

ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Подростковый возраст – сложный период новых эмоциональных и поведенческих реакций, нетипичного, «инового» проявления личности подростка. Именно в этот период, вследствие гормональных изменений и появления чувства «взрослости», подросток реагирует на вмешательство в его жизнь взрослых, как на оголённый электрический провод.

Основные факторы риска развития самоповреждающего поведения:

- ✓ Межличностные – проблемы со сверстниками, педагогами, травля, общение с подростками, наносящими самоповреждения, отсутствие друзей;
- ✓ Ситуационные – денежные долги, смерть близкого человека, «любовные проблемы», тяжелые болезни, сексуальное насилие, сексуальная неудача, раскаяние за совершенные действия;
- ✓ Семейные – отсутствие теплых, доверительных отношений, отсутствие любви, смерть или развод семье, семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей, дисфункциональная (неблагополучная) семья, семейные саморазрушающие формы поведения членов семьи, безразличие к ребенку, отсутствие эмоциональной связи с ним, прессинг (давление, чаще всего эмоциональное и психологическое) «успеха»;
- ✓ Эмоциональные – перфекционизм, большое количество эмоций у подростка, страх и неумение управлять своими эмоциями, избыточная сексуальность, нарушение настроения.

Признаки самоповреждающего поведения:

1. Вы находите на теле ребёнка порезы, синяки, ожоги непонятного происхождения, также могут быть обнаружены области без волос на коже головы. Обратите внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно – запястья, бедра, живот. Обратите внимание, что искать нужно не только порезы – ожоги, синяки, области без волос на голове (или исчезновение ресниц на глазах) – такие же признаки самоповреждения.

2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой (даже в жару) или украшениями (например, браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.

3. Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пустить туда родителя и очень злится, если тот продолжает настаивать.

4. Ребенок начинает проводить онлайн еще больше времени, чем обычно (подчеркну слово «ещё») – очевидно, что большинство подростков, в принципе, много времени проводит за монитором или со смартфоном). В Интернете есть сообщества «по интересам», среди них – те, в которых объединяются такие подростки, которые склонны к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, данное чувство очень важно для подростков.

5. Обратите внимание на одежду, постельное белье ребёнка и его полотенца – иногда можно заметить пятна крови. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать всю свою одежду и белье исключительно самостоятельно.

6. Ребенок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей. Поскольку на теле есть следы и шрамы, дети с самоповреждениями стараются

всеми возможными способами избегать школьных занятий физкультурой или плаванием. И им совсем не хочется прилюдно переодеваться.

7. Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов могут найтись в школьном рюкзаке или в комнате ребенка.

8. У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды, или, напротив, переедание.

Что должен сделать родитель, если обнаружил признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему:

1. Если вы заметили царапины на запястьях своего подросткового ребенка, первое правило – не паниковать. Важно дать себе время успокоиться. Для подростка «быть раскрытым» важный этап, он говорит о потребностях получить помощь. Самое простое, что вы можете сделать, это сказать: «Я понимаю, что такое не делают от скуки, если хочешь, то ты можешь поделиться со мной, что тебя беспокоит». Уточните, какую помощь ждет он от Вас. Не игнорируйте ситуацию.

2. Не стоит приставать с расспросами, лучше попытайтесь наладить контакт и расположить ребенка к беседе.

3. Категорически не стоит давить на чувство вины - «как ты мог так поступить, я (мы) же все для тебя делаем». Такой подход будет посылом ребенку: «маму нельзя тревожить, справляйся сам» и может привести к: «зачем я вообще нужен, только создаю всем проблемы».

4. Самоповреждающее поведение даже пара царапин - это крик о помощи. И важно услышав этот крик, не прикрывать его ладошкой из чувства стыда, вины, беспомощности. А вспомнить что вы взрослый, родитель, а перед вами (пусть уже выше вас на голову) тот же ребёнок, который падая и ударяясь со слезами бежал к вам в надежде что вы как волшебник облегчите эту боль.

5. Самостоятельно или с ребенком обратитесь к специалисту (психологу, психиатру, психотерапевту).

*Телефон доверия **8-800-2000-122** действует в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов.*

Подростки и их родители могут анонимно и бесплатно получить психологическую помощь, тайна обращения на телефон доверия гарантируется.