

АУТОАГРЕССИЯ, О КОТОРОЙ МЫ ЗНАЕМ НЕ ВСЁ **(памятка для педагогов и родителей)**

Если подросток испытывает трудности и не может с ними самостоятельно справиться, в его жизнь может войти аутоагрессия. Форм проявления саморазрушающего поведения много, и какие-то из них нам знакомы, а другие опасны тем, что мы, взрослые, либо не замечаем их, либо не воспринимаем как угрозу жизни и здоровью школьника. Как понять, что подросток наносит себе вред, и что делать взрослым?

- ✓ Стоит расширить свои представления о формах саморазрушающего поведения, познакомиться со статьями, исследованиями на эту тему.
- ✓ Интересуйтесь, чем увлекаются ваши подростки, разговаривайте с ними, обсуждайте вопросы безопасного поведения, ценности личности, жизни и здоровья.
- ✓ Самое неправильное и опасное, что может сделать взрослый, узнав о проявлениях саморазрушающего поведения у подростка, это начать стыдить и ругать его. Это приведёт к тому, что школьник станет тщательнее скрывать свои занятия от взрослых.
- ✓ Внимательно слушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам подростка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии эмоционального кризиса.
- ✓ Помогите подростку и поддержите его, обсудив возможные пути решения возникшей проблемы, предложите конструктивные подходы, даже если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально.

АУТОАГРЕССИЯ, О КОТОРОЙ МЫ ЗНАЕМ НЕ ВСЁ **(памятка для педагогов и родителей)**

Если подросток испытывает трудности и не может с ними самостоятельно справиться, в его жизнь может войти аутоагрессия. Форм проявления саморазрушающего поведения много, и какие-то из них нам знакомы, а другие опасны тем, что мы, взрослые, либо не замечаем их, либо не воспринимаем как угрозу жизни и здоровью школьника. Как понять, что подросток наносит себе вред, и что делать взрослым?

- ✓ Стоит расширить свои представления о формах саморазрушающего поведения, познакомиться со статьями, исследованиями на эту тему.
- ✓ Интересуйтесь, чем увлекаются ваши подростки, разговаривайте с ними, обсуждайте вопросы безопасного поведения, ценности личности, жизни и здоровья.
- ✓ Самое неправильное и опасное, что может сделать взрослый, узнав о проявлениях саморазрушающего поведения у подростка, это начать стыдить и ругать его. Это приведёт к тому, что школьник станет тщательнее скрывать свои занятия от взрослых.
- ✓ Внимательно слушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам подростка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии эмоционального кризиса.
- ✓ Помогите подростку и поддержите его, обсудив возможные пути решения возникшей проблемы, предложите конструктивные подходы, даже если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально.

✓ Необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых, поскольку развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции.

✓ Станьте доверенным лицом для подростка, с кем он может говорить откровенно, рассчитывать на поддержку и понимание. Пусть школьник знает, что ему всегда есть к кому обратиться. Напоминайте подростку, что, несмотря ни на что, вы рядом и хотели бы знать, что он чувствует, о чём думает.

✓ Разговаривайте с подростком, в процессе общения происходит не только информационное, но и эмоциональное объединение. Пусть ваши школьники знают, что вы готовы обсуждать разные вопросы. Кроме того, так вы подаёте пример искренности и открытости.

✓ Дайте понять подростку, что опыт поражения так же важен, как и опыт достижения успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

✓ Окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

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

✓ Необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых, поскольку развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции.

✓ Станьте доверенным лицом для подростка, с кем он может говорить откровенно, рассчитывать на поддержку и понимание. Пусть школьник знает, что ему всегда есть к кому обратиться. Напоминайте подростку, что, несмотря ни на что, вы рядом и хотели бы знать, что он чувствует, о чём думает.

✓ Разговаривайте с подростком, в процессе общения происходит не только информационное, но и эмоциональное объединение. Пусть ваши школьники знают, что вы готовы обсуждать разные вопросы. Кроме того, так вы подаёте пример искренности и открытости.

✓ Дайте понять подростку, что опыт поражения так же важен, как и опыт достижения успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

✓ Окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

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