

## **Памятка по профилактике аутоагрессивного поведения**

**Не бойтесь обращаться к специалистам – психологам.**

**Обращение к психологу, не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь – это психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, дети, которых очень сильно опекают, дети – принцы и принцессы (с короной на голове) т. е. эгоисты, безответственные, с завышенной самооценкой, с высоким уровнем стремлений: чаще всего хорошо учатся, принимают активное участие во всех мероприятиях, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

### **Рекомендации:**

- обращайтесь внимание на эмоциональное состояние детей;
- будьте внимательными, что особенно важно деликатными с ними;
- обращайтесь внимание на поведение, частые смены настроения, внезапные смены настроения, изменения в привычном режиме питания, сна, рассеянность, стремление к уединению, потерю интереса к любимым занятиям, пессимистичные высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т. д.
- если плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины – поговорите с ним, выясните причину;
- помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
- обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
- любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
- ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания;
- никогда не требуйте от ребенка больше, чем он способен сделать в силу своих возрастных особенностей.

Чаще всего ребенку необходимо просто выговориться.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

### **Методические рекомендации по профилактике буллинга**

**Буллинг – (в переводе с англ. языка означает травлю, запугивание, унижение) – это систематическая травля ученика одноклассником или коллективно, длительный процесс сознательного жесткого отношения физического и (или) психического в отношении другого ученика, не способного защитить себя в данной ситуации.**

### **Рекомендации:**

- надо сходить в школу и поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками;
- посмотреть как ведет себя ребенок на переменах, после уроков;
- посоветуйте вашему ребенку не показывать свое превосходство над другими, не хвастаться, не ябедничать, не подлизываться к учителям;
- надо найти друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- приглашайте одноклассников в гости;
- научите ребенка уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- развивайте самостоятельность ребенка, учите ребенка защищать себя.

### **Если ребенок подвергся буллингу :**

- прежде всего нужно объяснить ребенку, что он не виноват в том, что с ним происходит;
- надо выслушать жалобы и эмоционально посочувствовать ребенку;
- надо не анализировать, не оценивать ребенка, а просто быть на его стороне.

**Какие дети становятся жертвами буллинга:** замкнутые, чувствительные, застенчивые, не умеющие защитить себя, имеющие физические недостатки, не уверенные в себе, ябеды, воображалы, мальчишки физически более слабые, чем их ровесники, дети, отличающиеся особенностями внешности: рыжие волосы, веснушки, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота, худоба) и т. д.