Уважаемые родители!

В период подготовки к итоговой аттестации обучающихся, срезовых контрольных, Всероссийских проверочных работ, самостоятельных и контрольных работ, во избежание эмоциональных срывов и повышения стрессоустойчивости несовершеннолетних, а также учитывая, что весна – время повышенных эмоциональных нагрузок, для профилактики аддиктивного поведения подростков рекомендуем вам:

Разъяснить детям о возможных ситуациях, в этот сложный для ребенка период, в которых он может оказаться, о возможных разнообразных психических всплесках в поведении и настроении подростков в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

Рекомендуем проводить беседы о соблюдении режима дня, о возможности снятии стресса путем переключения внимания на физические упражнения, воздушные и водные процедуры, а также необходимость в витаминизированном питании. Уделить особенное внимание за интернет играми подростков, общению в сети Интернет и времени пребывания в нем несовершеннолетнего. Проговорить эти моменты с ребенком и совместно выбрать время в которое и до какого момента времени он может находится в интернет пространстве.

В данный период уделять больше времени своим детям и соответственно контролировать чтобы они хорошо высыпались, нормально питались, достаточно времени находились на свежем воздухе, занимались подвижными видами спорта.

Вам необходимо морально настроить на предстоящие испытания и объяснить, что при любом исходе любовь родителей к нему останется прежней

Если подросток не идет на контакт с родителями, возможно, он откроется специалисту. Вы можете, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего;

На сайте школы , а также в предоставленных ссылках в родительских чатах от классных руководителей предоставлена информация о функционировании служб экстренного реагирования и психологической помощи, в том числе о телефоне доверия Всероссийский номер которого 88002000122, школьной почте доверия [**pocht.doveria@yandex.ru**](mailto:pocht.doveria@yandex.ru)**, д**оступ к которому возможен всем участникам образовательного процесса для письменных обращений , которые можно осуществить через почтовый ящик, расположенный по вышеуказанному электронному адресу.

В семье необходимо создать максимально комфортные условия для подростка, оказывать поддержку ребенка, помочь ему научится контролировать тревогу и преодоление страха;

Вы должны знать, что Подростковый возраст - это период эмоциональной нестабильности, сильных внутренних переживаний, повышенной уязвимости перед стрессовыми факторами. В этот период возможно появление депрессии у ребенка проявляющейся в агрессивности, снижении успеваемости, тяге одиночеству, уходу из дома и начале употребления запрещенных веществ. **Депрессия** – это психическое расстройство, которое не проходит само по себе с течением времени. Взрослому человеку подростковые переживания могут показаться преувеличенными и беспочвенными, а проблемы — ничтожными. Но для подростка все это совсем не так. В подростковом возрасте даже незначительные трудности воспринимаются как глобальные неразрешимые проблемы. Депрессия негативно отражается на всех сферах жизни ребенка и при отсутствии лечения приводит к таким трагическим последствиям, как инвалидность и суицид. Поэтому, находясь в состоянии психического расстройства, ребенок нуждается в контроле и поддержке близких.

С уважением,

Социально-психологическая служба МБОУ Игримская СОШ имени Героя Советского Союза Собянина Г.Е.

тел. (34674) 3- 18-72

тел. 89224830766 социальный педагог Жарова Светлана Викторовна

тел. 89324241972 педагог-психолог Жбанкова Елена Павловна