

**Уважаемые родители! Пожалуйста, ознакомьтесь внимательно с информацией, представленной в памятке.**

## **ПРОФИЛАКТИКА АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **Основные виды аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте**

<b>Общая характеристика</b>	<b>Основные проявления</b>	<b>Основные мотивы</b>
<i>Суицидальное поведение</i>		
Поведение, направленное на прекращение жизни	Суицидальные мысли, намерения и действия	Избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной)
<i>Несуицидальное самоповреждающее поведение</i>		
Намеренное физическое повреждение кожных покровов	Самопорезы, самоожоги, проколы кожи, удары по собственному телу и др.	Восстановить контроль над эмоциями; расслабиться; наказать себя; преодолеть эмоциональную боль
<i>Нарушения пищевого поведения</i>		
Манипулирование приемами пищи	Ограничительные диеты, очистительные манипуляции (вызывание рвоты после приема пищи, клизмы, прием слабительных и мочегонных препаратов)	Неудовлетворенность собственным телом; стремление изменить внешний вид и пропорции тела
<i>Безрассудное поведение</i>		
Высокорискованное поведение, связанное с переживанием острых ощущений, чувства опасности, нового необычного опыта, сильных эмоций и собственной неуязвимости	Употребление психоактивных веществ; небезопасный секс; намеренное создание ситуаций, опасных для жизни (напр., «зацеперы»)	Почувствовать сильные эмоции; пережить что-то неординарное; проверить себя; доказать что-то себе или другим; почувствовать себя особенным, неуязвимым, избранным

**Аутодеструктивное поведение** – сложный и опасный феномен, распространенный в настоящее время. Это поведение, угрожающее жизни, физическому, психологическому здоровью, нормальному развитию самого человека.

Суицид считается наиболее опасной формой аутодеструктивного поведения.

**Парасуицидальное поведение** - нанесение человеком самому себе

телесных повреждений, порезов, царапин острыми предметами без цели лишения себя жизни, связанное с мотивами самонаказания за реальные или мнимые проступки, с общей неудовлетворенностью собой и своей жизнью, с желанием облегчить душевную боль при психологических травмах.

### **Признаки самоповреждения**

<b>№</b>	<b>Признаки самоповреждения</b>
1.	Общие признаки — трудности в регуляции эмоций и в отношениях с другими
2.	Резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности
3.	Самоизоляция, обособление от других
4.	Употребление наркотиков или алкоголя
5.	Следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения
6.	Одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или на занятиях физкультурой, бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья
7.	Лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок
8.	Оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения

## Помощь родителям подростку с самоповреждениями

✚ Основная профилактика таких ситуаций – это отношения в семье и не только ребенка с родителями. Это важно понимать и помнить каждому члену семьи.

Ребенку важно чувствовать себя значимым в семье.

✚ Сохраняйте контакт со своим ребенком, искренне интересуйтесь его жизнью. Уважительно относитесь к

Рекомендации родителям
Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто окажет эту помощь
Не отвергайте своего ребенка. Ваш гнев или чувство вины — следствие вашей убежденности в том, что действия ребенка направлены против вас. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых
Отрицание проблемы вредит, так же как излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, что ребенок пытается покончить с собой)
Составьте план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства — лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний
Обратитесь к психологу или психотерапевту — при поиске специалиста учитывайте, насколько хорошо он разбирается в проблеме и работает ли он с подростками.
Ориентируйтесь на «точки соприкосновения» со своим ребенком. Старайтесь выстраивать разговоры в форме диалога. Ориентируйтесь на компромисс в спорах. Ищите дипломатичные аргументы, если вы не согласны.
Найдите что-то увлекательное, чем вы сможете заниматься вместе со своим ребенком, что будет нравиться всем вам
Проявляйте интерес к чувствам, мыслям и высказыванием своего ребенка. Уважайте его мнение. Поощряйте интерес своего ребенка к творческому самовыражению

тому, что он говорит, даже если вам это кажется незначительным. Не начинайте общение с претензий. Проявите к нему интерес, обсуждайте его дела, задавайте вопросы.

✚ Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать ответную агрессию или аутоагрессию.

✚ Говорите о перспективах в жизни.

✚ Формируйте у ребенка понимание ценности жизни и здоровья. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей: природы, общения с людьми, познания мира, движения и т.д.

✚ Будьте внимательным слушателем.

✚ Найдите баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

✚ Предложите ребенку досуговую деятельность (творческие занятия, секции, кружки в соответствии с его интересами).

✚ Важно помнить, именно родители - главный пример для детей. Желая оградить ребенка от неправильного контента (информации) и сформировать верное восприятие мира, контролируйте свое поведение. Не играйте в жестокие компьютерные игры, «не пропадайте» в Интернете. Дети – отражение нас самих.

# ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ МЕДИАКОНТЕНТУ

## ДЕТСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ

Современные дети — самая многочисленная и медийная часть социума. Они чаще всего общаются в Интернете и переписываются не только с одноклассниками и друзьями, но и с виртуальными друзьями, которых не знают. И, порой, незнакомому человеку подросток начинает доверять больше, чем людям из реальности.

### **Опасность в интернет-пространстве можно разделить на три вида:**

1. Доступная для детей негативная информация.
2. Противоправные и социально-опасные действия самого ребенка.
3. Целенаправленные действия третьих лиц в отношении ребенка.

### **Наиболее опасные в сервисах интернет-общения:**

1. Группы/люди, навязывающие нетрадиционные, асоциальные отношения и ценности.
2. Интернет-аферисты, прививающие детям интерес к играм и выманивающие конфиденциальную информацию, они же ставят ребенка в зависимость.
3. Кибербуллеры\* унижают и «травят детей».

\*Кибербуллинг – это вид травли с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж.

### **Часто дети сталкиваются с интернет-угрозами и скрывают данный факт от родителей**

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Объясните ребенку, что Интернет является не только надежным источником информации, но и представляет опасность. Не следует открывать файлы, присланные от неизвестных людей и отвечать на спам, а также предоставлять информацию о себе (номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи).

Будьте в курсе того, чем занимаются дети в интернете.

Дети должны понимать, что нахождение в интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Если ребенок не знает человека, с которым вступили в виртуальный контакт — это означает, что он общается с незнакомцем.

Родителям следует понимать, с какими виртуальными друзьями взаимодействует ребенок.

Помогите ребенку понять, что люди в интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают.

Научитесь пользоваться различными современными гаджетами, приложениями, интернет-платформами.

Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в интернете.

Научите детей правильно реагировать на агрессивный контент в интернете, так же расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.

Составьте список того, что можно и чего нельзя делать любому члену вашей семьи при использовании интернета.

Регулярно просматривайте журнал веб-обозревателя. Из него вы узнаете, какие веб-узлы посещали ваши дети и как часто они это делали.

Пользуйтесь ограничениям по использованию гаджетов. Дошкольникам, а также ученикам младших классов мобильный Интернет не нужен в повседневной жизни.

## ГАРМОНИЧНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**Дети, как ни странно, также испытание.**

**Дети, как деревья, сами не растут.**

**Им нужна забота, ласка, понимание.**

**Дети — это время, дети — это труд.**

Уважаемы родители! Уделяйте больше внимания ребенку, чаще улыбайтесь, обнимайте его. Ученые доказали, что человеку необходимо 8 объятий в день, чтобы чувствовать себя нормально.

Учитесь слушать своего ребенка, ведь именно в общении Вы узнаете о его переживаниях и потребностях. Старайтесь понимать без слов: есть вещи, о которых детям трудно говорить прямо. Не оставляйте его без поддержки наедине со своими переживаниями.

**Завтракайте и ужинайте вместе.** Начинайте день с семейного завтрака. Предложите новую традицию – обмен позитивными мыслями для создания хорошего настроения на весь день.

Совместный ужин — одна из наиболее важных ежедневных возможностей для объединения членов семьи. Во время еды отключите телефоны и телевизор, чтобы ничто и никто не отвлекали вас. Поделитесь своими впечатлениями, как прошел день.

**Устройте семейный вечер.** Освободите один вечер в неделю (можно больше) для совместного времяпровождения всей семьей, заведите такую традицию. Погуляйте в парке, сходите в кафе, посмотрите кинофильм, поиграйте в игры и т.д.

**Устройте фотосессию.** Вы можете сделать это сами или обратиться к услугам профессионального фотографа.

**Фокусируйтесь на позитивном.** Дети, особенно подростки, часто жалуются, что родители слишком к ним строги, требовательны. Как и любой человек, дети не хотят быть рядом с людьми, которые их постоянно критикуют.

**Общайтесь, а не пытайте.** Не устраивайте допросов, просто поговорите с ребенком. Вместо того, чтобы спрашивать: «Что было сегодня в школе?», расскажите ему, как прошел ваш день. Это самый легкий способ начать непринужденную, доверительную беседу. Детям важно Ваше понимание. Если они знают, что от вас можно ожидать только волнения, упреки, несогласие, то не будут с вами делиться сокровенным.

Привлекайте детей к совместной деятельности и давайте самостоятельные поручения. Даже незначительная ежедневная обязанность, может повысить самооценку ребенка и дать ему понять, что он — важный член семьи.

**«Если Вы хотите вырастить хороших детей, тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени» Эстер Селсдон**