

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ»

Самоповреждающее поведение — это осознанное нанесение телесных повреждений самому себе, с целью справиться с сильными эмоциями (гнев, тревога, страх, грусть и т.д.).

Виды и формы самоповреждающего 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. Ожоги.
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.
- Подростки говорят о безнадежности и бессмысленности своего существования, собственной ничтожности, непривлекательности, даже ненависти к себе.
- Частые перепады настроения, эмоциональная холодность, отстраненность, апатия, желание находиться в полном одиночестве.

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

1. Поддерживать доброжелательные и доверительные отношения с ребенком, интересоваться его жизнью и уважать его интересы.
2. Избегать авторитарного стиля воспитания; вместо запретов и наказаний заключать договоренности и объяснять целесообразность ограничений.
3. Говорить о перспективах в жизни и будущем, помогая подростку представить реалистичные шаги к своим целям.
4. Обсуждать серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство, делясь своим опытом и размышлениями.
5. Передавать ребенку понимание ценности жизни и здоровья, обучая его получать удовольствие от простых и доступных вещей.
6. Подчеркивать важность опыта поражений и успехов, рассказывая о своем опыте преодоления трудностей.
7. Проявлять любовь и внимание, даже если подросток ведет себя грубо, находя приемлемые формы проявления заботы.
8. Вовремя обращаться к специалисту, если не удастся сохранить контакт с ребенком, для освоения необходимых навыков и восстановления доверительных отношений.

Что делать, если обнаружены признаки самоповреждающего поведения:

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. Обратиться к специалисту самостоятельно или вместе с ребенком для получения профессиональной помощи.