



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, и 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 к прекращению опасного поведения.
- 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, однако, 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.

Педагог-психолог
Часы приема
Контакты