

еще большие эмоциональные страдания.

6. Не выдавайте за жертву, говоря о том, что вы не заслуживаете такого отношения.

7. Не заставляйте подростка пообещать, что больше этого не повторится. Иногда легко ранимые подростки не могут перестать резать или другим способом наносить себе травмы без помощи психотерапии или медикаментов.

<b>Если Вы слышите</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>Запрещено говорить!</b>
«Ненавижу Вас...»	«Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Давай обсудим это»	«Это глупо. Ты говоришь чушь!»
«Все что я делаю бессмысленно»	«Я чувствую, что ты подавлен. Мы все так иногда чувствуем себя. Вместе мы обсудим, какие у нас проблемы, и какой выход можно найти из них»	«Есть люди, кому хуже, чем тебе»
«Вам было бы лучше без меня!»	«Для нас ты всегда будешь любим. Я беспокоюсь о твоём настроении. Давай поговорим оговорим об этом»	«Перестань говорить глупости. Есть много других тем для разговора.»
«Никто не понимает меня!»	«Ты можешь довериться мне. Расскажи о своих переживаниях. Я всегда на твоей стороне и хочу тебя понять»	«Куда уж мне тебя понять!»
«Я сделал ужасный поступок»	«Я понимаю, что ты испытываешь чувство вины. Давай обсудим это»	«И что ты хочешь теперь? Рассказывай немедленно!»
«Я все делаю не так. Никогда ничего не получается»	«Возможно сейчас ты ощущаешь недостаток сил. Тебе необходим перерыв. Я готова обсудить, как это изменить»	«У тех, кто старается – всегда все получается. Значит, не старался!»

### **Факторы, препятствующие возникновению аутоагрессивного поведения у подростков**

- Оптимистичные жизненные установки, цели жизненная позиция.
- Эмоциональная привязанность к своим родным и близким;
- Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, установок;
- Существование у подростка духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- Высокий уровень веры исповедания и боязнь греха самоубийства;
- Планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни, создание семьи и д.р.;

*Проявляйте ласку к детям,  
демонстрируйте им свою любовь.*

*Одним из сильных факторов, удерживающих подростков в жизни, являются доверительные, близкие, любящие отношения с родителями!*



## Аутоагрессия у детей и подростков: причины, профилактика

Памятка для родителей.



Аутоагрессия — это поведение подростка, ребенка отклоняющееся от нормы, когда он психически или физически наносит себе повреждения. Подростки делают это, когда испытывают стресс или чувство неудовлетворенности, страх.

Аутоагрессивное поведение (саморазрушающее поведение) могут провоцировать физиологические процессы в головном мозге (травмы, инфекционные процессы, неврологические расстройства, аутизм).

Аутоагрессия – это внутренний крик о помощи.

При выявлении шрамов от порезов или других следов выражения аутоагрессии у подростков, помните, что это ни в коем случае не попытка самоубийства, не всегда способ привлечь внимание или призыв о помощи.

Подростки данным способом пытаются избавиться от тяжелых мыслей, переживаний, грусти или сильного стресса.

В детском сознании аутоагрессия помогает снять тяжелое состояние при психических расстройствах, в том числе при домашнем насилии, а не только при депрессии.

**Риску суицидального поведения подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:**

- ранимые, эмоционально чувствительные;
- неспособные к компромиссам, настойчивые в трудных ситуациях;
- часто действующим импульсивно, эмоционально, совершающим необдуманные поступки;
- пессимистично настроенные подростки;
- имеющие ограниченный круг общения замкнутые.

**Поведенческие признаки подростка, решившегося на самоубийство.**

1. Словесные признаки. Частые размышления подростка о своем душевном состоянии ("Я не смогу так дальше жить"; "Я не хочу быть ни для кого обузой"; "Вам больше не придется волноваться обо мне");

2. Поведенческие признаки.

Раздаривание вещей, имеющих для него большую ценность; приведение в порядок дел; примирение с давними врагами;

- подросток становится неопрятным;

наблюдается депрессия.

- пропускает занятия, не выполняет домашние задания. Общения с одноклассниками ограничиваются; подросток раздражителен, угрюм;

- замыкается от семьи и друзей; предпочитает одиночество

- либо наоборот становится чрезмерно деятельным, или безразличным к окружающему миру; ощущает то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

3. Ситуационные признаки. Решится на самоубийство подросток может, если он:

-социально изолирован (имеет только одного друга или не имеет друзей совсем), чувствует себя отверженным, отвергаемым обществом;

-проживает в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема); -ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

-в прошлом наблюдались суицидальные попытки;

-имеет склонность к суициду вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

-перенес тяжелую потерю (развод родителей смерть кого-то из близких,);

*Длительная конфликтная ситуация в семье чаще всего является причиной суицида подростка.*

**Что делать, если вы заметили, что ребенок вредит самому себе?**

(порезы на руках)

Спросить: «все ли в порядке?»;

поинтересоваться: «нужна ли тебе моя помощь, все ли хорошо в школе; что именно я могу сделать, чтобы тебе стало лучше?»;

просто сказать: «я хочу, чтобы ты знал, что бы ни случилось, я всегда буду с тобой/на твоей стороне, ты можешь со мной поделиться, тогда мы вместе решим проблему».

Часто подростки пытаются эмоционально отгородиться от родителей. Не позволяйте им почувствовать себя одинокими.

- Ежедневно задавать вопросы о важных для ребенка вещах, при этом уважая личное пространство собеседника и его мнение.
- Для предотвращения аутоагрессии, придерживайтесь такой позиции: наша жизнь — это высшая ценность.
- Объяснять, что неудачи — это часть жизни. Они неизбежны и помогают предупредить ошибки в будущем. Не допускайте, чтобы ребенок заиклился на своих поражениях.
- Стремиться вселять в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

**Чего делать категорически нельзя!**

1. Указывать пальцем на шрамы

2. Устраивать истерику. У ребенка уже произошла трагедия, даже если его проблема кажется вам надуманной. Ваша цель: выяснить, что произошло и постараться помочь.

3. Говорить: «какой ужас, что за фигню ты творишь?»

4. Поднимать рукав, рубашку, еще больше обнажая шрамы. (если ребенок против этого)

5. Стыдить или другим способом провоцировать

