**Рекомендации психолога родителям по профилактике аутодеструктивного поведения помогут в сохранении психологического здоровья детей и подростков**

Сегодня во всем мире актуальной является проблема аутодеструктивного поведения, в том числе и среди подростков. Психологи активно изучают природу и причины данного явления, проводят дискуссии и исследования. Актуальность проблемы состоит в том, что это явление негативно сказывается на интеллектуальном, генетическом и профессиональном резерве общества. Поэтому она требует более детального изучения методов профилактики аутодеструктивного поведения подростков и взрослых. Для предупреждения возникновения такой проблемы среди людей, в частности подростков, необходимо создание долгосрочных программ психологического сопровождения, целью которых будет выступать сохранение психического здоровья человека.

**Аутодеструктивное поведение** **–** форма отклоняющегося от нормы (девиантного) поведения, нацеленного на причинение вреда своему физическому или психическому здоровью. Это такие поступки человека, которые не соответствуют официально установленным нормам в обществе.

Подростки больше других подвержены вероятности развития такого поведения из-за особенностей своего возраста. В подростковом возрасте происходит перестройка организма и психики, поэтому человек отличается эмоциональной нестабильностью, нестандартностью мышления. Большую роль при этом играет смена социальной ситуации, отсутствие жизненного опыта, влияние большого количества неблагоприятных факторов: социальных, экологических, экономических и так далее.

Человек, имеющий аутодеструкцию, должен научиться адекватно воспринимать себя и свое поведение, управлять своими мыслями, быть эмоционально устойчивым, свободно и естественно проявлять эмоции, иметь адекватную самооценку, а также быть целеустремленным, уверенным в себе.

**Вот некоторые рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения помогут в сохранении психологического здоровья детей и подростков**

**Самая первая рекомендация: надо интересоваться жизнью ребенка**. Если вы вообще ничего о нем не знаете (какое у него сегодня настроение, что у него получается и не получается, что он любит, с кем в ссоре), – то это первый звоночек, что в ваших отношениях что-то не так. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не всегда будет делиться с вами всеми своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Можно, например, делать это за ужином. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение. А если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение.

**Вторая рекомендация**: **нужно предельно серьезно отнестись к тому, что интересует подростка в интернет- пространстве.**Записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит… При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить нарушения в психо-эмоциональном состоянии. Просто часто близкие не придают этому значения. И ведь такое внимание с нашей стороны действительно может предотвратить беду. Нужно очень серьезно с ним поговорить. А лучше – обратиться к специалисту.

**Третья  рекомендация:** разговаривайте  о жизни, о ценностях… Все это очень важные вопросы, и детей, и подростков особенно они очень интересуют. Огромным подспорьем здесь могут стать метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Учите ребенка планировать, определять жизненно важные цели и пути их достижения.

**Четвертая  рекомендация**: родителям надо больше говорить с детьми и об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Еще одна важная мысль,  которую родители должны донести до своего ребенка как можно раньше, и, возможно не раз еще повторить: «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу». Так или иначе, ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал – родители его поддержат и поймут.

**Рекомендации психолога родителям по формированию жизнестойкости**

**1.Формировать позитивное отношение к будущему.**

Взрослые часто неспособны находиться в настоящем: типичное «учись хорошо, а то не поступишь, будешь нищим, станешь дворником» – пример высказывания, не порождающего ничего, кроме тревоги. Вместо обращения к реальной актуальной ситуации взрослый рисует негативное будущее.

**2. Научить ребенка выражать все чувства, а не запретить им проявляться.**Тревога растет и потому, что в большинстве семей гласно или негласно существует запрет на выражение эмоций – иногда всех, иногда некоторых, признанных «негодными».  Но невыраженная эмоция не становится несуществующей.

**3.Не сравнивать ребенка с другими.** Второй фактор тревожности – активно тиражируемая идея успеха. Понятия преуспевания, престижа, достижений, причем понимаемых узко. Переживание сравнения с более успешными сверстниками, с позиции взрослых, для подростков особенно трудно. Этот возраст нацелен на достижения, самопрезентацию, открытие себя. Если вместо поддержки и принятия подросток встречает морализаторство, указания, сравнения, критику, обещания неудач, он попадает в зону риска.

**4.Относиться со всей серьезностью к изменениям эмоционального состояния.**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.  Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны  и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения снизят  самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться  в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные  на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей,  посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**Рекомендации родителям «Как  надо общаться с детьми»**

Сейчас семья, школа, общество в целом в один голос транслируют лозунги: будь успешен, улыбайся, выгляди хорошо. На поддержку нет времени, понимание заменяется на фразу «все будет хорошо». Очень важно, чтобы родители умели:

* любить ребенка таким, какой он есть, позволять ему быть самим собой, а не исполнителем маминых и папиных амбиций;
* не считать себя правым и непогрешимым; чаще вспоминать собственное детство, чтобы уметь ставить себя на место ребенка;
* извиняться за свои ошибки и неправоту. Помните: хорошая и плохая мать отличаются не наличием ошибок, а тем, что они с ними делают;
* уметь слушать, признавать события жизни ребенка не менее важными, чем события жизни взрослого;
* считаться с мнением ребенка, учитывать его в реальных делах семьи, советоваться с ним;
* не унижать, не запугивать, не насмешничать; не ругать публично, не сравнивать с другими детьми (если есть необходимость сравнить, сравнивайте ребенка с ним самим в другие периоды его жизни);
* при возникновении у ребенка неудач общаться с ним так, как общались бы с другом, попавшим в беду – поддерживая, разрешая выразить эмоции, помогая, а не превращаясь в испуганного или карающего родителя;
* быть правдивым, рассказывать о разных сторонах жизни;
* обеспечить ребенку право на приватность, собственную территорию, вкусы, ошибки, решения;
* уметь самому просить о помощи, не стесняться быть «слабым» и позволять это ребенку, но и не выручать его в тех делах, где он сам может справиться;
* быть примером в делах, а не на словах.

Помните: всё в наших руках, именно от нас, родителей, в большей степени зависит, каким вырастет наш ребенок, и войдет во взрослую жизнь. И самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.