



Рекомендации для родителей «Подростковый селфхарм»

(составлены педагогом-психологом
МБОУ лицея №1 Власовой О.С.)

Сегодня среди подростков словом селфхарм принято называть практику нанесения на кожу поверхностных, не угрожающих жизни порезов острым предметом (ножом или лезвием).

Чаще порезы наносят на запястья и бедра. Изрезанная или исцарапанная кожа - это сигнал, свидетельствующий о том, что подросток ведет тяжелую внутреннюю борьбу и, возможно, Вы могли бы ему помочь.

Что делать родителям:

1. Заметив, что ваш ребенок наносит на свое тело порезы, вы вряд ли останетесь спокойны и доброжелательны (а это единственный настрой, с которым можно предложить ребенку поговорить с вами о чем-то личном). Поэтому первым делом сконцентрируйте внимание на себе, подумайте, что вы чувствуете, как вы объясняете себе происходящее с вашим сыном или дочерью. Страх, разочарование, злость – эти переживания могут оказаться достаточно тяжелыми. И если Вам нужна помощь - запишитесь к психологу. Без ребенка, самостоятельно постарайтесь разобраться с вашим собственным отношением к тому, что происходит в семье. Только когда ваше моральное состояние будет достаточно устойчивым – вы сможете быть надежной опорой собственному ребенку.

Ребенок: «Я бы попросила родителей не вести себя так, словно человек наказывает кого-то своими шрамами, не злиться и не обвинять в содеянном. Попытаться сдержать агрессию и своё расстройство из-за селфхарма».

2. Селфхарм не является «проблемой», которую можно решить быстро и напрямую. Спрятав лезвия или наказав ребенка, можно на какое-то время предотвратить появление новых порезов, но нельзя исправить то, что заставляет прибегать к самоповреждениям.

Ребенок: «Что касается родителей, то я довольно часто сталкивался с такой ситуацией, что они пытаются "решить" внешние проявления проблем».

3. Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребенок готов их принимать. Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.

Ребенок: «Мне бы хотелось, чтобы родители поняли, что мои проблемы не менее тяжелы и важны, чем их».

Ребенок: «Ослабьте давление по всем другим фронтам, типа забудьте обо всех "тебе надо лучше учиться", "уже подружилась с кем-нибудь?" и обо всем прочем».

«Хотелось бы, чтобы они обсуждали со мной проблемы или то, что им кажется проблемами, на равных, насколько это можно изобразить в отношениях родитель-ребенок. Без нападений и шмона личных вещей, походов на место учебы и прочего».

Ребенок: «Когда ты ходишь весь изрезанный, а даже родители принимают это как должное, это странно».

4. Необходимо предоставить подростку возможность проходить длительную психотерапию. Это самое частое пожелание подростков, практикующих самоповреждения, и самое разумное, что можно сделать родителям для своего ребенка.

Ребенок: «Мне бы хотелось, чтоб мои родители прочли больше разного материала по поводу селфхарма, мягко и заботливо предложили обратиться к психотерапевту, проявили больше тепла и заботы. Устраивали бы больше семейных встреч с тёплой атмосферой».