



**1** Немедленно перейдите к открытому диалогу, вместо того чтобы просто наказать подростка. Вам нужно копнуть глубже, чтобы узнать истинные причины побега, а не судить об этом поверхностно.

- Если подросток не желает разговаривать с вами, то обратитесь к специалисту (психотерапевт, школьный психолог), представителю церкви или родственнику, который поможет вам наладить общение и узнать причины происходящего. Но сначала постарайтесь сесть рядом и поговорить, показав подростку свое сочувствие.
- В большинстве случаев подростки сбегают из дома в ответ на конкретную проблему или фактор стресса, с которыми они пытаются решить таким способом (травля, плохие оценки, домашние проблемы, беременность или наркомания). Вам следует определить, присутствует ли реальная проблема или все дело в подростковом бунте.



wikiHow

**2 Установите точный характер беспокойств подростка.** Иногда подростки страдают от таких проблем, как депрессия, тревожность, шизофрения и другие расстройства. Даже если вы знаете о наличии проблемы, то вы можете не осознавать, как она влияет на ребенка. Сексуальное насилие также является достаточно распространенной причиной того, что подростки сбегают из дома (и об этом необходимо заявить в полицию).

- Возможно, что подросток бунтует против вашего стиля воспитания. Когда вы в последний раз просто беседовали и спрашивали у ребенка о том, как он себя чувствует? Иногда подростки напоказ отталкивают родителей, но в душе хотят поговорить с ними и просто не знают как.
- У вашего сына или дочери могут быть проблемы в школе. Следует чаще интересоваться ситуацией в школе. **Травля** — одна из главных причин, побуждающих подростка к побегу из дома. Словесная и физическая агрессия (побои, драки, оскорблений и даже передразнивание) также могут являться причинами проблем.



wikiHow

**3 Непредвзято оцените домашнюю обстановку.** Какие факторы являются причиной стресса вашего подростка? Круг друзей, школа или дом? Необходимо четко и непредвзято оценить ситуацию у вас дома. Если кто-то из родителей обижает ребенка или родители не ладят между собой, то вам срочно нужна помощь.

- Любое насилие по отношению к ребенку (физическое или словесное) недопустимо, об этом следует сообщать властям. Также можно обратиться к психотерапевту или священнослужителю.
- Бытовое насилие или родительские скандалы могут негативно сказываться на ребенке. Может быть, пора уже решить ваши проблемы в браке, а не игнорировать их. Из-за ссор и домашнего насилия подростки могут чувствовать себя подавленными и отверженными. Беззащитность может способствовать побегу из дома либо подтолкнуть к алкогольной или наркотической зависимости.



**4** **Проявите безусловную любовь.** Иногда лучшей реакцией на побег станет проявление любви, а не злости. Если подросток увидит, что вы любите его без всяких условий и хотите помочь, то это поведение может оказаться намного эффективнее всесторонних осуждений. Он откроется вам и поделится истинными причинами.

- Некоторые бездомные или **сбежавшие подростки** могут скрывать свою сексуальную ориентацию и беспокоиться, что родители их не примут. Если ситуация обстоит действительно так, то убедите подростка, что вы постараитесь принять его таким, какой он есть.
- Обнимите своего ребенка и скажите, что любите его. Замечайте и поощряйте хорошее поведение. Такая стратегия гораздо эффективнее наказания и криков.



**5** Говорите спокойно и дружелюбно, даже если вы расстроены. Не следует умалять, отвергать или не признавать чувства подростка, даже если вы их не понимаете. То, что кажется вам мелочью, может быть самой большой проблемой вашего ребенка.

