

**Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»**

**ПРОФИЛАКТИКА  
САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ  
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**



**СЦЕНАРИЙ  
РОДИТЕЛЬСКОГО ОНЛАЙН-СОБРАНИЯ**

**Москва, 2021**

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

**ПРОФИЛАКТИКА  
САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ  
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

**СЦЕНАРИЙ  
РОДИТЕЛЬСКОГО ОНЛАЙН-СОБРАНИЯ**

**Москва, 2021**

*Сценарий родительского онлайн-собрания разработан в рамках государственного задания ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» на 2021 год*

**Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков.** Сценарий родительского онлайн-собрания / Автор-составитель: Р.Г. Дубровский. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 17 с.

Сценарий родительского онлайн-собрания разработан психологами ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» для методического обеспечения организации работы педагогов, классных руководителей с родительской аудиторией: понятным и доступным языком, но с опорой на научные исследования и актуальные данные.

Информация может быть полезна как педагогам (воспитателям, классным руководителям) для проведения родительского собрания, так и родителям для самостоятельного ознакомления.

© Минпросвещения России, 2021.  
© ФГБУ «Центр защиты прав  
и интересов детей», 2021.  
© Дубровский Р.Г., 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

Целевая группа, цель, задачи.....	4
Введение.....	4
Что называют самоповреждением? .....	5
Как связаны самоповреждение и самоубийства?.....	5
Откуда возникает идея причинять себе боль?.....	6
Почему подростки не оставляют попытки самоповреждения? .....	7
Самоповреждение – это болезнь? .....	8
Как общаться с подростком, который находится в состоянии стресса и имеет опыт самоповреждения? .....	10
Роль родителей в профилактике самоповреждений .....	11
Диагностика стиля воспитания в семье .....	12
Помощь родителям и детям при выявлении случаев самоповреждения ребенка .....	13
Приложение .....	14

## ПРОФИЛАКТИКА САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

**Целевая группа:** родители (законные представители) подростков в возрасте 12–18 лет.

**Цель:** повышение компетентности родителей в вопросах сохранения психологического благополучия у подростков и профилактики самоповреждающего поведения.

### **Задачи:**

1. Формирование представления о причинах и психологических механизмах самоповреждающего поведения у подростков.
2. Формирование представления о распространенных «ошибках воспитания», которые приводят к самоповреждающему поведению.
3. Формирование представления о принципах сохранения психологического благополучия у подростков.
4. Информирование родителей об источниках получения профессиональной помощи в случаях «рискованного» поведения у подростка.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Самоповреждающее поведение у подростков – тема наряду с проблемой подростковых суицидов, которую не принято обсуждать. Для большинства взрослых идея нанесения себе вреда выглядит странной и пугающей. Как и для большинства подростков. Тем не менее, результаты различных опросов среди подростков и молодежи показывают, что примерно 15% из них имеют опыт самоповреждения. Выходит, что это явление – не такая уж большая редкость.

От психологов, к которым подростки обращаются по самым разным вопросам, мы знаем, что сами подростки обычно тщательно скрывают от окружающих свой опыт причинения себе боли. При этом такие подростки могут со стороны выглядеть совершенно благополучными и жизнерадостными, а поведение их может не вызывать никаких опасений у их родителей, учителей и даже близких друзей. И родители, и все, кто работают с детьми – учителя, психологи, социальные работники – могут столкнуться с таким явлением. У них появляются распространенные вопросы, на которые мы постараемся ответить сегодня. Мы постараемся определить, что такое самоповреждение у подростков, каковы его причины, как его предупредить и как преодолеть последствия.

## **ЧТО НАЗЫВАЮТ САМОПОВРЕЖДЕНИЕМ?**

Самоповреждение сами подростки часто называют селфхарм (от англ. self-harm). Этот термин можно встретить и в специальной англоязычной литературе.

Под этим явлением понимается преднамеренное повреждение своего тела. К типичным формам самоповреждения обычно относят порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, а также ожоги. Однако в специальной литературе можно встретить и менее очевидные действия, которые тоже относят к самоповреждению. Например, намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, употребление токсических веществ, изнурение себя на тренировках, в некоторых случаях – попытки изменения своей внешности и татуирование тела, а также различные виды рискованного поведения: намеренное ввязывание в драки, увлеченность опасными видами спорта, промискуитетные отношения и т.д.

