**Приложение 4. Рейн Е.Н.**

**Профилактика аутодеструктивных отклонений.**

Как предотвратить аутодеструктивное поведение подростка?   
 Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:   
• нам нужно хорошо к себе относиться;   
• нам нужно, чтобы нас любили.   
 Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.   
Потребность любви — это:   
— потребность быть любимым;   
— потребность любить;   
— потребность быть частью чего-то.   
 Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, чувствуют себя чужими дома, в школе, во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы, депрессии.   
 Поэтому нужно  воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни.  Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми.   
Проводить необходимую диагностическую работу по выявлению депрессивного и невротического состояния у школьников, в случае необходимости вести коррекционную работу.   
 Сформировать у подростка четкие установки:   
Приучить с малых лет, что неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!»   
Самое ценное – это человеческая жизнь.   
Из любой трудной жизненной ситуации есть выход.   
Ты можешь и должен искать помощи у людей, которым доверяешь.   
 Подросток должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, воспитателю, психологу.

Уделять особое внимание духовно-нравственному воспитанию учащихся, занятости подростков во внеурочное время, вовлекать их в полезные виды деятельности.

**Для установления гармоничных отношений, предполагающих создание и сохранение доверия с ребенком, необходимо следовать следующим правилам.**

**(Слайд 1).**  
  **«Глаза в глаза»**

Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.   
 **«Чудо прикосновения»**Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.   
 **«Безраздельное внимание»**

Этонесколько минут, которыепедагог посвящает ребенку, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Ведь все проблемы возникают от скуки, когда ребенку нечем заняться.  Можно почитать, поговорить. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я не один, я кому – то нужен. Мои проблемы волнуют тех, кто рядом».   
 В непосредственной работе с детьми можно использовать следующие приемы и методы:

**(Слайд 2)**а) обучение способам расслабления;   
б) проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и т. д.);   
в) подвижные игры для развития коммуникативных навыков;   
г) постановка спектаклей;   
д) рисование для выявления и отработки страхов;   
е) использование элементов сказкотерапии, художественных произведений с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем;   
ж) обучение диалоговому общению в сюжетно-ролевых играх;

Ребенок не должен оставаться один на один со своей проблемой.   
Наша главная задача – вовремя заметить изменения в поведении ребенка и срочно принимать меры.