

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ, столкнувшихся с проблемой селфхарма

Когда родители обнаруживают, что их ребенок причиняет себе физический вред, это может вызвать множество эмоций — от шока и страха до чувства вины или беспомощности. Однако в этот момент важно правильно реагировать, чтобы помочь подростку справиться с его трудностями. Вот несколько рекомендаций для родителей, столкнувшихся с проблемой селфхарма у своего ребенка:

1. Сохраняйте спокойствие.

Первая реакция на новость о том, что ваш ребенок занимается самоповреждением, может быть эмоциональной. Родители часто начинают задавать вопросы, обвинять или паниковать. Однако важно оставаться спокойным, чтобы не усиливать чувство тревоги или стыда у подростка. Постарайтесь не кричать, не обвинять и не выражать сильных негативных эмоций — это может вызвать у ребенка еще большее желание скрывать свои действия в будущем.

2. Не осуждайте.

Селфхарм часто сопровождается чувством вины и стыда у подростка. Если вы начнете критиковать или осуждать его за такие действия, это может усилить эти чувства и привести к тому, что ребенок замкнется в себе еще больше. Вместо того чтобы акцентировать внимание на негативе, постарайтесь показать понимание и готовность помочь.

3. Поддержите доверительный разговор.

Попробуйте поговорить с подростком о его чувствах. Откровенно интересуйтесь его жизнью, эмоциями и переживаниями, но избегайте агрессивного допроса. Спросите, что его беспокоит, какие события привели к тому, что он чувствует необходимость причинять себе вред. Проявляйте сочувствие, слушайте внимательно, не перебивая, и не пытайтесь сразу предлагать "готовые решения" — просто дайте ребенку высказаться.

4. Поддержите без давления.

Ваш ребенок может не захотеть сразу делиться своими чувствами или объяснять, почему он причиняет себе боль. Это нормально. Важно дать ему время и пространство для этого, не настаивая на мгновенном признании. Вместо этого покажите, что вы рядом, и он может всегда обратиться к вам за поддержкой.

5. Избегайте наказаний и угроз.

Наказание за селфхарм — это контрпродуктивный подход. Ребенок не использует самоповреждение, чтобы вас расстроить или манипулировать вами, это его способ справляться с внутренними проблемами. Угрозы и наказания только усилят чувство вины и сделают подростка более закрытым.

6. Предложите обратиться к специалисту.

Селфхарм — это серьезный сигнал о том, что **подросток испытывает сильные эмоциональные трудности, с которыми ему тяжело справляться самостоятельно**. Обсудите возможность консультации у психолога или психотерапевта. Специалист сможет помочь подростку разобраться с причинами самоповреждений и предложить безопасные способы справляться с эмоциями. Не все подростки сразу согласятся на помощь, но важно не настаивать слишком резко — дайте им время подумать и принять это решение самостоятельно.



7. Обеспечьте безопасную среду.

Если вы заметили, что ребенок использует острые предметы для самоповреждений, подумайте о том, как ограничить их доступ. Однако важно делать это без чувства контроля или вторжения в личное пространство ребенка. Постарайтесь обсудить с ним необходимость создания безопасной среды и предложите совместное решение, которое не будет выглядеть как насильственное вмешательство.

8. Не обвиняйте себя.

Многие родители начинают винить себя за поведение ребенка: «Я был недостаточно внимателен», «Я что-то упустил». **Важно помнить**, что **проблема селфхарма связана с внутренними переживаниями подростка**, и **это не всегда связано с поведением родителей**. Вместо того чтобы искать виноватого, сосредоточьтесь на том, как вы можете помочь своему ребенку справиться с его чувствами.



9. Научите подростка альтернативам.

Помимо профессиональной помощи, можно предложить подростку альтернативные способы справляться с эмоциями. Например, физическая активность, рисование, ведение дневника или медитация могут помочь направить эмоции в позитивное русло. Поговорите с ребенком о том, какие занятия ему интересны, и предложите попробовать новые способы выражения своих чувств.



10. Установите регулярные доверительные разговоры.

Не ограничивайтесь единичным разговором о селфхарме. **Постарайтесь выстраивать с подростком регулярное доверительное общение, чтобы он мог делиться с вами своими эмоциями не только в кризисные моменты**. Понимание того, что он может обратиться к вам за поддержкой в любое время, помогает подросткам чувствовать себя менее одинокими в своих переживаниях.

11. Следите за собственным состоянием.

Столкнувшись с такой проблемой, как селфхарм у ребенка, важно заботиться и о собственном эмоциональном состоянии. Родителям может быть трудно справиться с переживаниями, связанными с самоповреждениями у подростка. Если вы чувствуете, что не справляетесь с собственными эмоциями, рассмотрите возможность получить поддержку от психолога или группы для родителей.

12. Помните, что это процесс.

Помощь подростку, склонному к селфхарму, — это долгосрочный процесс. Не стоит ожидать быстрых изменений. Важно запастись терпением и продолжать поддерживать ребенка, даже если на первых этапах кажется, что ничего не меняется. Со временем, при правильной поддержке, подросток сможет найти более здоровые способы справляться с эмоциональными трудностями.

Селфхарм — это серьезная проблема, требующая внимания и понимания со стороны родителей. Подростки часто прибегают к самоповреждениям, когда не могут справиться с внутренними эмоциональными бурями.

Родители могут стать важной поддержкой, если научатся правильно реагировать на проблему и помогать ребенку искать альтернативные способы выражения своих чувств. Теплота, забота и доверие — это главные инструменты, которые помогут подростку пройти через трудные моменты и найти пути к выздоровлению.