

## **Самоповреждающее поведение у подростков.**

### **Что делать родителям?**

Под самоповреждающему поведением понимают действия аутоагрессивного характера, направленные на сознательное нанесение физического ущерба своему телу.

На сегодняшний день выделены разнообразные виды и формы такого поведения:

- 1 нарушения пищевого поведения (анорексия и булимия);
- 2 нанесение татуировок и пирсинга;
- 3 совершение навязчивых действий (откусывание ногтей, выдергивание волос и т.п.);
- 4 порезы себя острыми предметами, царапанье кожи, уколы (булавками, гвоздями, пером ручки и т.п.);
- 5 самоожоги;
- 6 злоупотребление алкоголем, лекарственными и другими препаратами.

#### **Маркеры, на которые родители должны обратить внимание:**

- множественные шрамы,
- свежие порезы, царапины,
- перебинтованные руки,
- одежда только с длинными рукавами,
- частое запирание в ванной комнате,
- нежелание кого-либо впускать к себе в комнату.

При этом подростки, как правило, говорят родителям о безнадежности и бессмыслиности своего существования, собственной ничтожности, непривлекательности, даже ненависти к себе. Родители также могут заметить частые перепады настроения, эмоциональную холодность, отстраненность, апатию, желание находиться в полном одиночестве.

#### **Что может сделать родитель, чтобы не допустить самоповреждающего поведения у подростка:**

##### **1. Вне зависимости от возраста ребенка поддерживать доброжелательные и доверительные с ним отношения.**

Для этого необходимо интересоваться его жизнью, уважительно относиться к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным; приходя домой после работы, не начинайте общение с претензиями, даже если ребенок

что-то сделал не так. Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается.

## **2. Помнить, что авторитарный стиль воспитания для подростков не эффективен, даже опасен.**

Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагressию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.

## **3. Говорить о перспективах в жизни и будущем.**

У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

## **4. Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.**

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем « чтение лекций », родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.

## **5. Передать ребенку понимание ценности жизни и здоровья.**

Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.

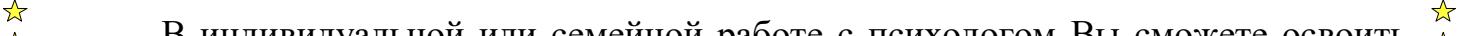
## **6. Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.**

Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

## **7. Проявлять любовь даже при внешней грубости подростка.**

Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

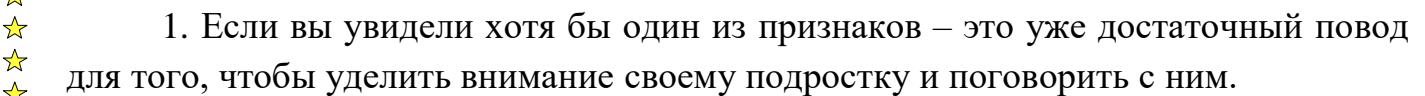
## **8. Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком.**



В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим ребёнком – подростком.



**Что родитель должен сделать, если обнаружил у своего ребенка признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему:**



Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

