

Администрация города Екатеринбурга
Комитет по молодежной политике
МБУ «Центр социально-психологической
помощи детям и молодежи «Форпост»

Телефоны доверия

8 800 2000 122
8 800 300 83 83
+7 (343) 371-03-03
+7 (343) 385-73-83

Муниципальное бюджетное учреждение
Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки
несовершеннолетних «Диалог»
620142, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55а
(343) 251-29-04

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»
620041, г. Екатеринбург, пер. Трамвайный, 5
(343) 385-82-20



Почему дети причиняют себе боль? (информация для родителей)



Екатеринбург 2019

Почему подростки себя режут?

- ✓ это попытка подростка причинить себе боль, без намерения совершить самоубийство.
- ✓ острыми предметами подростки наносят различные порезы на **За чем подростки это делают?**
- ✓ Это способ выбирают подростки, чтобы испытать сильные эмоции и боль
- ✓ У этих подростков есть трудности в выражении своих эмоций, закрытость, замкнутость, недовольство собой и своим положением в семье или в обществе
- ✓ Эти подростков имеют перепады настроения, волнообразное состояние покоя и взрыва негативных эмоций, с которыми не справляются
- ✓ Подростки замирают в некоем «полуживом состоянии», и резка своего тела, дает им ощущение, что ты «живой», хотя бы на какое-то время, а физическая боль отвлекает их от боли душевной, которую они испытывают постоянно

✓ Подростки, выбравшие такой путь освобождения от накопленных эмоций, чувствуют себя очень одинокими, беспомощными, они живут в постоянном стрессе и беспокоестве, разрезая свое тело, они как бы выпускают свои эмоции и нежелательные чувства, как будто вскрывают нарыв, только не физический, а душевный

Здоров ли психически ребенок, который наносит себе порезы?

- ✓ Необходимо выяснить причины, которые привели его к тому, что он начал резать свое тело — необходима комплексная диагностика психоэмоционального состояния подростка.
- ✓ Необходимо посетить двух специалистов психолога и психиатра.
- ✓ Психолог выяснит, какие травматические события могли способствовать появлению такого поведения и проведет коррекционные занятия
- ✓ Психиатр проведет исследования для исключения заболеваний — биполярное расстройство, хроническая депрессия, компульсивное расстройство, интроверсия и другие.

На что следует обратить внимание, если вы подозреваете, что ваш подросток может причинить себе вред?

- ✓ Ваш ребенок носит одежду только с длинными рукавами, отказывается надеть короткие брюки, платья или шорты, даже в жаркие дни
- ✓ Злится и уходит от разговоров, когда у него спрашивают о порезах на теле
- ✓ Ваш ребенок хранит в своей комнате бритву, зажигалку, предметы, которыми он может повреждать себя
- ✓ Становится скрытным, много времени проводит в своей или в ванной комнате
- ✓ Вы заметили хранение вещей с пятнами крови
- ✓ Он общается с другими детьми, которые делают себе порезы на теле
- ✓ Если кто-то обращает ваше внимание на то, что с вашим ребенком не все в порядке (кто-то из родственников, учителя, одноклассники и другие)

Что может делать родитель?

- ✓ Окружить заботой и любовью. Подростки причиняют себе вред, что-

бы обратить на себя внимание тех людей, от которых они и ждут этой любви и безусловного принятия. Обычно они имеют тайное желание заставить почувствовать вину близких за небрежное отношение к ним и за то, что они так чувствуют себя.

- ✓ Помочь ему найти человека, которому подросток может высказать все. Подростки ищут понимания и в то же время тщательно оберегают свой внутренний мир от назойливых вторжений. Они хотят поговорить — но не могут себя выразить. Возможно, лучшим собеседником в этот момент станут не родители, которым трудно оставаться пассивными слушателями, а кто-то из родственников или знакомых, психолог, кто сможет побыть рядом, посочувствовать и не запаниковать.

Что нельзя делать при общении с подростком, который режет свое тело?

- ✓ Нельзя на него кричать и заставлять его не делать это
- ✓ Нельзя применять родительские меры воздействия, такие как лишение его того, чем он любит заниматься
- ✓ Угрожать ему тем, что расскажете всем, чем он занимается, стыдить его

Рекомендации для родителей по общению с ребенком

Включайте подростков в свою жизнь, включайтесь в их жизнь. Общайтесь! Собрав информацию о состоянии ребенка, отведите его к специалисту психологу. Специалист поможет ребенку научиться, другим способом освободиться от нервного напряжения, выразить свои эмоции, приобрести уверенность в своих силах, а также планированию, самоконтролю, умению обсуждать свои проблемы с близкими людьми, все это является положительными механизмами преодоления эмоциональных трудностей. Психолог научит его справляться со стрессом, и постепенно ваш подросток научится позитивно реагировать на каждую ситуацию своей жизни.

