



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

*На сайте нашего Центра
<http://cpmss-irk.ru>
вы сможете получить
online консультацию
педагога-психолога*

*Детский телефон доверия
8-800-2000-122
Бесплатно
Анонимно
Круглосуточно*



ГАУ ЦППМиСП
Адрес: 664022, Иркутская обл.,
г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42,
Телефон: 8 (3952) 700-940
Эл. почта: ogoucpmss@mail.ru

**Серьезный разговор:
что будет, если
убежать из дома?**

2021 г.



По статистике тысячи детей и подростков — ежегодно предпринимают попытки сбежать из дома. Что ими движет? От чего или к чему они бегут? Помогает им побег из дома решить проблему? Давайте разбираться.



В 13-15 лет у многих появляется потребность испытать острые ощущения и выделиться в группе сверстников. Если вы замечаете за собой такие стремления, то выбирайте более безопасные и позитивные варианты: занятия экстремальными видами спорта под руководством опытных спецов, сплавы по горным рекам, аттракционы, способные пощекотать нервы не хуже заброшенных зданий и исчезновений из дома. А если хочется проверить себя на прочность и способность выжить без родительской опеки и контроля, то отправляйтесь в поход в горы, спуститесь в пещеры. В условиях дикой природы, несмотря на помощь опытного инструктора и команду, вам не раз придётся проверить свою силу воли, смелость и выносливость.

Подросткам свойственно принимать необдуманные решения под влиянием сильных переживаний. Каждая проблема воспринимается остро и категорично в этом возрасте, а если нет лада в семье, то возникает ощущение одиночества и безысходности. В такой ситуации побег из дома — это иллюзия решения проблемы: все равно мы столкнемся с неизбежностью принять и пережить эту ситуацию.

Как говорил Барон Мюнхгаузен, **“Безвыходных ситуаций не бывает”**. Если вы зашли в тупик в отношениях с родителями или другими важными для вас людьми, столкнулись с проблемами, которые кажутся неразрешимыми, прежде чем бежать из дома, сделайте промежуточный шаг — обратитесь за помощью к взрослым, вызывающим доверие: школьный учитель, друг, тренер, родители ваших друзей. Если не хотите делиться проблемой со знакомыми людьми, то всегда можно получить помощь анонимно, позвонив на детский телефон доверия **8-800-2000-122**

Обсуждая проблему с другим человеком, вы даете выход своим эмоциям: обиде, злости, страху, тем самым снижая их влияние на вас. И второй шаг — поиск способов решения проблемы без риска оказаться одним на улице — делается в беседе с психологом. Те, кто прошел через побег из дома, говорят, что это действительно страшно. Не усложняйте себе жизнь, выход из трудной ситуации всегда есть.



Помните!

Если Вам одиноко и не с кем поговорить, Вы всегда можете позвонить на телефон доверия: 8-800-2000-122.