

**ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Памятка для родителей**

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения среди подростков и молодежи. Различные отклонения в поведении часто встречаются у подростков.

Аутоагрессия, как нарушение норм поведения, в последние годы приобрела массовый характер. Эта проблема находится в центр внимания, как педагогов, так и общественности.

**Вас как родителя должны насторожить следующие особенности в поведении вашего ребенка**

**Общие изменения в поведении**

1 . Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких; несвойственная замкнутость у общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых.

1. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
2. Пренебрежение внешним видом.
3. Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.
4. Снижение аппетита, похудание.
5. Частое прослушивание печальной музыки.
6. Резкое снижение повседневной активности: ухудшение школьной успеваемости, отказ от прежних увлечений и др.
7. Уверения в беспомощности и зависимости от других.
8. Разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане причинении себе вреда.
9. Медленная, маловыразительная речь.
10. Высказывания самообвинения.

**Словесные заявления типа:**

* «ненавижу жизнь»;
* «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
* «не могу этого вынести»;
* «я покончу с собой»;
* «никому я не нужен».

**Эмоциональные признаки:**

1. Беспомощность-безнадежность.
2. Переживание горя.
3. Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная раздражительность, агрессивность, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль.
4. Вина или ощущение неудачи, поражения.
5. Чрезмерные опасения или страхи.
6. Чувство собственной малозначимости.
7. Рассеянность или растерянность.

Быть родителем непросто. Воспитание детей - это труд, который требует кропотливости, колоссального терпения и конкретности мыслей. Но порой поведение подрастающего поколения ставит в тупик самых креативных родителей.

***Как вести себя родителям:***

- Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов.  Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.

- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.

- Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.

- Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми.

- Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых.  Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами.

Очень важно при появлении у Вас опасений обратиться за помощью к специалистам!