Позывы причинять себе боль появляются не всегда, а в моменты сильных душевных волнений, переживаний из-за неудач, ссор с родителями или друзьями, внезапных приступов тревоги и т.д. В такие моменты бывает, что подростки боятся подходить к сколько-нибудь опасным предметам, например, заходить на кухню, где есть ножи, поскольку знают, что им будет трудно удержаться от самопорезов.

При этом важно отметить, что люди, совершающие такие действия, зачастую вовсе не планируют самоубийство и вообще не хотят нанести себе вред. В общепринятом в мире Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5) такое поведение обозначается особым термином – NSSI (или Nonsuicidal Self-Injury), что можно перевести как самоповреждение без суицидальных намерений.

В большинстве случаев самоповреждение рассматривают как ответ на сильную эмоциональную, психологическую боль; как нездоровый, болезненный, но все-таки способ снизить остроту душевных переживаний. Соответственно, помощь подросткам, имеющим опыт самоповреждения, состоит в преодолении причин переживаемых проблем и поиске более адекватных способов регулировать своё эмоциональное состояние.

## **КАК СВЯЗАНЫ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ И САМОУБИЙСТВА?**

Несмотря на то, что при самоповреждении человек не имеет прямого намерения причинить себе вред, связь между самоповреждением и самоубийством сложна, поскольку повреждение тела является потенциально опасным для жизни.

Риск самоубийства среди людей, которые причиняют себе вред, является высоким. Считается, что 40-60% всех самоубийств сопровождаются самоповреждениями. Однако считать, что люди, склонные к самоповреждениям, также являются потенциальными самоубийцами, в большинстве случаев неправильно.

### **ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ ИДЕЯ ПРИЧИНЯТЬ СЕБЕ БОЛЬ?**

Подростки, имеющие опыт самоповреждения и попавшие на прием к психологу (не обязательно из-за самоповреждения), говорят, что изначально сама мысль о чем-то подобном казалась им такой же странной и неприятной, как и для любого другого человека. Но нам станет понятнее механизм самоповреждения, если мы вспомним, что некоторые люди в минуты волнения начинают непроизвольно себя пощипывать, постукивать рукой обо что-то твердое, отрывать заусеницы на ногтях и т.д. Другими словами, они переносят фокус своего внимания на физические ощущения.

Подростки в некоторых случаях начинают обращать внимание на разговоры сверстников о таком необычном способе справиться с неприятными душевными переживаниями. Так или иначе, подростки переходят к более выраженным болевым ощущениям и, как ни странно, обнаруживают, что это помогает снизить неприятное нервное напряжение.

Проблема в том, что впоследствии небольшие болевые ощущения или маленькие порезы уже не так действенны, и поэтому приходит мысль сделать их больше или сильнее. Постепенно такой способ снятия нервного напряжения затягивает, и порезы, которые изначально казались чем-то неприемлемым и пугающим, начинают казаться единственным спасением (особенно при отсутствии доступа к профессиональной помощи).

В некоторых случаях, особенно сопряженных с психической патологией, физические порезы начинают сопровождаться мыслями о все более опасных способах самоповреждения или фантазиями о ситуациях, когда подросток оказывается жертвой насилия. Подобные мысли не обязательно содержат суицидальные сценарии, но они повышают вероятность попадания в опасные ситуации. Своими мыслями о способах самоповреждения подростки нередко делятся друг с другом в специальных группах в социальных сетях.

## ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НЕ ОСТАВЛЯЮТ ПОПЫТКИ САМОПОВРЕЖДЕНИЯ?

Часть подростков, попробовав такие действия, все же не повторяют их в дальнейшем, справляясь с нервным напряжением какими-то другими способами. Или, возможно, решается проблема, которая выступала источником стресса (например, сдача экзаменов). Но для какой-то части подростков самоповреждение остаётся действенным способом на время помочь себе справиться с переживаниями.

