**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как общаться с аутоагрессивным подростком**

• Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке.

• Выразите искреннее беспокойство за него.

• Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение, это может вызвать протестную реакцию.

• Скажите о своем желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы этого подростка.

• Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем, и поделитесь своими мыслями, предложите помощь.

• Расскажите о том, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев.

• Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны.

• По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту или организуйте такую встречу в безопасной для подростка обстановке.

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

• 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.

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

• 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.

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