

Подростковый возраст — это суровое испытание для многих родителей. То, что для взрослых выглядит глупыми детскими тревогами, для подростка представляет самую настоящую трагедию. Первая любовь и разочарования, трудности в техникуме или неувязки в семье — все это может подтолкнуть ребенка к неправильным травмирующим действиям.

В настоящее время набирает обороты такое движение как «Селфхарм».

Официальное название селфхарма — «несуицидальное самоповреждение», что означает осознанные попытки навредить своему телу без намерения совершить самоубийство. Чаще всего это самостоятельно нанесенные порезы, синяки и ожоги, также голодание, расчесывание болячек и т.д.

Буря эмоций, переживания и лабильность психики, конфликты, стремление к совершенству и юношеский максимализм, неустойчивые идеалы. И если для здорового взрослого человека сама мысль о том, что можно сознательно причинить себе вред, кажется крамольной, то для юной личности это представляется единственным вариантом. Пусковым толчком может стать что угодно — опыт друзей, небрежно брошенное слово или конфликтная ситуация.

Далеко не все дети могут напрямую попросить о помощи. Особенно, если отношения и без того складываются не очень-то хорошо. Кто-то просто не доверяет личные тайны, кто-то боится осуждения и предания огласке, кто-то боится не оправдать ожидания семьи, предстать перед родственниками сущим разочарованием. Причин, почему дети молчат, может быть очень много. Но есть некоторые знаки, на которых обязательно стоит заострить внимание, ведь они могут быть своеобразной просьбой о помощи:

Что же делать родственникам? Как избежать ошибок, которые лишь усугубляют стресс? Любое агрессивное, властное давление, требования, ультиматумы, угрозы - провальная стратегия. Не стоит забывать, что психика подростков нестабильна: они постоянно балансируют над пропастью. Поэтому следует выбирать более мягкие решения и аккуратно формулировать выражения.

- Не «Твои проблемы — это сущие пустяки, лучше бы об учебе переживал!», а «Это правда может ранить, давай подумаем, что мы можем сделать, чтобы тебе стало легче?»
- Не «Сейчас же расскажи, что с тобой происходит!», а «Это нормально, что ты не хочешь говорить об этом сейчас. Я выслушаю тебя всегда».
- Не «Я сдам тебя в психбольницу!», а «Хочу помочь тебе, но вряд ли справлюсь своими силами. Давай пойдем к специалисту? Об этом никто не узнает».
- Не «Эти ужасные шрамы ничем не перекрыть, о чем ты только думал!», а «Мы что-нибудь придумаем, чтобы сделать это менее заметным».

Основная задача родных в такой момент — показать, что они рядом, готовы защитить ребенка. Большую часть работы лучше доверить профессионалам, но семейная поддержка играет очень важную роль в процессе восстановления. Профессиональные психологи, психиатры и психотерапевты помогут подробно

проработать все трудности и поднять самооценку, а также обучат выражать эмоции другими способами.

Как родителям распознать, что ребёнок занимается селфхармом?

1. Интересоваться жизнью ребенка, переживаниями и моральным состоянием. Следить и реагировать на физические и поведенческие изменения. Вряд ли ваш ребёнок придёт к вам и скажет «*мама, папа, я режу себя, потому что мне плохо, помогите мне*». Поддержка в нужный момент не только поможет предотвратить возможный селфхарм, но и поможет ребёнку не нуждаться в самоповреждении, если он уже начал это делать. Также, если вы заметили за ребёнком какое-то не свойственное ему поведение, например, он стал часто уединяться, носить одежду с длинными рукавами, стоит бить тревогу. Начните с разговора с ребёнком. Хорошенько продумайте, что вы ему скажите и что спросите, чтобы он вообще не закрылся от вас. Если не уверены, что знаете, как это нужно сделать, обратитесь к специалисту.
2. Не обесценивайте даже, на ваш взгляд, незначительные переживания ребёнка, не сравнивайте себя и его, кого-то и его. Если вы разбирались со своими переживаниями иначе или вообще не заморачивались по поводу похожих проблем, то это не значит, что у вашего ребёнка это должно происходить так же. Не сравнивайте его поведение в данной ситуации с поведением сверстников. Не нужно ещё больше его угнетать. Поверьте, для него это серьёзно, так поймите его и помогите с этим справиться.
3. Не избегайте проблемы, действуйте. Селфхарм – это не забава, не временное увлечение, которое «*как-нибудь само пройдёт*». Это сигнал, что с вашим ребёнком происходит что-то неладное. Селфхарм, даже обусловленный личными причинами ребёнка, так или иначе, является и сигналом, что в ваших отношениях с ним не всё в порядке. Однако, если так случилось, и вы вовремя не заметили проблему, не стоит себя винить. Мы учимся воспитывать детей и строить с ними отношения методом проб и ошибок. Помните, что нет единственно правильной модели поведения с ребёнком, каждый человек индивидуален и то, что хорошо с одним ребёнком, не всегда хорошо с другим. Любую ситуацию можно исправить.
4. Не пускать всё на самотёк, обращаться к специалистам (психологи, или психотерапевты). Селфхарм всегда имеет первопричину. Если сделать упор именно на избавление от пристрастия к обряду самоповреждения, то, скорее всего, такая терапия не увенчается успехом, или же мотивы проявят себя уже в другой форме. Установка о невозможности самоповреждения, а значит о невозможности снять ментальный дискомфорт, приведёт к дополнительному стрессу.

Также селфхарм могут спровоцировать психологические травмы, в том числе связанные с эмоциональным и физическим насилием, которые следует проработать с психологом или психотерапевтом в зависимости от тяжести травмы.

Что делать родителю, чтобы не запустить ситуацию?

1. Реагировать адекватно.

Если уж такое произошло с вашим ребенком, то вы должны адекватно реагировать. Ни в коем случае ругать, обвинять, угрожать подростка не стоит. Помните, что есть глубокие причины такому поведению, и чтобы их узнать, не нужно усугублять ситуацию еще и своей неадекватностью. Надо попытаться сдержать свою собственную злость и агрессию на случившееся и предпринимать соответствующие меры.

2. Набраться терпения.

Поругав и наказав ребенка проблема не уйдет, все гораздо сложнее. Спрятав ножи, лезвия, и другие режущие предметы в доме вы не решите проблему, только внешние ее проявления. Надо искать первопричину. Быть рядом. Проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов ее принимать. Не навязываться ежеминутно, но стоит дать понять своему чаду, что вы готовы помочь и выслушать его.

3. Доверять.

Если родителей после случившегося перестанет доверять ребенку, то он может полностью потерять его доверие. Не лазить в личные вещи, дневники. Попробовать создать такие условия, чтобы ребенок сам мог обратиться к вам за помощью.

4. Узнавать о проблеме больше.

Есть много сайтов и групп, где можно многое узнать о селфхарме от специалистов. Квалифицированные специалисты грамотно осветят тему селфхарма, подскажут что делать и как оказать своему ребенку помощь, куда можно и нужно обратиться.

5. Обратиться к психологу.

Часто родители просто находятся в панике и не знают, что им делать дальше, к кому обращаться. Если сам родитель пребывает в нестабильном состоянии, то ему стоит обратиться к психологу самому. Разобраться со своим отношением к случившемуся. Когда психологическое состояние родителя стабильно и устойчиво – тогда он может быть опорой для своего ребенка. Подросток, совершивший селфхарм также нуждается в психологической помощи, так как это сигнал о тяжелой внутренней борьбе, с которой часто самому ему не справиться.