

*Когда мы теряем ребенка из-за болезни
или несчастного случая – это огромное горе,
но когда ребенок сам прерывает
свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.*

Рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения:

- установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
- помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- 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.

Для этого:

- больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными слушателями, что особенно важно, деликатными с ними.
- сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. 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!
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя).
- В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- Не подшучивать, не высмеивать, не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
- Не оказывайте постоянное давление на подростка, не предъявляйте чрезмерных требований в достижении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
- Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует действительно их любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.

- Детей важно принимать такими, какие они есть. Их нужно любить такими, какие они есть. Дети должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха.
- Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...".
- Обязательно содействуйте в преодолении жизненных препятствий.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.
- Умейте признавать свои ошибки в общении с детьми.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

Поддержка, забота, участие в жизни подростка – самая эффективная профилактика аутодеструктивного поведения.