**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПОРЕЗАХ И ДРУГИХ ФОРМАХ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

Самоповреждение – это сознательное причинение себе физического вреда. Чаще всего это порезы. Но могут быть и другие формы (например, ожоги, царапины, девушки часто рвут на себе волосы).

**Самоповреждающее поведение**– это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу. Суицидальные намерения отсутствуют, нанесение физического ущерба помогает справиться с негативными переживаниями.



**Зачем дети это делают?**

Причинение сознательного физического вреда себе – это способ справится с отрицательными эмоциями, с которыми человек не справляется по-другому.



**Основные факторы риска развития самоповреждающего поведения:**

*Межличностные* (проблемы со сверстниками, педагогами, травля, общение с подростками, наносящими самоповреждения, отсутствие друзей);

*Ситуационные* (денежные долги, смерть близкого человека, «любовные» проблемы, тяжелые болезни, сексуальное насилие, сексуальная неудача, раскаяние за совершенные действия);

*Эмоциональные* (перфекционизм, большое количество эмоций у подростка, страх и неумение управлять своими эмоциями, избыточная сексуальность, нарушения настроения).

*Семейные* (отсутствие теплых, доверительных отношений, отсутствие любви, смерть или развод в семье, семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей, дисфункциональная семья, семейные саморазрушающие формы поведения членов семьи, безразличие к ребенку, отсутствие эмоциональной связи с ним, прессинг «успеха»).

**Признаки того, что подросток прибегает к самоповреждению:**

****

Самоповреждение обычно скрывают. Но все же насторожить должно следующее:

– порезы, ожоги, следы укусов, синяки или безволосые участки непонятного происхождения;

– ношение одежды, полностью закрывающей руки и ноги, даже в жаркое время года;

– следы салфеток со следами крови в мусорном ведре;

– повышенный интерес и собирание острых предметов;

– самоизоляция, отчуждение от друзей и родных;

– плохое настроение, потеря интереса к жизни, депрессия или взрывы гнева;

– самообвинения, разговоры о своей несостоятельности, бесполезности или безнадежности.



**Как реагировать?**

Первой и наиболее часто встречающейся реакцией родителей является паника, а иногда и гнев. Это нормально и вполне объяснимо Скорее всего, вам захочется сказать что-то вроде: «Что это такое? Что ты вообще делаешь?» или «Прекрати немедленно, и чтоб я этого больше не видел(а)!». Да, вы этого больше не увидите. Потому что подросток будет тщательнее **скрывать** следы самоповреждения или выберет другое место на теле, более скрытое от глаз. Но вряд ли это прекратится от одного вашего окрика.



**Важно сохранять спокойствие и пытаться наладить честный и открытый диалог.**

Нападки, шквал вопросов и взрыв эмоций приведут только к тому, что ребенок замкнется и вообще перестанет разговаривать. Вместо этого задавайте вопросы, предполагающие развернутый ответ, о том, что человек чувствует. Помните, что самоповреждение – только симптом другой, более глубокой проблемы. Попытайтесь понять, в чем причина такого поведения. Часто подростки и молодые люди, прибегающее к самоповреждению, не могут объяснить, что с ними происходит. Попробуйте разобраться вместе. Не начинайте открытое противостояние. Присматривайте за ребенком, но не устраивайте слежку. Соблюдайте границы и не бойтесь здоровой дисциплины. Дисциплина в семье дает ребенку ощущение безопасности и эмоциональной стабильности. Если вы чувствуете себя уверенно, спросите у ребенка, стоит ли убрать предметы, которыми он или она наносит повреждения – поможет ли это справиться с самоповреждением или, напротив, тогда найдется предмет, более опасный для здоровья?



Если вы чувствуете, что не справляетесь сами, обратитесь за помощью к **психологу.** Не вините себя. Сохраняйте спокойствие. Уравновешенная, поддерживающая реакция родителей – одно из важнейших условий для восстановления подростка!!!