

Помощь родителей подростку с самоповреждениями

Самоповреждающее поведение (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Сама возможность, что кто-то может нанести себе тяжелые повреждения и даже лишиться себя жизни, очень пугает. И хотя эти страхи нормальны и понятны, бывает полезно напоминать себе, что селф-харм не обязательно связан с суицидальными желаниями и мыслями.

Как могут помочь родители

При самоповреждениях подростка родители могут поддерживать своего ребенка, не замалчивая проблему и не осуждая. Все основные рекомендации основываются на принимающей позиции родителей и их готовности решать проблему, а не отвергать ребенка.

Возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

• Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего ребенка, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.

• Помните, что селф-харм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

Непродуктивные формы реагирования:

обвинение («Ты представляешь, как я себя чувствую?», «Из-за тебя вся семья мучается»). Возникающие чувства вины и стыда провоцируют самоповреждающее поведение у подростка, которое является сформированным паттерном в снижении его психоэмоционального напряжения;

запугивание («У тебя останутся шрамы», «Это некрасиво», «Ты занесешь инфекцию»);

запрещение («Прекрати», «Это делать нельзя»). Любые попытки ограничить и лишиться подростка возможности использовать сформированный способ совладания со своим эмоциональным напряжением (психологическим конфликтом) являются безрезультатными в связи с отсутствием у него другого, приемлемого способа.

Что помогает?

Вы можете сделать довольно многое для своего ребенка, который страдает от селф-харма. **Ваше отношение** – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку. Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

Рекомендации родителям
Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто окажет эту помощь.
Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий.
Напомните ребенку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются
Не отвергайте своего ребенка. Помните, что человек гораздо больше, чем его проблема! Ваш гнев или чувство вины — следствие вашей убежденности в том, что действия ребенка направлены против вас. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых
Отрицание проблемы вредит, так же как излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, что ребенок пытается покончить с собой)
Составьте план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства — лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний
Обратитесь к психологу или психотерапевту — при поиске специалиста учитывайте, насколько хорошо он разбирается в проблеме и работает ли он с подростками. Работу с психологическими проблемами, ведущими к самоповреждению, эффективнее всего начинать в подростковом возрасте
Ориентируйтесь на «точки соприкосновения» со своим ребенком. Старайтесь выстраивать разговоры в форме диалога. Ориентируйтесь на компромисс в спорах. Ищите дипломатичные аргументы, если вы не согласны.
Найдите что-то увлекательное, чем вы сможете заниматься вместе со своим ребенком, что будет нравиться всем вам
Проявляйте интерес к чувствам, мыслям и высказыванием своего ребенка. Уважайте его мнение. Поощряйте интерес своего ребенка к творческому самовыражению
Попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

Что не помогает?

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные места, которых стоит избегать:

- Пытаться помочь силой;
- Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля;
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них;
- Определение селф-харма как «привлечения внимания». Хотя чаще всего селф-харм им не является, иногда он может быть способом добиться внимания. Если это так, помните, что желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность человека говорить прямо о том, что ему нужно.

Самоповреждения подростка — это, прежде всего, признак его эмоциональной уязвимости и ответ на переживаемые трудности в отношениях с другими людьми — с семьей, педагогами, родителями. Поэтому поддержание в семье эмоционально здорового микроклимата — это уже большой вклад в предотвращение аутодеструктивных действий вашего ребенка.

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например, «лучше умереть...», «хоть бы тебя уже не стало», «хоть бы тебя не было», «умри уже», «убей себя», «я не хотел(а), чтобы ты появился(ась) на свет», «хоть бы ты куда-нибудь делся», «мне от тебя хоть в петлю», «никакой жизни с тобой нет» и т.п. Такие слова нередко говорятся «на сильных эмоциях», но они закладывают основу для самообесценивания подростка, включая переживание собственной ненужности и одиночества.

2. Проявляйте интерес к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания. Спрашивайте, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.

3. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож на других. Конечно же — он похож на вас.

4. Не демонстрируйте свое разочарование им.

5. Не пренебрегайте его потребностями в семейной поддержке и заботе.

6. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость, подбор бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее)

7. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.

8. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения подбирайте созидательный, вдохновляющий контент, демонстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосозиданию, самопомощи, заботе о других.

9. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Продвижение в решении собственных проблем благотворно скажется на семейном микроклимате, а значит — на психическом здоровье вашего ребенка.

В случае обнаружения родителями у своих детей насечек и порезов следует поразмышлять над вопросом «Почему это происходит с нашим ребенком?».

Родители должны понимать, что их ребенку-подростку обязательно необходим «проводник» во взрослость – человек, старше его (не сверстник), с которым он мог бы советоваться и делиться наболевшим. Этим «проводником» могут быть родители, бабушки/дедушки, старшие сестры/братья, педагог – психолог, для верующих семей – батюшка. ***Если такого человека до сих пор не было – родители обязаны приложить все усилия, чтобы найти его.***

Составитель:

Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора
Алтайского краевого центра ППС-помощи

Использованная литература:

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Автор-составитель – Польская Н.А. Методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Что такое самоповреждающее поведение? [э/р]

https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto_takoe_samopovrezhdayushhee_povedenie/