

### **Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе аутоагрессии**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

### **Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку,
- умейте показывать свою любовь к нему,
- откровенно разговаривайте с ним,
- умейте слушать ребенка,
- 

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой,
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы,
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно,
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц,
- обратитесь за помощью к специалистам.

### **Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации,
- не игнорируйте подростка, его желание получить внимание,
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.,
- не спорьте,
- не предлагайте неоправданных утешений,
- не смейтесь над подростком.



### **Советы внимательным и любящим родителям:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Если Вы заметили признаки опасности  
нужно:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
- Окружить ребенка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.

В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

**Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход!**



**Детский телефон доверия:**

**8-800-2000-122**

Анонимно и бесплатно каждый ребенок и родитель может получить психологическую помощь, и тайна его обращения гарантируется.

**МБОУ «КЦО «Аныяк»**

*Советы  
родителям*



**Социально-психологическая служба**