- Если вы эмоционально готовы к этому, скажите подростку, что вы хотите встретиться с ним. Пообедайте вместе. Узнайте о его делах. Постарайтесь приятно провести время вместе. Можно задавать вопросы, но не забывайте, что обвинительный тон лишь отдалит вас от прямых ответов. Почему подросток посчитал, что побег — единственный способ все исправить? Как он собирался жить? Что привело к такой ситуации? Это было спланированное или импульсивное действие?
- Запаситесь терпением. В чем бы ни заключалась проблема, крики и наказания способны лишь ухудшить ситуацию. Сначала подростку необходимо сходить в душ, поесть и выспаться, ведь он наверняка устал, голоден и весь перепачканный, а вы переполнены эмоциями. Только после этого можно вернуться к проблеме. В разговоре следует сообщить, как вам было больно и страшно. До начала беседы следует подчеркнуть, что вы намерены разрешить эту ситуацию вместе. Покажите, что вы готовы искать компромисс и поможете решить любую проблему, но для этого необходимо придерживаться правил.
- В ситуации с побегом лучше всего показать подростку своими словами и действиями, что все проблемы нужно решать, а уход от них и побег лишь все усложняют. Необходимо быть рядом с ребенком — это важный аспект бескорыстной любви. Если вы постоянно заняты на работе или другими делами, то научитесь уделять подростку больше внимания.

## Как предотвратить побег



wikiHow

**1 Установите понятные для подростка границы.** Все правила нужно принимать с учетом возраста и объяснять, но вдобавок к этому многим подросткам действительно необходимы разумные границы. Чрезмерная свобода также приводит к бунтарству. Во всем должен быть баланс.

- Расскажите подростку обо всех рисках и опасностях, которые сопряжены с побегом. Объясните, почему такая ситуация ненормальна и вы не одобряете подобных действий. Докажите подростку, что вы готовы помочь в решении всех проблем в школе, недопонимания с одногодками или даже с вами.
- Не поддавайтесь, если подросток угрожает побегом. Такие угрозы часто используются для того, чтобы не соблюдать правила. Нужно определить, присутствует ли реальная проблема или это просто попытка противоборства. Помогите подростку развить умение решать проблемы.
- Четко поясните установленные границы. Беспечные родители, которые предоставляют своим детям слишком много свободы, могут выглядеть в глазах подростка безучастными к его жизни. Это прямой путь к протесту. Установите четкие основные правила, чтобы подросток всегда знал, что лучше поговорить с вами, нежели попытаться сбежать.



**2** **Поощряйте новые увлечения, которые изменят взгляд ребенка на ситуацию.** Поощряйте новые полезные или просто положительные увлечения вроде игры на музыкальном инструменте, изучения иностранного языка или творчества.

- Иногда участие ребенка в коллективных занятиях, религиозных группах или спортивных секциях задает ему нужное направление. Сначала обсудите данный вопрос с подростком и убедитесь, что такое занятие соответствует его интересам.
- Если его дразнят по определенной причине (очки, прическа) и подросток хочет изменить свой внешний вид, то помогите ему и объясните, что оскорблений нельзя терпеть.



**3** **Пересмотрите установленные правила, если это необходимо.** Иногда нужно послаблять правила, если они слишком строгие. Иногда строгость — это лучшее решение. Можно установить жесткие правила, даже если они раздражают ребенка, но вполне приемлемо пересмотреть их в процессе открытого обсуждения с подростком.

- Если устанавливать разумные правила и обсуждать их с подростком, то это снизит вероятность побега. Открытое обсуждение правил и причин для них может изменить отношения подростка к установленным границам. Если вы собираетесь укрепить дисциплину, то следует четко понимать ситуацию и выбрать максимально правильный подход.
- Правила могут быть недостаточно гибкими или устаревшими. Например, слова «потому что я так сказала» могут быть приемлемым пояснением для маленького ребенка, но подростку нужны вполне конкретные доводы. Возможно, пришло время сделать некоторые правила менее строгими, когда вашему сыну или дочери уже 15, а не 8 лет.
- В то же время нужно уметь отстаивать свою правоту. Многие родители временами сталкиваются с упрямством, но нельзя сдаваться, если ваше решение обосновано или базируется на положительных ценностях. Но если подросток просит немного пересмотреть, во сколько ему нужно возвращаться домой, то необходимо выслушать встречные доводы. Если подросток уверен, что его всегда выслушают, то он будет охотнее уважать и соблюдать ваши решения.



