

Самоповреждения: зачем себе вредят подростки

В подростковом возрасте ребёнок может периодически оказываться в нестабильном эмоциональном состоянии и может начинать причинять себе вред. Подобное поведение требует от родителя максимального включения и внимания.

В 12-14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Внешне это проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д.

Этот период сложен и для родителей, так как происходят серьёзные перемены в отношениях с подростком. Именно в этот период, в следствие гормональных изменений и появления чувства «взрослости», подросток реагирует на вмешательство в его жизнь взрослых как на оголённый электрический провод. Иногда жизнь в доме превращается в плацдарм для боевых действий.

Причины самоповреждающего поведения подростков

В данном возрасте подросток может оказываться в нестабильном эмоциональном состоянии, может начинать причинять себе вред. Подобное поведение требует от родителя максимального внимания и выстраивания доверительных взаимоотношений. Как определить, есть ли у Вашего ребёнка признаки самоповреждающего поведения и что Вы можете сделать?

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 делать родителю, подозревающему самоповреждающее поведение?

1. Сделайте паузу, вдохните-выдохните. Вам необходимо успокоиться и подумать, прежде чем принимать какие-либо решения и начинать действовать. Ваше настроение необходимо взять под контроль, ведь в такой ситуации гамма переживаний едва ли приятная (грусть, злость, страх, вина).

Иногда первая реакция родителя – задавать ребёнку вопросы, однако это может быть расценено как нападение и ребёнок станет ещё более закрытым и замкнутым. Безусловно, следует обратиться к профессионалу, школьному или частному психологу, однако некоторые вещи Вы можете сделать и самостоятельно.

2. Еще раз дайте подростку понять, что Вы его любите (вне зависимости от конкретных фактов его поведения). Следует помнить, что дети причиняют себе вред, потому что испытывают множество трудных эмоций. Вне зависимости от того, хотят ли они таким образом наказать себя, успокоить, или же просто заставить что-то почувствовать, их реальность очень тревожная и нестабильная. В этом постоянном вихре эмоций им нужно убежище, где они могут чувствовать себя в безопасности.

Именно это должен обеспечить ребенку родитель. Не важно, можете ли Вы разрешить проблему подростка немедленно – важно, чтобы тот знал, что любим, и принимаем родителем, и что тот не стыдится, даже если ребенок ведет себя так, покрывая свое тело порезами и ожогами.

Благодаря этому возникает эмоциональную стабильность, которой так не хватает подростку.

3. Попробуйте понять, какая причина стоит за причинением себе повреждений, потому что порезы и ожоги – всего лишь симптом. Причины есть всегда, но они могут быть очень разными – кто-то из подростков страдает от депрессивного или тревожного расстройства, кто-то стал жертвой школьной травли, кто-то начинает причинять себе вред из-за проблем с учителями или с самими родителями.

Важно, чтобы родитель помог подростку попробовать понять причины, по которым он вредит себе, только после этого можно начинать борьбу с ней.

4. Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор – отмалчиваются. Не стоит заставлять их в приказном тоне – это только усилит уже имеющиеся проблемы. Но можно подумать над альтернативными вариантами диалога. Вот несколько вариантов, которые пробовали другие родители:

А) Оставьте на столе в кухне блокнот, в котором ребенок может писать любые вещи, которые он хотел бы, чтобы родители знали. Писать всегда проще, чем говорить напрямую. Любой из родителей читает записи каждый день и находится в курсе происходящего, там же родитель может оставлять ответы на вопросы или писать свои комментарии;

Б) В комнате ребенка (или над его спальным местом) можно повесить маркерную доску, на которой ребенок может отмечать, например, звездочкой или черточкой, каждый день, когда он не причинял себе повреждений. За каждый же день, когда повреждения были нанесены, один знак ребенком стирается. Таким образом родитель остается в курсе происходящего и избегает при этом неловких разговоров с ребенком;

В) Можно приобрести набор цветных браслетов на запястье (например, резиновых), которые подросток надевает каждый день, цвет же зависит от настроения: красный цвет символизирует крайнее эмоциональное напряжение, желтый – то, что его настроение в пределах нормы, зеленый – что все отлично. В случае возможности договоренности со школьным психологом и сотрудничества родителей с ним в вопросах борьбы с самоповреждающим поведением ребенка это – хороший способ для психолога также быть в курсе состояния ребенка.

5. При наличии хорошо налаженных контактов со школой, сообщите о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу, если он есть в школе. Совместно родителю вместе с сотрудниками школы будет легче следить за поведением ребенка, к тому же, иногда школа идет на встречу родителям, и немного изменяет условия проведения, к примеру, устных ответов у доски, для ребенка, если они вызывают у него такой сильный стресс, что он причиняет вред своему телу.

6. Не пытайтесь заставить ребенка прекратить то, что он делает. Часто ребенок в таких ситуациях продолжает наносить себе повреждения, только не сообщает об этом родителю. Не всегда «изъятие» всех острых предметов из квартиры, например, включая столовые ножи, является хорошей идеей. Иногда подростки, отчаявшись в такой ситуации, причиняют себе вред гораздо более травматичными способами, например, режут кожу осколками стекла. Если вы чувствуете себя достаточно уверенно, поговорите с ребенком о том, какого поведения он хотел бы от вас в этой ситуации. Иногда дети сами предлагают убрать подальше все потенциально опасные предметы.

7. Предложите ребенку альтернативные варианты поведения. Есть много других вариантов, которые молодые люди могут пробовать, помимо причинения повреждений своему телу. Кто-то справляется при помощи банального битья подушки, разрывания бумаги на мелкие клочки или более экзотичного сжимания в руках кубиков льда (да, это не очень приятно и очень чувствительно, потому является хорошей альтернативой для самопорезов).

Кто-то рисует красной ручкой на коже, кто-то носит на запястье резиновый браслет, который может с силой натянуть и отпустить в момент эмоционального напряжения.

8. Воспользуйтесь помощью профессионалов: детский психолог в поликлинике, центры помощи семье и детям, службы психологической помощи, консультации подросткового психолога и т.д. Психолог может всегда оказать поддержку родителю и предложить направления поведения в конкретной ситуации, даже если сам подросток отказывается идти на прием.

Психологическая служба школы может ответить на все вопросы, обращайтесь по телефону **89824129683!**

Для консультаций и вопросов к психологу МАОУ СОШ №7 писать на почту: rybtsevakate@mail.ru, lvolkova-82@mail.ru

Сайт школы : <http://kogschool7.ru/o-shkole/psihologo-pedagogicheskaya-sluzhba-shkoly>

Отделение психолого-педагогической помощи семье и детям в г. Когалыме, служба «Экстренная детская помощь» тел. [\(34677\) 3-29-79](tel:(34677)3-29-79)

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)

Сайт: <https://telefon-doveria.ru/>