

Что делать родителям?

Задача родителей — дать подростку уверенность в том, что он не один, что его любят и о нём заботятся, несмотря ни на что. Не стоит ругать, обвинять, угрожать подростку.



Нужно искать первопричину. Необходимо быть рядом, проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов её принимать. Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия. Не навязываться ежеминутно, но стоит дать понять подростку, что вы готовы

помочь и выслушать его.

Доверять ребёнку. Не лазить в его личные вещи, дневники. Попробовать создать такие условия, чтобы ребёнок сам мог обратиться к вам за помощью.

Подросток, совершивший селфхарм, также нуждается в психологической помощи, так как это сигнал о тяжёлой внутренней борьбе, с которой часто самому ему справиться.

При обнаружении у ребенка признаков самоповреждающего поведения, в первую очередь, следует прояснить его состояние у специалистов.

Они могут помочь подростку сформировать индивидуальные навыки саморегуляции и при необходимости исключат (или подтвердят) наличие расстройств, к примеру депрессии.

Главное помнить, что борьба с селфхармом должна быть командной (подросток + родители) и систематической.



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж» (БПОУ «ОМПК»)



Памятка для родителей (законных представителей) «Селфхарм у подростков»

г. Омск, 2022 г.

Что такое селфхарм?

Селфхарм или **самоповреждающее поведение** — это намеренное нанесение человеком увечий и повреждений самому себе.

Как правило, селфхарм — это первая реакция на любой стрессовый раздражитель (слово, событие, действие, эмоция).

Подростки наносят себе увечья в качестве эмоциональной саморегуляции, позволяющей «переключить» моральную боль на физическую.

Селфхарм — попытка сообщить, что нужна поддержка и помощь (невозможно выразить словами тяжёлые чувства и попросить понимания).

Причины самоповреждающего поведения:

- * *стресс;*
- * *депрессия и апатия;*
- * *высокая тревожность;*
- * *стыд (за свои поступки, поведение, слова и пр.);*
- * *низкая самооценка;*
- * *чувство вины;*
- * *травмирующие воспоминания;*
- * *страхи, фобии;*
- * *суицидальные мысли.*



Разновидности самоповреждений, относящиеся к селфхарму:

- разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи;
- кусание себя (включая закусывание щек изнутри, кусание губ);
- привычка грызть ногти и кожу вокруг них;
- расчёсывание ранок, выдавливание прыщиков;
- вырывание волос на голове и теле;
- удары о твердые предметы или твердыми предметами (например, о стены);
- ожоги (сигаретами, свечками, раскаленным металлом);
- намеренное переедание или голодание;
- чрезмерные физические нагрузки для нанесения себе вреда.

Порезы чаще наносят на запястья и бёдра. Изрезанная или исцарапанная кожа — это сигнал, свидетельствующий о том, что подросток ведет тяжёлую внутреннюю борьбу и, возможно, Вы можете ему помочь.