



Памятка для педагогов и родителей

Как общаться с аутоагрессивным подростком

1. Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке.
2. Выразите искреннее беспокойство за него, но не сомнения в его психической полноценности.
3. Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение, это может вызвать протестную реакцию.
4. Скажите о своем желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы этого подростка.
5. Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем, поделитесь своими мыслями, предложите помощь.
6. Расскажите о том, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев.
7. Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны.
8. По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту или организуйте такую встречу в безопасной для подростка обстановке.

9. Если подросток совершает аутоагрессивные действия в вашем присутствии, оцените степень риска этих действий для здоровья и жизни.

10. Не поддавайтесь на шантаж, если с помощью аутоагрессивных действий подросток пытается получить какую-то выгоду для себя. Отвечайте ему мягким отказом и призывайте прекратить опасное поведение.

11. В случае непосредственной опасности постарайтесь спокойно, но твердо удержать подростка от совершения аутоагрессивных действий (или обратитесь за помощью).

12. В случае явно демонстративного и неопасного характера подобных действий уместным будет спокойное игнорирование. Следует помнить, что характер действий может поменяться и стать более опасным.

13. Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком поддерживающем отношении.

