

Памятка для родителей «Как не допустить саморазрушающего поведения подростков и что делать в случае обнаружения его признаков»

Под *самоповреждающим 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 (обкусывание 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 запираение в ванной комнате, нежелание кого-либо впускать к себе в комнату. При этом подростки, как правило, говорят родителям о безнадежности и бессмысленности 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; придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, 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 аутоагрессию. 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 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 к специалисту самостоятельно или с ребенком.