

Как не допустить самоповреждающего поведения у подростков?

Что родители должны знать о предотвращении самоповреждающего поведения подростка?

Личностные характерологические черты подростка с высоким риском самоповреждающего поведения:

- депрессивное настроение, связано часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном;
- чувство изоляции, отверженности; депрессия, которая может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности;
- *туннельное видение* – неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них.

Психологические особенности:

- их психологические или эмоциональные страдания были так сильны, что казалось, никогда не кончатся;
- их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью заблокированы;
- они выбирают самоповреждающее поведение как альтернативу любому другому решению своей проблемы;
- они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем эмоциональном неблагополучии;
- они хотят убежать от проблем, страхов, страданий.

Ситуации риска, в которых нужно быть особенно внимательным:

1. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
2. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
3. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
5. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
6. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
7. Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

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.

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

1. Сохранять контакт со своим ребенком. Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого: расспрашивайте его с искренним интересом о его жизни, уважительно относитесь 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. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Поэтому внимательно выслушайте его. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Ребенок может скрывать свои проблемы и тяжелые чувства, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. Покажите ему, что его проблема решаема: предложите несколько выходов из сложившейся ситуации. И главное – принимайте его таким, какой он есть, не осуждайте, не критикуйте, не проявляйте агрессии. Впечатление, что кризис уже миновал, не должно ввести вас в заблуждение. Важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается. Еще один значимый шаг – солидаризация – важно найти с ребенком общее дело, пусть и незначительное. Также важно понимать, что одиночество не является естественным состоянием подростка, самоидентификация формируется только в присутствии другого.

2. Помните, 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. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение,

устраивающее и Вас и его. Особенность возраста – протестные реакции, это нормальное и здоровое стремление к автономии.

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. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

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. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями. Возраст не позволяет подросткам адекватно воспринимать понятия «жизнь» и «смерть», для них смерть не является необратимым событием и рассматривается как один из выходов из неприятной ситуации, у них не сформировано чувство ответственности за свою жизнь, здоровье, безопасность, они не успели в полной мере ощутить и осознать удовольствие от жизни, понять ее ценность.

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. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно *болезненными*.

7. Быть внимательным слушателем. Подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают, не настроены, принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей

боли, фрустрации того, о чем говорят. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

8. Проявить любовь, понять, что стоит за внешней грубостью 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.

9. Установить *взаимоотношения*, заботиться о подростке. Вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. Очень многое зависит от качества Ваших взаимоотношений. В этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом, Вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

10. Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

11. 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!