**4 Следите за признаками возможного побега.** Если подросток планирует сбежать, то это может отразиться на его поведении, хотя некоторые подростки умело скрывают свои намерения.

- Самые очевидные признаки — сложенные вещи, деньги, продукты и ценные предметы.
- Также подросток может открыто озвучивать угрозы сбежать, не заниматься семейными делами или постоянно не соглашаться с вами. Если вы заметили такие признаки, то постарайтесь сделать шаг навстречу подростку и обдумайте возможность провести семейный совет.



**1** **Обратитесь к психотерапевту.** Иногда семьи стесняются делиться своими проблемами с другими. Но если ваш ребенок уже сбежал, либо вы заметили настороживающие признаки депрессии или проблем, то самое время обратиться за помощью.

- Если у подростка психическое расстройство, то не отрицайте реальность проблемы. Помогите ему и найдите подходящего специалиста. Убедите подростка сходить на прием. Некоторые проблемы требуют медицинского вмешательства. Научитесь определять признаки депрессии.
- Если вы подозреваете, что побег спровоцирован алкогольной или наркотической зависимостью, то помогите подростку завязать с этим. Изучите проблему и обратитесь к специалисту.
- Если сбежавшим подростком двигали романтические чувства, то поговорите об этом. Обсудите решения, которые привели к такой ситуации. Некоторые «влюбленные» пытаются изолировать человека от родных. Запреты на встречи с определенным человеком почти никогда не работают, если ситуация не вынуждает вас получить запретительное постановление или если такой человек намного старше вашего ребенка. В подобной ситуации необходимо обратиться в полицию.



wikiHow

## 2 Безотлагательно позвоните в полицию, если ваш ребенок сбежал.

В первую очередь необходимо беспокоиться о безопасности подростка. Немедленно составьте заявление. Побег — это всегда большая опасность.

- Полиция сможет установить, действительно ли имел место побег или произошло нечто худшее — например, похищение.<sup>[4]</sup> Подайте заявление о пропавшем человеке.
- Также можно позвонить на горячую линию по пропавшим детям, чтобы получить консультацию специалистов по таким ситуациям.<sup>[5]</sup>
- Свяжитесь с друзьями подростка и другими родственниками. Поставьте в известность всех друзей и родственников своего ребенка. Ищите возможные зацепки. Что он взял с собой? Есть ли какие-то подсказки в социальных сетях?
- Когда сбежавший подросток вернется домой, вам нужно некоторое время подождать, прежде чем начинать обсуждение проблемы. Когда вы остынете и снова сможете воспринимать ситуацию объективно, спросите у ребенка о причинах побега и выслушайте ответ. Чтение нотаций только усилит сопротивление.



**3** **Интересуйтесь жизнью ребенка вне дома.** Вам следует знать его друзей по школе и вне школы. Обращайте внимание на мелочи (фильмы, книги и музыка, которые интересуют подростка).

- Постарайтесь познакомиться с друзьями своего ребенка. Узнайте, есть ли у вашего ребенка парень или девушка. Если да, то пригласите этого человека на обед.
- Интересуйтесь, чем ваш ребенок занимается в интернете и социальных сетях. Там подростки могут знакомиться с людьми, которые способны плохо повлиять на них. Так вы сможете узнать психологическое состояние ребенка.
- Поговорите со школьным психологом. Он мог заметить странное поведение или проблемы, о которых вы не подозреваете.

## Советы

- С помощью интернета можно изучить законы вашей страны, которые касаются сбежавших детей и подростков.
- Побег — это всегда крик о помощи. Это индикатор, что подросток больше не в состоянии терпеть угрозу, которая присутствует в его жизни. Ему хочется убежать, спрятаться или начать все заново, поскольку есть нечто, что подталкивает к таким действиям.
- Не нужно чувствовать себя виноватым. Это никуда вас не приведет. Подростки сбегают из дома не только у «плохих» родителей. Вам нужно лишь показать готовность к диалогу, тепло принять сбежавшего ребенка и вместе поработать над решением проблем.