Чтобы понять физиологический механизм действия самоповреждения, давайте вспомним, что люди часто используют не очень здоровые способы преодоления негативных переживаний. Например, алкоголь нередко используется как способ преодоления стресса в моменты жизненных трудностей. Так и некоторые подростки обнаруживают, что острая физическая боль может отвлекать от боли душевной. Доставляя себе физическую боль, человек получает два результата. Во-первых, он чувствует, что сам контролирует момент и причину наступления боли. Это снижает чувство неопределенности, которое лежит в основе чувства любого психологического дискомфорта. Во-вторых, человек ожидает снижения физической боли через некоторое время, а вместе с ней – и снижение эмоциональной боли. Дело в том, что при физической и эмоциональной боли активируются примерно одни и те же отделы мозга (передняя поясная кора и передняя островковая доля). Физическая боль провоцирует выброс в мозг обезболивающих гормонов, в первую очередь эндорфинов. Таким образом, когда физическая боль проходит, она отчасти проходит вместе с эмоциональной: могут временно ослабнуть депрессивное состояние, чувство вины, ощущение тревоги, стресс, мучительные воспоминания.

Однако после затухания физической боли и прекращения действия эндорфинов эмоциональные страдания возвращаются, что влечёт за собой необходимость повторять самоповреждение вновь и вновь, постепенно увеличивая тяжесть повреждений. Со временем самоповреждение часто превращается в привычку (что в каком-то смысле «роднит» его с зависимым поведением, где объектом аддикции выступают собственные (эндогенные) эндорфины).



**Если подростки часто узнают о способах самоповреждения из социальных сетей, не будет ли правильным запрещать группы, где обсуждается подобная тематика?**

Запреты имеют смысл в некоторых случаях. Но нужно иметь в виду, что отслеживать и закрывать такие группы технически сложно, а подростки в любом случае найдут способы обсуждать то, что им хочется, если не в одной сети, так в другой, еще более закрытой. Кроме того, главная проблема самоповреждения состоит в том, что подростки не доверяют свои проблемы взрослым и не обращаются к специалистам, которые могли бы действительно помочь. Попытки запретов могут подорвать и без того невысокий уровень доверия ко взрослым. Альтернативой запрету может быть стратегия, направленная на повышение уровня доверия подростков к профессиональной помощи, которую оказывают психологи, психиатры и другие специалисты, работающие с детьми.

**Не является ли самоповреждение просто способом привлечь к себе внимание?**

Самоповреждение в некоторых случаях действительно может быть проявлением так называемого истероидного поведения, которое характеризуется стремлением привлечь к себе внимание любыми способами (неважно, какими именно) для достижения своих целей. Однако большинство подростков, имеющих опыт самоповреждения, напротив, тщательно скрывают ото всех свои переживания и следы повреждений на теле. Для них самоповреждение выступает способом эмоциональной саморегуляции, а не средством влияния на окружающих.

В любом случае, все проявления самоповреждения нужно рассматривать как запрос о помощи, и чем раньше она будет оказана, тем лучше.

**САМОПОВРЕЖДЕНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ?**

В некоторых случаях самоповреждение может выступать симптомом некоторых психических заболеваний, таких как пограничное расстройство личности, аффективные расстройства (например, депрессивный эпизод), шизофрения и различные виды тревожных расстройств. В таких случаях самоповреждение пропадает по мере успешного лечения этих заболеваний в условиях амбулаторной или стационарной психиатрической помощи.

Но в большинстве случаев самоповреждению подвержены психически здоровые люди. Психиатры и психологи сходятся во мнении, что обычно самоповреждение – это результат сложного сочетания биологических, психологических и социальных причин, переживаемого стресса, вызванного определенными жизненными обстоятельствами.

Важно отметить, что уровень стресса определяется, с одной стороны, характером переживаемых жизненных обстоятельств, а с другой стороны – внутренней способностью противостоять неблагоприятным обстоятельствам (резистентностью к ним). Неблагоприятные обстоятельства могут быть связаны с любой стороной жизни подростка: со взаимоотношениями с родителями, с учителями, со сверстниками, с характером романтических отношений, успеваемостью в школе, карьерными и жизненными ожиданиями и т.д.

Способность переносить неблагоприятные обстоятельства зависит от многих внутренних причин: от биологических особенностей организма, индивидуальной эмоциональной устойчивости, жизненного опыта и привычек, особенностей мировоззрения, жизненных ценностей, способности к анализу причин и последствий своего поведения и т.д.

