

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ПРИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ (СЕЛФХАРМ)

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК НАНОСИТ СЕБЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ?

Признаки селфхарма у большинства детей и подростков одинаковы:

- Разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи;
- Кусание себя (включая закусывания щек изнутри, кусание губ);
- Онихофагия (привычка грызть ногти и кожу вокруг них);
- Дерматилломания (расчесывание ранок);
- Трихотилломания (вырывание волос);
- Удары о твёрдые предметы или твёрдыми предметами (например, о стены)
- Ожоги (сigaretетами, спичками, раскаленным металлом)
- Намеренное переедание и/или голодание.

Признаки нестабильного эмоционального состояния:

- Частые смены настроения;
- Изменения в привычном режиме питания, сна;
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- Стремление к уединению;
- Склонность к тревожности или агрессии;
- Трудно держаться в рамках спокойной беседы;
- Пессимистические высказывания («У меня ничего не получится», «Я не смогу» , «Мне все надоело», «Скоро у вас не будет проблем со мной» и пр.);
- Нездоровый интерес к острым предметам;
- Употребление психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотические средства);
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

Если Вы заметили в поведении ребенка и подростка хотя бы 2-3 из приведенных особенностей, то вполне возможно, что ребёнок находится в неблагоприятном эмоциональном состоянии и ему нужна помощь.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ПРИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ (СЕЛФХАРМ)

СЕЛФХАРМ (от англ. self-harm) или самоповреждающее поведение – это преднамеренное причинение себе какого-либо вреда без суицидальных намерений.

Выражаться это может в любом поведении, вызывающем чувство боли или дискомфорта, функция этих действий – осознанное причинение себе ущерба.

Не стоит думать, что самоповреждающее поведение встречается только у эмоционально неблагополучных детей и подростков. Данное явление может проявиться у каждого человека, даже внешне вполне благополучного.

ЗАЧЕМ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

- 1. Пытаются совладать с сильной эмоцией. То есть перевести эмоциональную боль в физическую и таким образом эффективнее с ней справиться. Всем нам понятно, что делать с синяком или порезом, а вот с душевной болью – далеко не всегда, особенно если чувство зашкаливает.**
- 2. Хотят почувствовать хоть что-то. При депрессиях, больших перегрузках, сильном стрессе человек зачастую плохо ощущает собственное тело, возникает «болезненное оцепенение», которое расценивается как довольно неприятное чувство. Самоповреждение помогает вернуть ощущение контакта со своим телом и контроля над ним.**
- 3. Наказывают себя. Если человек страдает от собственной никчемности, одиночества, испытывает чувство вины и стыда, нанесение самоповреждений как бы помогает расплатиться за собственные ошибки, травмирующие воспоминания.**

Селфхарм – не тренд и не подростковые игры. Это агрессия, направленная на себя, неспособность справиться с эмоциональным напряжением.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ПРИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ (СЕЛФХАРМ)

Что делать родителю, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние ребенка и подростка?

·РЕАГИРОВАТЬ АДЕКВАТНО

Если уж такое произошло с Вашим ребенком, то Вы должны адекватно реагировать. Ни в коем случае ругать, обвинять, угрожать подростку не стоит. Помните, что есть глубокие причины такому поведению, и чтобы их узнать, ненужно усугублять ситуацию еще и своей неадекватностью. Надо попытаться сдержать свою собственную злость и агрессию на случившееся и предпринимать соответствующие меры.

·НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ

Поругав и наказав ребенка, проблема не уйдет, все гораздо сложнее. Спрятав ножи, лезвия, и другие режущие предметы в доме Вы не решите проблему, только внешние ее проявления. Надо искать первопричину. Быть рядом, проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов ее принимать. Не стоит навязываться ежеминутно, но необходимо дать понять своему чаду, что Вы готовы помочь и выслушать его.

·ДОВЕРЯТЬ

Старайтесь сохранять доверительные отношения с ребёнком – не лазайте в личные вещи, дневники. Если доверие между Вами и ребёнком подорвется, то восстановить его будет сложно, поэтому попробуйте создать такие условия, чтобы ребенок сам мог обратиться к Вам за помощью или советом.

·УЗНАВАТЬ О ПРОБЛЕМЕ БОЛЬШЕ

Существуют Интернет-ресурсы и сообщества, где можно узнать о селфхарме от специалистов. Квалифицированные специалисты, грамотно осветив тему селфхарма, подскажут, что делать и как оказать Вашему ребенку помощь, куда можно и нужно обратиться.

·ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ

Часто родители просто находятся в панике и не знают, что им делать дальше, к кому обращаться. Если сам родитель пребывает в нестабильном состоянии, то ему стоит сходить к психологу самому для того, чтобы разобраться со своим отношением к случившемуся. Когда психологическое состояние родителя стабильно и устойчиво – тогда он может быть опорой для своего ребенка. Подросток, совершивший селфхарм, также нуждается в психологической помощи, так как это сигнал о тяжелой внутренней борьбе, с которой часто самому ему не справиться

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ПОТОМУ ЧТО ЧЕМ ДОЛЬШЕ ДЛИТСЯ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ОДНАЖДЫ ОНО ПРИВЕДЕТ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ.