



## Тема номера: «Ребенок угрожает, что убежит из дома, что делать?»

Многие родители сталкиваются с ситуацией, когда подросток открыто заявляет о том, что уйдет из дома. Чаще всего такая угроза — это крик души, призыв обратить внимание на существующие проблемы. Возможно, за этими словами скрыты настоящие страхи, разочарования или потребность в большей свободе и признании. Несмотря на то, что большинство пап и мам не верят в реальность детских угроз, тревога все-таки остается.



### Причины бегства:

1. Конфликты в семье. Подростки могут чувствовать себя несчастными или недопонятыми в своей семье, поэтому частые конфликты с близкими могут привести к их желанию уйти.
2. Проблемы в школе. Буллинг, плохие оценки, сложности в учёбе, проблемы с одноклассниками и учителями могут усилить желание подростка сбежать из дома.
3. Проблемы с друзьями. Дети от 11 до 18 лет могут попасть в плохую компанию. В

этом случае сверстники могут оказать на ребёнка отрицательное влияние и подтолкнуть их к мысли, что пора покинуть родительский дом.

4. Проблемы с психическим здоровьем. Депрессия, тревожность и другие психические расстройства могут сделать дом неприемлемым местом для подростка.
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. В пубертатный период у подростков появляется стремление к самостоятельности и независимости. Эти желания могут выражаться в намерении попробовать жизнь вне родительского дома.
7. Семейные проблемы. Негативные семейные обстоятельства, развод родителей и насилие в семье, могут заставить подростка искать защиту и поддержку в другом месте.
8. Манипуляция чувством вины родителя. Подросток добивается удовлетворения своих желаний, угрожая тем, что уйдёт из дома.

### Как реагировать?

- Показываем ребёнку, что понимаем его чувства: «Догадываюсь, за что ты на меня злишься, и понимаю: тебе хочется испугать меня, заставить передумать...» и говорим, что он может всегда поделиться с вами своими проблемами.
- Проясняем семейные правила: «Мы — самые близкие люди, и не можем друг друга

бросать. Я — твоя мама, и буду ей всегда, как и ты — моим ребенком. Мы можем обижаться, злиться, но семьей остаемся. И будем уважительно относиться друг к другу».

- Говорим о своих чувствах: «Мне очень неприятны твои угрозы уйти из дома. Смею надеяться, что это — злая шутка. Давай обсудим, что у нас не так».



- Как правило, подростки очень эмоциональны — чувства затмевают разум, поэтому им сложно представить последствия своих решений. Задаем вопросы: «Если убежишь, то что получишь?», «Что будешь делать, если что-то пойдет не так?», «Почему именно это пришло тебе в голову?». И обязательно даем выговориться, чтобы определить причину: не хватает внимания, не умеет дружить, тяжело в общении с вами, мало свободы, не считаются с его мнением, все вышло из-под контроля.

- Рассказываем о службе Детского телефона доверия **8 800 2000 122**, или короткий номер **124**, если ребенку трудно справиться с переживаниями по поводу происходящего в семье.

### Работа над ошибками

Покажите, что вы очень цените и любите ребенка, видите его возможности и силу, что признаете его право иметь собственное мнение.

Помогите чаду понять, что им движет, какие свои потребности он защищает. Попробуйте услышать его и помочь.

Перестройте общение таким образом, чтобы он почувствовал, что его слышат, понимают, уважают его потребности.

Например, если это — желание экстрима и эмоций — постарайтесь добавить в жизнь вашей семьи новых ярких впечатлений.

Если он хочет показать себя крутым в новой компании — подскажите, как еще можно заслужить уважение и проявить себя, не делая при этом глупостей.

Если ему кажется, что в семье с ним не считаются, — давайте больше выбора и спрашивайте его мнение по самым разным вопросам: как семье провести выходные, что приготовить на ужин, какой фильм выбрать для просмотра. И не только: что он готов делать по дому, а что — точно нет, в какой день он уберет комнату и т.д.

Угрозы являются сигналом для родителей, что что-то в семье не так. Это может быть попыткой ребенка проверить взрослого: «Как ты ко мне относишься, ценен ли я для тебя, важен ли?». Или — желание свободы, риска, проверка своих сил, что бывает в семьях с гиперопекой. Как бы то ни было, старайтесь поддерживать доверительные отношения с ребенком, чтобы он чувствовал, что дом — это место, куда хочется возвращаться, где чувствуешь себя в безопасности.

Источники:

1. <https://clck.ru/3MB48G> — Официальный сайт «Телефон Доверия».
2. <https://clck.ru/3MB4BW> — Официальный сайт «Институт изучения детства, семьи и воспитания»
3. Фото взяты из публичного доступа сети Интернет.