Можно сказать, что самоповреждение – это своеобразная реакция на стресс. Конечно, эту реакцию нельзя назвать здоровой. Но самоповреждение и не относится к патологии, если только оно не принимает неконтролируемый характер и не приводит к серьезным травмам, угрожающим жизни и здоровью подростка.

Если самоповреждение не сопряжено с каким-либо психическим расстройством, то компетентную помощь могут оказать психологи и психотерапевты, которые помогают минимизировать имеющиеся у человека источники стресса и выработать более здоровые реакции на него.

### **Как помочь подросткам с опытом самоповреждения?**

В зависимости от причин и характера стресса, который переживает подросток, может требоваться психологическая, психиатрическая или социальная помощь.

Психологическая помощь должна включать в себя:

- понимание причин переживаемого стресса,
- поиск рациональных способов преодоления причин стресса,
- преодоление сложившихся эмоциональных барьеров, мешающих рациональному решению имеющихся жизненных проблем, например, убежденности в своей никчемности, страхов перед обсуждением своих проблем и т.д.

В некоторых случаях требуется социальная помощь в преодолении трудной жизненной ситуации, в которой оказался ребенок. Если самоповреждение является симптомом психического расстройства, требуется помощь психиатра, который назначает медикаментозную поддержку, применяемую вместе с психотерапией.

### **КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА И ИМЕЕТ ОПЫТ САМОПОВРЕЖДЕНИЯ?**

Важно помнить, что такого подростка ни в коем случае нельзя оставлять в одиночестве. Если нет возможности немедленно привлечь специалиста – психиатра или психолога – то с подростком необходимо поддерживать общение, придерживаясь следующих принципов:

- Говорить с подростком в поддерживающей манере, дать ему понять, что хотите ему помочь, находитесь на его стороне.
- Дать понять, что к переживаниям подростка относятся серьезно, готовы внимательно его выслушать без оценок и обвинений.
- Понять эмоции подростка и убедиться, что поняли их правильно. Уместно использование поддерживающих фраз (например, «я понимаю, что тебе было тяжело») и уточняющих фраз (например, «правильно ли я понимаю...»).
- По возможности, проговорить пути решения проблем и преодоления причин переживаний ребенка. Если это не получается сделать сразу, выразить готовность поддержать, убедить, что все проблемы имеют какое-то разумное решение, и что вы вместе найдете это решение.
- Убедить обратиться за психологической помощью. Только специалист может оценить степень серьезности проблем подростка, объем и характер необходимой помощи.

**Самоповреждение противоречит базовому инстинкту самосохранения. Как получилось, что оно оказалось довольно распространенным явлением?**

На этот вопрос нет однозначного ответа. У многих подростков есть сложности в жизни, но далеко не все из них пытаются решать эти сложности с помощью самоповреждения. Однако психологи отмечают одну закономерность, которая наблюдается практически у всех подростков, имеющих такой опыт. Родители таких подростков совершали характерные «ошибки» воспитания, которые

можно отнести к тем или иным видам насилия: эмоциональному, вербальному или физическому. При этом, что важно, такие родители часто обращали внимание своего ребенка на его недостатки – фактические или мнимые.

Дело в том, что мозг ребенка, особенно маленького, подсознательно и по врожденным причинам связывает недовольство, выказываемое родителями, с высоким риском своей гибели, и в моменты родительского давления испытывает сильную тревогу. При этом ребенок пытается найти причину этой тревоги, чтобы избавиться от нее, и если родители не предлагают ему какого-то конструктивного выхода из сложившейся ситуации, начинает искать причину в себе, тем более, когда родители сами указывают ребенку на его ошибки и недостатки.

Если такой стиль воспитания в семье устойчив, то у ребенка формируется недоверие или даже ненависть к себе, к каким-то своим чертам, особенностям или телу в целом. Ребенок начинает видеть причины своей душевной боли в самом себе. А поскольку ребенок не видит никакого рационального способа снизить уровень тревоги, единственным доступным способом контролировать свое состояние остается давление на себя: психологическое – через идеи собственной ничтожности и никчёмности или физическое – через наказание себя через причинение той или иной боли. Иногда подростки, совершая самоповреждения, вырезают на коже слова, ассоциированные с чувством вины: «тупой», «неудачник», «толстуха» и т. п.

