

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Аутодеструктивное поведение у детей и подростков.**

Аутодеструктивное поведение - это поведение, связанное с разными формами саморазрушения: от высоко рискованных действий, нацеленных на поиск новых ощущений, до самоповреждений с различными исходами.

Это намеренное причинение себе вреда или совершение действий, которые имеют негативные последствия для человека.

Чаще всего под этим понятием подразумевают нанесение себе повреждений различной степени тяжести, а также и алкогольную и наркотическую зависимости, расстройства пищевого поведения («анорексия») и рискованное сексуальное поведение.

### **Профилактика Аутодеструктивного поведения включает в себя:**

- Ежедневное общение с ребенком;
- Уважение к тому, что кажется ребенку важным и значимым;
- Обсуждение планов ребенка на ближайшее и отдаленное будущее;
- Беседы с ребенком на серьезные и, возможно, сложные для осмысления темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое любовь, дружба, предательство, другие понятия?;
- Помощь ребенку в построении своего ценностного мира, в котором жизнь – главная ценность, которую ничто не может заменить;
- Формирование понимания того, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха;
- Обучение адекватным стратегиям поведения в конфликте и безопасным способам борьбы с негативными эмоциями.
- Понимание, что стоит за внешней грубостью ребенка;
- Избегание стилей патологического воспитания (безразличие; авторитарность с присущими ей жестокостью и насилием; воспитание по типу «кумир семьи»; «сирота при живых родителях») в силу их неэффективности и даже опасности;

- Разумный баланс между свободой и несвободой ребенка;
- Своевременное обращение к специалисту – психологу, психотерапевту или психиатру в случае во

### **Алгоритм**

**действий родителя в ситуации произошедшего аутодеструктивного действия:**

- 1. Оказать первую доврачебную помощь (например, промыть желудок, наложить повязку на порезы, вызвать бригаду скорой медицинской помощи и пр.) .**
- 2. С учетом особенностей подростковой психики (с учетом юношеского максимализма) ни в коем случае НЕ ПРОВОЦИРОВАТЬ драку, конфликт, скандал, а мирным и доброжелательным образом настоять на обращении ребенка на консультацию к специалистам.**

**Куда могут обратиться за помощью , как дети, так и родители:**

1. Школьный психолог;
2. Психологи Регионального социопсихологического центра (ул.Металлистов, 61А, т.8(846)931-55-15) и Центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС центры), расположенных в каждом территориальном округе;
3. Областной Центр социальной помощи семьям и детям («Кризисный стационар») Самара, ул. Пугачевская, 27, тел.8(846) 958-22- 58 и 8(846) 958-66-66
4. Единый телефон доверия 88007000183
5. Детский телефон доверия 88002000122
6. Горячая линия 88002500015 [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)
7. Медицинский психолог детской поликлиники по месту жительства

8. Кабинет социо-психологической помощи при детском психоневрологическом диспансере №3 (Самара, ул. 22 Партсъезда, 12, к заведующему отделением Шныревой Ирине Николаевне, тел. 8(846) 222-51-12 (обращение анонимное)

9. Кабинет социо-психологической помощи при детском психоневрологическом диспансере №4 (Самара, Волжский проспект, 43, к заведующему отделением Шуваловой Галине Владимировне, тел. 8(846) 242-22-03 (обращение анонимное)

10. Участковый детский (подростковый) психиатр (ПНД по месту жительства)