Памятка для родителей

Самоповреждающее поведение подростков.

**Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые.** Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалями. Для того, чтобы научиться справляться со своими страстями, подрастающему созданию необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

*Самоповреждение (аутоагрессия, селфхарм) —* это намеренное нанесение себе телесного вреда, чаще всего с целью избавиться от ментального дискомфорта (страха, сильной тревоги, ненависти к себе). Самоповреждение свидетельствует о серьёзных психологических проблемах.

*Наиболее распространенные виды самоповреждения:*

* Порезы
* Царапины
* Прижигание (сигаретой, спичками/зажигалкой, горячими объектами)
* Удары и щипки
* Навязчивое прокалывание кожи
* Выдирание волос
* Намеренные действия, мешающие заживлению раны
* Сдавливание участков тела, перетягивание щиколоток или запястий до потери чувствительности, перематывание кончиков пальцев.

***Как реагировать?***

Поведение подростков, прибегающих к самоповреждению, обязательно должно корректироваться.

Чем дольше практикуется такое поведение, тем сложнее отказаться от вредоносной практики замещения эмоций. Поэтому так важна внимательность родителей и ранняя психотерапевтическая работа не только с подростком, но и с членами семьи.

*Не поможет:*

1. Не злитесь. Селфхармщику и так плохо, не добивайте его своими эмоциями.
2. Не пытайтесь сделать вид, что всё нормально. Селфхарм — это признак серьёзного эмоционального расстройства, даже если вы не видите для него причин.
3. Не надейтесь, что «само пройдет». По статистике, селфхармщиками становятся в юности и могут продолжать заниматься самоповреждениями всю жизнь.
4. Не спрашивайте, что вы сделали не так. Вы — не единственная причина аутоагрессии ваших близких.
5. Не пытайтесь решить проблему с наскока. Эту привычку нельзя бросить, не разобравшись в причинах.
6. Не пытайтесь спрятать острые предметы. Если кто-то хочет самоповреждений, способ найдётся. Что действительно легко — так это окончательно потерять доверие к вам.

*Поможет:*

1. Признайте, что дочь или сын нуждаются в помощи. Если вы — член семьи, скорее всего, понадобится комплексная семейная терапия; селфхарм — только часть проблем, которые придётся решать.
2. Воспользуйтесь помощью специалистов: психиатр, детский психолог в поликлинике, школьный педагог-психолог, центры помощи семье и детям:

*-* центр «Детство» (филиал Свердловской областной клинической психиатрической больницы, г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 100-а), тел. (343) 286-32-86, (343) 320-36-94;

*-* центр «Ладо» (г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8), тел. +7 922 100-58-82.

1. Будьте терпеливы. Скорее всего, это не тот вопрос, который получится решить за пару дней усилием воли.
2. Попытайтесь поговорить. Возможно, ребенок ждёт возможности выговориться. Но не требуйте ответов, это только усугубит эмоциональное давление.

Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребенок готов их принимать.

Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.

*Возможно, родителям самим нужно будет посмотреть на себя со стороны и предпринять шаги к изменениям внутри семьи.*