## **РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЙ**

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Когда-то процесс воспитания подразумевал только односторонний процесс передачи опыта от взрослых к детям, когда от детей требовалось только соответствие определенным нормам поведения и освоение узкого круга учебных и профессиональных навыков. Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире подразумевает то, что ребенок тоже является активной стороной воспитательного процесса. Сегодня стратегия воспитания сфокусирована на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному

изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений, совершения ошибок и поиска путей преодоления их последствий.

Поэтому сегодня от родителей требуются значительные эмоциональные усилия, терпение, признание ценности внутреннего мира ребенка, умение преодолевать противоречия без конфликтов, а также постоянное обновление своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют принуждение.

Существует множество форм принуждения в спектре от легкого эмоционального до физического насилия. Но всех их объединяет манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте. К распространённым ошибкам воспитания относятся:

- долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами;
- эмоциональная холодность родителей;
- игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка;
- оценивание ребенка, сравнение его с другими;
- связывание любви к ребенку с его поведением, успехами или особенностями;
- неконструктивная критика, нацеленная на унижение;
- слова о никчемности ребенка;
- слежка, гиперконтроль;
- оскорбления, унижения;
- физическое насилие.

Указанные действия родителей резко повышают уровень стресса у ребенка, вызывают чувства страха, вины, стыда и даже ненависти к себе, что в итоге может привести к формированию тех или иных форм самоповреждающего поведения.

## **ДИАГНОСТИКА СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ**

Проверьте, насколько вам удастся формировать у своих детей здоровое поведение. Ответьте на вопросы теста (Приложение 1).

*(Тестирование можно провести в форме самостоятельного заполнения бланка опросника в ходе родительского собрания, а по итогам обсудить его результаты).*

## ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ СЛУЧАЕВ САМОПОВРЕЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Отрицательные ответы в тесте описывают стратегию воспитания подростка с помощью принуждения, которое, как мы говорили выше, повышает риск его самоповреждения.

Если в тесте вы много раз ответили отрицательно, или вас что-то беспокоит в поведении ребенка, вы можете обратиться за помощью к специалистам-психологам, которые помогут создать необходимые условия для воспитания адаптивного поведения у ребенка.

Система психологической, психиатрической и социальной помощи, доступной и актуальной для конкретного региона, населенного пункта и образовательной организации:

- Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей) **8-800-2000-122**.
- Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, круглосуточно) **8 (495) 637-70-70**.
- Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно) **8 (499) 791-20-50**.
- [ПомощьРядом.рф](https://pomoschryadom.ru) (<https://pomoschryadom.ru>) – бесплатные анонимные психологические консультации для подростков.
- Твоя территория.онлайн (<https://твоятерритория.онлайн>) – бесплатные анонимные психологические консультации для подростков и молодёжи (до 23 лет).
- Региональные телефоны доверия, интернет-сайты и другие ресурсы (*проводящему онлайн-родительское собрание педагогу необходимо подготовить к занятию соответствующие контакты*).
- Организация психологической, социальной психиатрической помощи на территории (*необходимо подготовить к занятию соответствующие контакты*).
- Организация психологической помощи в образовательной организации (*необходимо подготовить к занятию соответствующие контакты*).

