

Рекомендации родителям по профилактике аутоагрессивного поведения

Аутоагрессия представляет собой преднамеренную агрессию, направленную человеком на самого себя.

Отличительные поведенческие признаки суицидального поведения:

- Молчаливая раздражительность
- Ношение одежды только с длинными рукавами
- Частая смена настроения
- Проявление на теле в виде шрамов, синяков, свежих порезов
- Признаки тяжелого эмоционального расстройства, частые сообщения о чувстве безнадежности, беспомощности, ненависти к себе
- Рассуждения о смерти
- Уединение от социума в комнате, в ванной
- Внезапное снижение аппетита
- Бессоница
- Резкая смена привычек
- Избегающее поведение (частые исчезновения из дома)

Факторы угроз психической безопасности:

- Несформированность системы ценностей
- Кризис самооценки
- Сложность и потребность в общении
- Отсутствие или обесценивание идеальных стремлений

Рекомендации родителям по профилактике аутоагрессивного поведения:

1. **Сохраняйте гармоничные отношения со своим ребенком.** Разговаривайте с ним, спрашивайте о его жизни, уважительно относитесь к тому, что является важным для вашего ребенка, проявляйте интерес к его делам. Слушайте все, что говорит ваш ребенок, задавайте прямые вопросы, не критикуйте его, не оценивайте, обратите внимание на то, что тревожит, беспокоит вашего ребенка.
2. **Проводите вместе свободное время** (прогулки, посещение театров, совместное хобби).

3. Помните, что авторитарный стиль воспитания может привести к протесту со стороны подростка. Старайтесь предоставлять свободу выбора, а не навязывать его.
4. **Не бойтесь разговаривать** с подростком на такие серьезные темы как любовь, выбор, смысл жизни и т.д. Делитесь своим опытом, при этом общаясь с подростком на равных, как со взрослым человеком.
5. **Не предлагайте неоправданных утешений.** Если вы услышали о суицидальной угрозе, не отрицайте мысли этого человека, не говорите «Ты на самом деле так не думаешь».
6. **Будьте последовательны** в своих требованиях к ребенку.
7. **Не наказывайте** ребенка.
8. **Умейте слушать все**, чем делится ваш ребенок.
9. **Вселяйте надежду** (неразрешимых ситуаций не бывает, всегда можно найти решение).
10. Найдите вместе с ребенком хобби, которое будет отвечать его интересам.
11. Помогите ребенку осознать его **личностные ресурсы**.
12. **Не оставляйте ребенка одного**, привлеките его друзей, близких, дайте ему почувствовать, что о нем есть кому заботиться.