

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Как не допустить самоповреждающего поведения у подростка.

Личностные психологические черты подростка с высоким риском самоповреждающего поведения:

- ❖ Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
- ❖ Чувство изоляции, отверженности; депрессия, которая может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
- ❖ Ощущение безнадежности и беспомощности.
- ❖ Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности.
- ❖ Туннельное видение – неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них.
- ❖ Психологические особенности:
- ❖ Их психологические или эмоциональные страдания были так сильны, что казалось, никогда не кончатся.
- ❖ Их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью заблокированы.
- ❖ Они выбирают самоповреждающее поведение как альтернативу любому другому решению своей проблемы.
- ❖ Они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем эмоциональном неблагополучии.
- ❖ Они хотят убежать от проблем, страхов, страданий.

Ситуации риска, в которых нужно быть особенно внимательным:

1. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
2. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
3. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
5. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
6. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
7. Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

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 к специалисту самостоятельно или с ребенком.

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

1. Сохранять контакт со своим ребенком. Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого: расспрашивайте его с искренним интересом о его жизни, уважительно относитесь 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. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Поэтому внимательно слушайте его. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Ребенок может скрывать свои проблемы и тяжелые чувства, но в то же время находится в состоянии глубокой депрессии. Покажите ему, что его проблема решаема: предложите несколько выходов из сложившейся ситуации. И главное – принимайте его таким, какой он есть, не осуждайте, не критикуйте, не проявляйте агрессии. Впечатление, что кризис уже миновал, не должно ввести вас в заблуждение. Важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается. Еще один значимый шаг – солидаризация – важно найти с ребенком общее дело, пусть и незначительное. Также важно понимать, что одиночество не является естественным состоянием подростка, самоидентификация формируется только в присутствии другого.

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. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его. Особенность возраста – протестные реакции, это нормальное и здоровое стремление к автономии.

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. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

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. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями. Возраст не позволяет подросткам адекватно воспринимать понятия «жизнь» и «смерть», для них смерть не является необратимым событием и рассматривается как один из выходов из неприятной ситуации, у них не сформировано чувство ответственности за свою жизнь, здоровье, безопасность, они не успели в полной мере ощутить и осознать удовольствие от жизни, понять ее ценность.

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. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

7. Быть внимательным слушателем. Подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают, не настроены, принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

8. Проявить любовь, понять, что стоит за внешней грубостью 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.

9. Установить взаимоотношения заботы. Вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. В этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

10. Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

11. 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!