**КАК НЕ ДОПУСТИТЬ АУТОАГРЕССИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Что обязательно нужно знать о подростке родителям (ситуации риска, в которых нужно быть особенно внимательным):**

• Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.

• Чувство изоляции, отверженности; депрессия, которая может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.

•Ощущение безнадежности и беспомощности.

•Неспособность (нежелание) общаться с другими людьми из-за чувства безысходности.

•Туннельное видение - неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них.

•Психологические или эмоциональные страдания так сильны, что кажется, никогда не кончатся.

• Потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью блокированы.

• Он (она) дает знать (в разговорах, в поведении) о своем эмоциональном неблагополучии.

**\*\*\***

1. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

2. Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

3. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

5. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

6. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

7. Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что нужно сделать, если обнаружены признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему.**

1. Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ребенок отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Что можно сделать, чтобы не допустить аутоагрессии у подростка?**

1. Сохранять контакт с ребенком, даже если Вам кажется, что он уже взрослый. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! Будьте внимательным слушателем. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Ребенок может скрывать свои проблемы и тяжелые чувства, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. Покажите ему, что его проблема решаема.

2. Помнить, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

3. Говорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

4. Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

5. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.

6. Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

7. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. В этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами.

8. Найти баланс между предоставлением свободы и руководством. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

9. Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с подростком.