

АУТОАГРЕССИЯ

(памятка для педагогов и родителей)

Как определить, подвержен ребёнок или подросток саморазрушительному поведению или нет? Есть несколько признаков, по которым можно выявить наличие или предположить склонность к аутоагрессии:

- наличие свежих или заживших ран, ожогов и синяков;
- чрезмерно длинные рукава или штанины (особенно неуместные в летнюю жару), скрывающие следы самоповреждения;
- рассуждения о собственной неполноценности, самоосуждение;
- молчаливая раздражительность;
- частые проявления негативных эмоций, проявляющиеся плачем, упадком настроения;
- частое желание побыть одному;
- излишняя эмпатичность, при которой благополучие других ставится в ущерб своему;
- склонность недооценивать себя, свои достоинства и способности;
- суицидальные наклонности, желание «навсегда исчезнуть».

КАК ОБЩАТЬСЯ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОДРОСТКОМ

- Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке. Выразите искреннее беспокойство за него, но не сомнения в его психической полноценности.
- Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение, это может вызвать протестную реакцию. Скажите о своём желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы подростка.

АУТОАГРЕССИЯ

(памятка для педагогов и родителей)

Как определить, подвержен ребёнок или подросток саморазрушительному поведению или нет? Есть несколько признаков, по которым можно выявить наличие или предположить склонность к аутоагрессии:

- наличие свежих или заживших ран, ожогов и синяков;
- чрезмерно длинные рукава или штанины (особенно неуместные в летнюю жару), скрывающие следы самоповреждения;
- рассуждения о собственной неполноценности, самоосуждение;
- молчаливая раздражительность;
- частые проявления негативных эмоций, проявляющиеся плачем, упадком настроения;
- частое желание побыть одному;
- излишняя эмпатичность, при которой благополучие других ставится в ущерб своему;
- склонность недооценивать себя, свои достоинства и способности;
- суицидальные наклонности, желание «навсегда исчезнуть».

КАК ОБЩАТЬСЯ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОДРОСТКОМ

- Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке. Выразите искреннее беспокойство за него, но не сомнения в его психической полноценности.
- Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение, это может вызвать протестную реакцию. Скажите о своём желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы подростка.

- Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем, поделитесь своими мыслями, предложите помощь. Расскажите о том, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев. Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны.

- По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту или организуйте такую встречу в безопасной для подростка обстановке.

- Если подросток совершает аутоагрессивные действия в вашем присутствии, оцените степень риска этих действий для его здоровья и жизни. Не поддавайтесь на шантаж, если с помощью аутоагрессивных действий подросток пытается получить какую-то выгоду для себя. Отвечайте ему мягким отказом и призывайте к прекращению опасного поведения

- В случае непосредственной опасности постарайтесь спокойно, но твёрдо удержать подростка от совершения аутоагрессивных действий (или обратитесь за помощью). В случае явно демонстративного и неопасного характера подобных действий уместным будет спокойное игнорирование. Следует, однако, помнить, что характер действий может поменяться и стать более опасным.

- Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком поддерживающем отношении.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)***

- Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем, поделитесь своими мыслями, предложите помощь. Расскажите о том, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев. Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны.

- По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту или организуйте такую встречу в безопасной для подростка обстановке.

- Если подросток совершает аутоагрессивные действия в вашем присутствии, оцените степень риска этих действий для его здоровья и жизни. Не поддавайтесь на шантаж, если с помощью аутоагрессивных действий подросток пытается получить какую-то выгоду для себя. Отвечайте ему мягким отказом и призывайте к прекращению опасного поведения

- В случае непосредственной опасности постарайтесь спокойно, но твёрдо удержать подростка от совершения аутоагрессивных действий (или обратитесь за помощью). В случае явно демонстративного и неопасного характера подобных действий уместным будет спокойное игнорирование. Следует, однако, помнить, что характер действий может поменяться и стать более опасным.

- Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком поддерживающем отношении.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)***