

Памятка для родителей.

Самоповреждающее поведение (селфхарм, англ. self-harm, self-inflicted violence, self-injurious behavior) выражается в намеренном нанесении себе физических повреждений, причинении ущерба своему телу без суицидальных намерений.

К нему прибегают, когда хотят:

выразить нечто, что не получается сказать словами;
выразить эмоции и чувства и сделать их реальными;
эмоциональную боль превратить в физическую;
избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
создать ощущение, что ты контролируешь свою жизнь;
отвлечься или уйти от травмирующих переживаний;
наказать себя за что-то неподобающее (поведение, мысли, эмоции);
заставить себя заботиться о себе;
почувствовать боль и ощутить себя живым человеком;
выразить суицидальные мысли, не прибегая к суициду.

Признаки самоповреждающего поведения

1. На теле ребёнка присутствуют следы порезов, синяков, ожогов, шрамов непонятного происхождения, могут быть обнаружены области без волос на коже головы, наличие которых подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения. Необходимо обратить внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно – запястья, бедра, живот.
2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду, украшениями (например, браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.
3. Наблюдается самоизоляция, обособление от других. Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пускать туда родителей и очень злится, если те продолжают настаивать.
4. Ребенок начинает проводить онлайн больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», в которых объединяются подростки, склонные к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, очень важное для подростков.

5. Необходимо обратить внимание на одежду, постельное белье ребёнка и его полотенца, на которых 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. Кроме того, 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.
9. У подростка проявляются резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности.
10. Ребенок занимает оборонительную позицию, когда поднимается тема самоповреждения.

Что делать родителю (законному представителю), 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, 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 эмоциональная 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 апробированы родителями: 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; 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; 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. Если есть возможность договориться со школьным психологом и сотрудничать с ним в вопросах преодоления самоповреждающего поведения ребенка, то это обеспечит наблюдение за несовершеннолетним и оказание ему, в случае необходимости, психологической помощи и поддержки.

5. При наличии хорошо налаженных контактов со школой, сообщите о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу, если он есть в школе. Совместно 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, 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 попробовать, 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.