

Агрессия многогранна — от дискомфорта до злости и ярости.

Полезно научиться
распознавать в себе
агрессию,
принимать её и
перерабатывать так,
чтобы донести свои
чувства до другого
человека
цивилизованным
путём.



Гнев создает готовность к действию



Аутоагрессивное поведение

Агрессия – активность

**Ауто - против себя,
на себя**

**Направление
разрушительной
активности против
себя**



Аутоагрессия



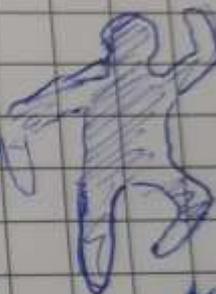
в откры вена



ноль
таблетка



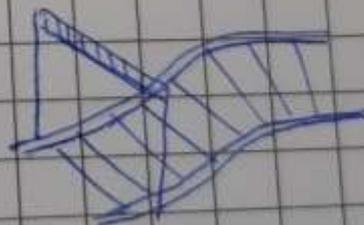
повисли
на
потолке



ружье
в аэропорт



намотал
шарик
на шею



Как говорить с родителями

- **Организовать встречу с родителем.**
- **Информировать родителей об аутоагрессии. Описать факты.**
- **Сфокусироваться на возражениях.**
- **Быть готовым к тому, что родители откажутся на первых порах получать профессиональную помощь.**
- **Сфокусироваться на возражениях. За ними стоят глубокие переживания (страх, стыд, вина). Дать время на переживание и обдумывание.**
- **Информировать о всех видах помощи, которые может получить ребенок. «От вас сейчас зависит, будет ли получать ребенок помощь».**
- **Вернуться к предложению об оказании помощи.**



Не эффективные методы

- **Угрозы и требования:**
«Чтоб сейчас же убрал эти фотографии!»
- **Манипуляции виной и стыдом:** «Мне стыдно за тебя перед учителем!»
- **Обесценивание:**
«Какие у тебя могут быть вообще проблемы!»



Как говорить с ребенком родителю?

Установить доверие.

Задать прямые вопросы о намерениях ребенка.

Поддерживать диалог вместо монолога.

Дать понять, что он не одинок в своей проблеме.

Заключить антисуицидальный контракт.

Совместно с ребенком придумать план выхода из кризиса.



Будьте рядом в острый период!

- Оставайтесь **самим собой**. Остальное воспринимается как фальш.
- Сделайте так, что бы вам можно было рассказать **правду**.
- Важнее не **ЧТО** вы говорите, а как **КАК**.
- **Вслушивайтесь** в чувства и смыслы.
- Направляйте разговор в сторону **душевной боли**, а не от нее.
- Дайте возможность найти ребенку свои **собственные ответы**.
- **Поддержите, выслушайте, присутствуйте** с ребенком который страдает. Будьте рядом!



Правила оказания помощи

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать человека, говоря: «НУ давай, пойдй прыгни!»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что ...»;
- делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Спросите

- «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»
- Давай подумаем вместе, какие есть проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».
- «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».
- «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».
- «Давай сядем и поговорим об этом».

Меры по предупреждению суицидального кризиса

1. Постоянная работа по улучшению взаимоотношений в семье.
1. Повышение самооценки, самоуважения у ребенка.
2. Улучшение коммуникаций (общения) в семье.



Диагностические методики

- **Метод диалога**
- **Наблюдение**
- **Опрос методом К.Леонгарда-С.Шмишека**
- **Карта риска суицида » (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)**
- **Цветовой тест М.Люшера.**
- **Подростковый опросник СМИЛ (Л.Н. Собчик)**
- **Индивидуально-типологический опросник (Л.Н. Собчик)**
- **Семейная социограмма**

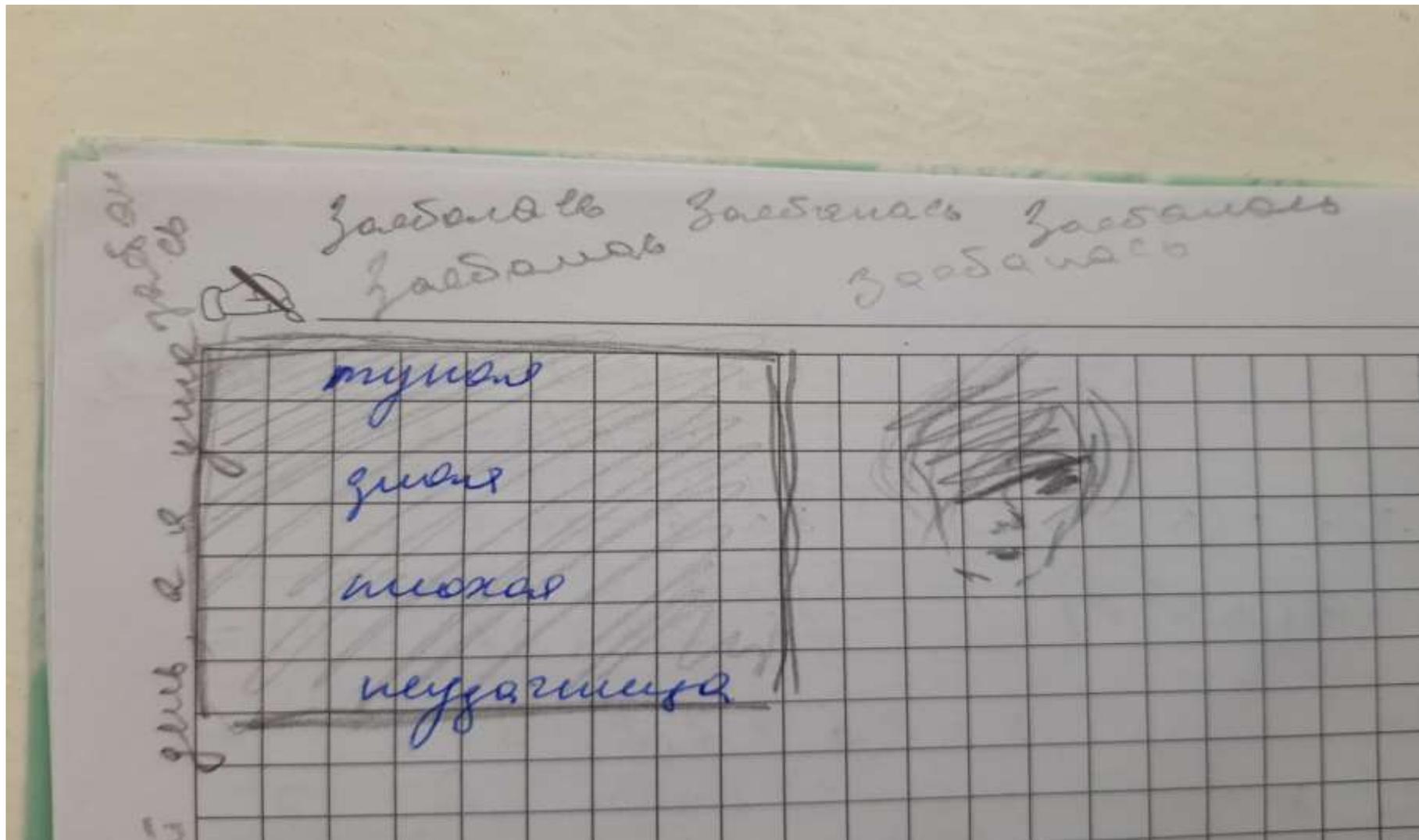
Мишени для работы - ближайшее окружение суицидента

- Члены семьи (держат связь, координировать, информировать)
- Друзья
- Свидетели попытки суицида
- Дети эмоционально реагирующие на событие.

Формы работы

- **Индивидуальная**
- **Парное консультирование**
- **Групповая**
- **Семейная**

Отношение к себе



Профилактика

Уроки психологии:

- «Тропинка к своему Я» (Хухлаева, 2006, 2008, 2010);
- «Жизненные навыки» (Кривцова, 2002, 2004, 2005).

Темы могут придумать сами дети!

Профилактика

- **Проведение коррекционных занятий и тренингов по повышению стрессоустойчивости у детей и подростков:**
- Методика обучения детей 7-12 лет конструктивным способам преодоления отрицательных переживаний;
- Когнитивно-социальный тренинг для подростков.

Профилактика

Организация и постоянная работа детских секций, клубов по интересам и кружков разной направленности:

- спортивно-оздоровительных,
- художественно-эстетических,
- патриотических,
- эколого-биологических,
- социально-педагогических,
- историко-национальных,
- этно-культуральных и других.

Профилактика

- Активное привлечение подростков и молодежи к организации различных мероприятий и составлению программ, в том числе, по здоровому образу жизни.
- Привлечение волонтеров и заинтересованных к организации и проведению секций и кружков.
- Организация творческих конкурсов, спортивных праздников и соревнований с привлечением семьи.
- Обязательное включение в школьную программу уроков по изучению традиционной культуры.

Профилактика

Общешкольные тематические собрания.

Регулярное проведение семинаров с педагогическим коллективом. Педагоги должны быть осведомлены в следующих вопросах:

- **Детско-подростковая психология.**
- **Признаки распознавания эмоционального неблагополучия у ребенка и др.**
- **Принципы конструктивного общения и т.д.**

**Если вы не справляетесь, не
стесняйтесь обращаться за
профессиональной помощью.**

**Психолог- консультант:
Козырева Евгения Юрьевна**

Тел.: 8 9222 67 90 10