается удовлетворения своих желаний.



## Если ваш ребёнок грозит уйти из дома, важно принимать ситуацию серьезно и действовать разумно:



### Слушайте ребёнка

Важно дать ему возможность выразить свои чувства и причины, по которым он хочет уйти из дома. Слушайте его внимательно и без осуждения.



### Поддерживайте эмоционально

Подтвердите, что вы заботитесь о ребёнке и его чувствах. Дайте ему понять, что он может обратиться к вам за поддержкой и помощью.



### Попытайтесь разобраться в причинах

Это может помочь найти способы решения возникающих проблем.



### Обратитесь к профессиональной помощи

Если причины сбегаания из дома связаны с серьёзными проблемами, такими как депрессия, наркозависимость или семейное насилие, обратитесь за помощью к специалистам.

*Психологи, психиатры и социальные работники могут помочь вам и вашему ребёнку справиться с этими трудностями.*



## **Если ваш ребёнок грозит уйти из дома, важно принимать ситуацию серьезно и действовать разумно:**



### **Обсудите альтернативы**

Попробуйте обсудить с ребенком альтернативные способы решения его проблем. Может быть, есть возможность изменить семейную ситуацию или предложить ему временное убежище у близких друзей или родственников.



### **Установите правила и границы**

Если ребенок решает уйти, обсудите с ним правила и границы безопасности. Позаботьтесь о его безопасности и знайте, где он находится.



### **Сотрудничайте с другими родителями**

Если ситуация становится критической, сотрудничайте с другими родителями, школой или организациями, которые могут предоставить поддержку.



### **Не прибегайте к насилию или угрозам**

Важно избегать физического или эмоционального насилия и угроз. Это не решит проблему и может только ухудшить ситуацию.



Если ребенок ушел из дома, то родителям (законным представителям) необходимо незамедлительно обратиться в органы полиции по месту жительства.

**Внимание родители!** Если Вы столкнулись с ситуацией, когда Ваш ребенок бежит из дома, или у Вас с ним пропало взаимопонимание, не спешите винить в этом друзей подростка, школу, улицу. Все начинается с семьи!

### 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...

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

– А как они смогут решить мои проблемы? Зачем их волновать...

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

– 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

