**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Для Вас, родители!**

**Рекомендации родителям по профилактике**

**аутодеструктивного поведения**

Обратите особое внимание на вашего ребенка или обучающегося, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.
3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.
4. Агрессивность. Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.
5. Нарушение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.
6. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интроверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

**Рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения:**

* установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
* будьте внимательным слушателем;
* будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
* помогите определить источник психического дискомфорта;
* вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
* помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
* окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
* внимательно выслушайте подростка!

 Уделяйте как можно больше внимания своим детям! Вам необходимо услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно.
            Помогите своему ребенку!