**Рекомендации родителям**

**«Досуг семьи-средство от одиночества».**

**О профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних, представляющего угрозу жизни и здоровью, в том числе суицидальных проявлений.**

Проблема подростковой деструкции становится в наши дни одной из наиболее актуальных. Деструктивное поведение является по своей природе разрушительным, аномальным, отклоняющимся от нормального (конструктивного) поведения с точки зрения психологии и психиатрии.

В возрасте ранней юности от 15-17 лет, подростки наиболее эмоционально чувствительны. Их картина мира ещё не сформировалась окончательно, однако все ускоряющийся процесс современной жизнедеятельности приводит к дополнительной психологической нагрузке, вынести которую, по силам не каждому подростку.

 **Одними из причин деструктивного поведения:**

-повышенная возбудимость, переходящая в агрессию;

-любовные переживания, приводящие к тяжелым психотравмирующим последствиям;

-семейное неблагополучие, связанное с недоступностью родителей;

-недостаток настоящего общения;

-дети заимствуют деструктивный образец поведения собственных родителей.

**Помните!**

Одной из задач родителей – это вовремя заметить настроение, интересоваться жизнью, самочувствием ребенка и быть доступным.

Лучшим решением станет организация семейного досуга так, чтобы все члены семьи принимали участие и получали удовольствие от совместного времяпровождения. Позитивное настроение родителей будет передаваться на настроение детей.

 Тем самым , вы обеспечите безопасные условия проживания детей в семье, восстановите, в какой- то степени, недостаток привычных для ребенка традиций : занятость в кружках, концерты, караоке, игры, обсуждение наболевших тем.

Дети с удовольствием будут слушать ваши советы : « Семейные традиции в сохранении психологического здоровья»; «Упражнения для снятия стресса»; обсуждение социальных видеороликов, присутствовать на сборе «Семейного совета», где будут обсуждаться семейные вопросы, проблемы, традиции, передача опыта от старших младшим. Особенно привлекают детей занятия художественным творчеством- вышивка, рисование, пение, чтение, изучение народного творчества.

 Обращение к психологу может стать первой ступенькой для получения ответов на вышеуказанные вопросы. Самое главное, необходимо взаимодействовать с психологами. Недостаточные психологические знания возрастных особенностей подростков , перенесенные детские травмы по причине семейного неблагополучия - все это может приводить к печальным последствиям.

Предупредим деструктивное поведение детей, возрождая досуговые традиции в семье.

**Социальный педагог ГКУ РС (Я) «МСРЦН» Шарапова Н.В.**