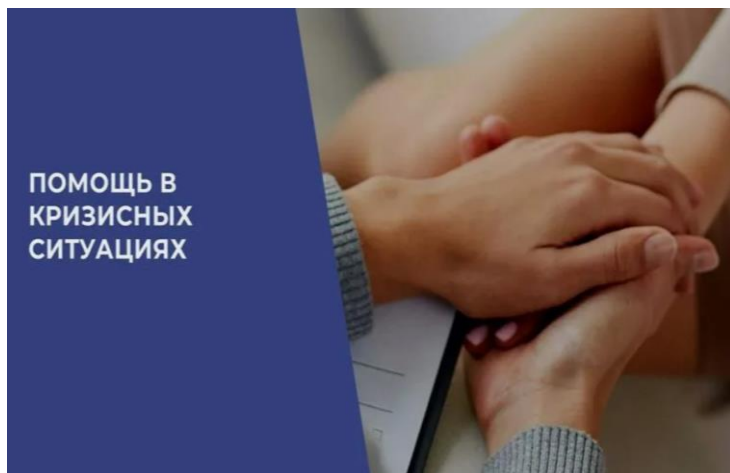


ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ ПОРЕЗЫ НА ТЕЛЕ СВОЕГО СЫНА ИЛИ ДОЧЕРИ ПОДРОСТКА?



Для начала, необходимо отметить, что самоповреждающееся поведение (или селфхарм) еще не значит, что ваш ребенок хочет или собирается покончить с собой, но это всегда признак того, что он страдает, и ему нужна помощь. Причины страданий могут быть совершенно разные: внутренние переживания по поводу взаимоотношений с

родителями, одноклассниками, возлюбленными, недовольство самим собой, изматывающее чувство вины или стыда, навязчивые мысли, депрессия или даже психическое заболевание. Сами подростки часто говорят, что нанося вред себе, они как бы переводят душевную боль в физическую, тем самым облегчая ее.

Вопреки распространенному мнению, подростки практически никогда не режут себя для того, чтобы выделиться или кому-то подражать, для этого существуют гораздо менее болезненные способы, но даже если такое и случается, то это также говорит о наличии психологических проблем (согласитесь, что бы вы выбрали, чтобы стать похожим на своего кумира: сделать такую же прическу или аналогичный шрам на руке?).

Первая же реакция родителей, когда они видят порезы на теле сына или дочери, вполне естественна, это страх. Страх за жизнь любимого ребенка, непонимание того, что происходит, чувство вины. Этот страх часто проявляется в довольно эмоциональной или агрессивной форме: слезами, криками, угрозами. Проблему это не решает совершенно, но вот подростка отдаляет и заставляет его лучше скрывать свое поведение. И даже если вы возьмете с него тысячу обещаний, этого больше не делать, обговорите, почему это опасно и чем может в итоге закончиться, заберете все колюще-режущие предметы, это всё равно вряд ли что-то даст (вы даже не представляете, насколько дети могут быть изобретательны в нахождении способов, чем нанести себе увечье). Что касается обещаний, то я не раз слышала в своей практике, как 14-15-летний подросток говорил мне: «Я обещал(а) маме этого больше не делать. И я не хочу, потому что люблю ее. Но я не могу с собой справиться».

Что же родители все-таки могут сделать? Конечно, в первую очередь просто поговорить. Спокойно, без криков и истерик. Лучше всего вообще начать издали и узнать, о чем думает и переживает ваш ребенок, не акцентируя при этом внимание на порезах. Возможно, всё дело в несчастной любви, и вашему чаду просто надо выплакаться и выговориться. Возможно, его травят в школе, и тогда вы совместно можете выработать план дальнейших действий. Нельзя

исключать и то, что причина может быть в обстановке дома и во взаимоотношениях с вами, родителями, в таком случае всё зависит от глубины проблемы. Сказать наверняка, откроется ли вам ваш подросток или нет, нельзя, но ваша главная задача – донести до него то, что вы на его стороне, что бы ни случилось, и что вам можно доверять. Часто детям сложно обсуждать собственные проблемы с родителями, им проще делать это с каким-то другим взрослым человеком. В таком случае, вы можете предложить сыну или дочери поговорить обо всем, что его волнует с психологом или психотерапевтом. В более серьезных случаях (если самоповреждающееся поведение связано с ментальным расстройством), может понадобиться помощь психиатра и медикаментозное лечение.

Главное, родителям следует понять, что подросток перестанет наносить себе вред только тогда, когда в этом пропадет необходимость, когда душевная боль утихнет. Поэтому очень важно вовремя найти причину и помочь ребенку научиться справляться с переживаниями безопасными для здоровья способами, пока это не зашло слишком далеко.

Если вы заметили в поведении своего ребенка хотя бы один из следующих факторов:

Разговоры о снижении ценности жизни, нездоровые фантазии на тему смерти, акцентирование внимания на эпизодах сведения счетов с жизнью в фильмах, новостях;

Появление у ребенка литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;

Попытки ребенка уединиться. (Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о о желании уйти из жизни, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка);

Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. (Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними! Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном);

Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться – непривычные разговоры о любви к вам, внезапные выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни;

Попытки закончить все свои дела как можно быстрее, приведение всех дел в порядок;

Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям;

Письменные указания (в письмах, записках, дневнике);

Словесные указания или угрозы

Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа.

Что поможет изменить ситуацию:

Для ребенка забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами, ему очень нужна эмоциональная поддержка и тепло, хотя он не умеет просить поддержки. Предложите ее сами.

Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?».

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

Задавайте вопросы о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно. Спросить, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась, можно предложить свои способы изменения ситуации.

Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны утвердительные указания.

Если чувствуете, что не можете справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам: школьному психологу, психологу центра. Помните помощь рядом!