**Бланк теста на определение стиля воспитания в семье**

Вопрос	Да/Нет	Пояснение
В нашей семье все стараются поддерживать уют в доме		Поддержание уюта в доме – самый простой способ сохранить хорошие отношения в семье. Забота о себе и окружающем пространстве – это хороший способ выразить заботу о ближнем и почувствовать себя вместе, что помогает преодолевать возникающие разногласия без конфликтов
Мы часто спрашиваем друг друга о впечатлениях, мыслях и чувствах по разным поводам		Человек – социальное существо. Эмоциональная закрытость у людей, живущих под одной крышей – сильный источник стресса, особенно для ребенка. Мы чувствуем себя в безопасности, только когда знаем, что окружающие нас люди хорошо к нам относятся и эмоционально открыты
Я всегда стараюсь предоставить ребенку выбор, когда это возможно, чтобы он сделал так, как хочет		Успешность человека в жизни начинается со свободного выражения своих желаний в детстве и с попыток их реализации
Я стараюсь понять интересы и желания ребенка, даже когда они кажутся мне неправильными		Основа здорового поведения – внимание к своим чувствам. А также понимание, что чувства другого человека – это его мир, такой же важный для него, как наш мир для нас
Вместо запретов я стараюсь использовать объяснения, почему стоит сделать так, а не иначе		Для формирования здорового поведения ребенка важно обращаться к его разуму с помощью объяснений. Тогда в будущем ребенок сам сможет найти обоснования для правильного выбора в сложных ситуациях
Я считаю, что у ребенка должна быть возможность ошибаться и делать что-то по-своему		К моменту наступления совершеннолетия у ребенка должен быть накоплен собственный опыт совершенных ошибок и их исправления. Иначе ребенок не будет готов к самостоятельной жизни. Задача родителей – давать ребенку самостоятельно решать жизненные задачи, соответствующие уровню осознанности ребенка

<p>Я не наказываю ребенка за ошибки или плохие оценки, но стараюсь объяснить риски и последствия совершенных ошибок</p>		<p>Чтобы помочь ребенку накапливать опыт принятия собственных решений, в том числе и неудачных, необходимы два условия: нельзя бояться совершить ошибку и важно искать разумные пути исправления ошибок</p>
<p>Я стараюсь поддерживать в ребенке любознательность и инициативность</p>		<p>Любознательность и инициативность – главные ресурсы творческой активности в течение всей жизни. Важно видеть и поощрять любые проявления творчества у ребенка – от самых простых каракулей на бумаге до принятия важных жизненных решений</p>
<p>Когда у нас с ребенком возникают разногласия и противоречия, мы всегда можем сесть, обсудить их и вместе найти оптимальное решение. В таких ситуациях я всегда напоминаю себе, что «мы вместе»</p>		<p>Каждый человек – индивидуальность, и это нормально, что у каждого человека есть особое мнение по тому или иному поводу. При возникновении разногласий важно помнить, что самое лучшее их решение возможно только при совместном обсуждении: сопоставлении аргументов и уважении к чувствам друг друга. Эмоциональное противопоставление друг другу порождает конфликт, который не решает проблему, а приводит к взаимной агрессии</p>
<p>Если мне что-то не нравится или беспокоит в поведении ребенка, я стараюсь сразу обсудить это с ним. И учу его тому же</p>		<p>Все люди имеют право на любые эмоции и чувства. Мы можем злиться или печалиться, но открытое обсуждение этих чувств страхует нас от эмоционального противопоставления друг другу.</p>
<p>Ребенок всегда может рассказать мне о своих плохих оценках к школе</p>		<p>Наказание за плохие оценки в школе не только разрушает доверительные отношения с ребенком, но и формирует страх перед неудачами. Оценки в школе ставят для того, чтобы ребенок знал о пробелах в своих знаниях. Чтобы ребенок получал хорошие оценки, вместо наказания стоит понять причины неудач и помочь их преодолеть</p>



Мне всегда приятно хвалить ребенка		Хорошая самооценка – основа достижений ребенка. И главная задача родителей состоит в том, чтобы ее поддерживать. Распространенная практика ругать ребенка за неудачи всегда приводит к противоположному результату – ребенок теряет мотивацию к познанию и достижениям
Ребенок всегда может рассказать мне о своих переживаниях по любому поводу. Мне важно помочь ему разобраться в них		Родители – первые люди, которые встречаются ребенку в жизни. Они учат его доверию и закладывают основу взаимодействия с другими людьми. Именно от родителей ребенок ожидает поддержки, особенно в моменты неудач. Давая ребенку ощущение «мы вместе», родители формируют ему здоровую самооценку и уверенность при общении с другими людьми

### ***Вопросы для обсуждения результатов теста***

Перечисленные вопросы отражают ключевые аспекты воспитания здорового поведения ребенка. Обратите внимание на вопросы, на которые вы ответили отрицательно.

- Подумайте, что их объединяет? Подумайте о причинах, почему вам пришлось ответить отрицательно.
- Что можно сделать, чтобы добиться положительных ответов на эти вопросы?
- Какая внешняя помощь вам может понадобиться для этого?