

«Как не допустить саморазрушающего поведения подростков и что делать в случае обнаружения его признаков»

Под *самоповреждающим поведением* понимают действия аутоагрессивного характера, направленные на сознательное нанесение физического ущерба своему телу. На сегодняшний день выделены разнообразные виды и формы такого поведения:

1. нарушения пищевого поведения (анорексия и булимия);
2. нанесение татуировок и пирсинга;
3. совершение навязчивых действий (обкусывание ногтей, выдергивание волос и т.п.);
4. порезы себя острыми предметами, царапанье кожи, уколы (булавками, гвоздями, пером ручки и т.п.);
5. самоожоги;
6. злоупотребление алкоголем, лекарственными и другими препаратами.

Маркеры, на которые родители и педагоги должны обратить внимание: множественные шрамы, свежие порезы, царапины, перебинтованные руки, одежда только с длинными рукавами, частое запираание в ванной комнате, нежелание кого-либо впускать к себе в комнату. При этом подростки, как правило, говорят о безнадежности и бессмысленности своего существования, собственной ничтожности, непривлекательности, даже ненависти к себе. Родители и педагоги также могут заметить частые перепады настроения, эмоциональную холодность, отстраненность, апатию, желание находиться в полном одиночестве.

Росту аутоагрессивных тенденций подростков может способствовать ряд *факторов:*

1. социальные (психологически неблагоприятная атмосфера в семье, завышенные требования к ребенку, физическое, психологическое, сексуальное насилие в семье, неблагоприятные отношения с отчимом (мачехой), другим членом семьи, частая смена места жительства или учебы и т.п.);
2. индивидуально-психологические особенности подростка (легкая возбудимость, раздражительность, повышенная впечатлительность, низкая самооценка, наличие соматических заболеваний, ограниченных возможностей здоровья либо инвалидности и т.п.);
3. ситуационные (личные неудачи, ссора с друзьями, частые конфликты в школьном коллективе, травля (в том числе в социальных сетях), несчастная любовь или разрыв романтических отношений, изменение обстановки в семье (развод, рождение еще одного ребенка), или тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, заболевание).

С какой целью подростки наносят себе повреждения? Выделяют следующие *мотивы*:

- избавление от чувства опустошенности, депрессии;
- снятие напряжения;
- желание ослабить эмоциональную боль;
- выход агрессии, злобы, раздражения;
- желание почувствовать хоть что-то («удостовериться, что живой»);
- чтобы выразить боль, сильные эмоции, с которыми трудно справиться;
- самонаказание;
- чтобы отвлечься от болезненной реальности;
- предотвращение чего-то еще более худшего (например, суицида).

Основной механизм таков: наличие внутриличностного конфликта, сформированного под влиянием внешних факторов (реже – психопатологических расстройств), глубокая душевная боль → самоповреждение направлено на то, чтобы освободиться от этой боли, достичь временного облегчения.

Зачастую ситуацию усугубляет реакция взрослых на самоповреждающее поведение подростков. Родители и педагоги сначала испытывают испуг, затем злость, а при повторных актах – раздражение, равнодушие и даже ненависть («он делает это мне назло, чтоб мы страдали»). Непонимание мотивов такого поведения, нежелание их понять приводит к ложной трактовке, сравнению с асоциальным и даже криминальным поведением, и как следствие – отвержение подростка, гнев и отказ в сочувствии и помощи.

Заблуждения взрослых относительно данного типа поведения:

1. Данное поведение является средством привлечения внимания. Однако практика показывает, что подростки не склонны демонстрировать порезы и шрамы, они наносят повреждения там, где их никто не увидит. В дополнение носят одежду с длинными рукавами, придумывают различные объяснения своим повреждениям (кошка поцарапала, случайно порезался и т.п.).

2. Это способ манипуляции взрослыми. Возможно, единичные прецеденты такого мотива поведения имеют место быть, однако в большинстве случаев повреждения наносятся наедине и тщательно скрываются.

3. Все, кто наносит себе повреждения – психи и их надо лечить. Действительно, люди с расстройствами психики наносят себе повреждения, однако не все люди с самоповреждающим поведением страдают

психическими заболеваниями. Мотивы данного поведения очень разнообразны.

4. Все, кто наносят себе повреждения, хотят умереть. Самоповреждающее поведение, как правило, не связано с попыткой суицида. Повреждения «помогают» временно снимать душевную боль и не привести к суицидальным намерениям. Однако среди суицидентов встречаются лица с предшествующими самоповреждениями.

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

1. *Вне зависимости от возраста ребенка поддерживать доброжелательные и доверительные с ним отношения.* Для этого необходимо интересоваться его жизнью, уважительно относиться 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. Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается.

2. *Помнить, 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.

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. Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.

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.

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.

7. *Проявлять любовь даже при внешней грубости 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.

8. *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.

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 с ребенком на консультацию к врачу - психиатру.