

Самоповреждающее поведение - действия аутоагрессивного характера, направленные на сознательное нанесение физического ущерба своему телу.

Фразы, которые должны насторожить: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. **Тревожным сигналом** является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Признаки готовности ребенка к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

Маркеры, на которые родители должны обратить внимание:

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



Советы родителям:

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о **самоповреждающем и саморазрушающем поведении**.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
 - будьте терпеливы;
 - не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
 - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
 - не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
 - делайте все от вас зависящее.
- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

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; придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Важно как можно больше разговаривать с подростком.

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 аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

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

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

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 признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему:

1. Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. 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 с ребенком на консультацию к врачу - психиатру.

БУКЛЕТ

(для родителей подростков)

«Профилактика самоповреждающего и саморазрушающего поведения»

