

Рекомендации педагога-психолога родителям обучающихся склонным к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

- Посещение врача-психотерапевта или клинического психолога для выяснения и коррекции причин аутоагрессивного поведения.
- 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.
- Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. 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. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость. Педантичность, застенчивость и обидчивость.

Как помочь ребенку справиться с тоской и тревогой?

- Поговорите о чем-нибудь, что интересно вашему ребенку и поможет ему отвлечься: «Ку да бы нам пойти в ближайшие выходные?», «Никак не могу найти в интернете одну песню», «Хочешь, приготовлю завтра что-нибудь вкусненькое?»
- Посидите с ним несколько минут перед сном: подростки в этом иногда нуждаются больше, чем малыши. но стесняются попросить родителей.