

## **«Быть чутким к подростку. Риски самоповреждающего поведения»**

Мы живём в мире, где общество, так или иначе, навязывает нам стремление к «идеалу» и «соответствию». Чувство несоответствия «актуальному тренду», слишком быстрая жизнь – это провокаторы стресса. Как известно, периодические стрессы имеют накопительный эффект. Одним из последствий и в то же время способов борьбы со вспышками психологического негатива является так называемый «селфхарм», или «самоповреждение».

В большинстве своем результаты селфхарма спрятаны подальше от лишних глаз. Поэтому нам кажется, что случаи самоповреждения единичны, но это явление весьма распространено. Основную группу риска составляют подростки и молодые люди, реже селфхарм случается и в более старшем возрасте. Большинство из них не обращается к специалистам. Иногда причиной умалчивания и переживания проблемы в одиночку является чувство стыда за своё занятие, за проявление слабости. Иногда это обусловлено нежеланием избавиться от «вредной привычки»: в самоповреждении подростки видят единственную возможность получить какое-то удовлетворение, будь то избавление от эмоциональной боли, наказание или получение внимания от окружающих, ощущения значимости.

Поэтому сегодня от родителей требуются значительные эмоциональные усилия, внимание, терпение, признание ценности внутреннего мира ребенка, умение преодолевать противоречия без конфликтов и поддерживать.

На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют принуждение.

Существует множество форм принуждения в спектре от легкого эмоционального до физического насилия. Но всех их объединяет манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность.

### **К распространённым причинам воспитания относятся:**

- эмоциональная холодность родителей;
- игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка;
- оценивание ребенка, сравнение его с другими;
- связывание любви к ребенку с его поведением, успехами или особенностями;
- неконструктивная критика, нацеленная на унижение;
- слова о никчемности;
- слежка, гиперконтроль;
- оскорбления, унижения;

- физическое насилие.

Указанные действия родителей резко повышают уровень стресса у ребенка, вызывают чувства страха, вины, стыда и даже ненависти к себе, что в итоге может привести к формированию тех или иных форм самоповреждающего поведения.

Самоповреждающее поведение (селфхарм, англ. self-harm, выражается в намеренном нанесении себе физических повреждений, причинении ущерба своему телу без суицидальных намерений. За подобным поведением стоит попытка преодолеть эмоциональную и психологическую боль, тревогу и страх, а также ощущение беспомощности и невозможности действовать

На сегодняшний день выделены разнообразные виды и формы такого поведения:

1. нарушения пищевого поведения (анорексия и булимия);
2. нанесение татуировок и пирсинга;
3. совершение навязчивых действий (обкусывание ногтей, выдергивание волос и т.п.);
4. порезы себя острыми предметами, царапанье кожи, уколы (булавками, гвоздями, пером ручки и т.п.);
5. самоожоги;
6. злоупотребление алкоголем, лекарственными и другими препаратами.

К селфхарму обращаются, когда кажется, что пережить эмоции каким-либо другим способом невозможно, а ситуацию нет возможности контролировать.

Селфхарм может быть следствием самых разных мотивов и причин. К нему прибегают, когда хотят:

- выразить нечто, что не получается сказать словами;
- выразить эмоции и чувства и сделать их реальными;
- эмоциональную боль превратить в физическую;
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
- создать ощущение, что ты контролируешь свою жизнь;
- отвлечься или уйти от травмирующих переживаний;
- почувствовать боль и ощутить себя живым человеком;
- наказать себя за что-то неподобающее (поведение, мысли, эмоции)
- выразить суицидальные мысли, не прибегая к суициду.

Самоповреждающее поведение может иметь разовый характер или повторяться. Подобный способ контроля своих эмоций может появиться в детстве или подростковом возрасте, но использоваться и в более старшем – постоянно или отдельными эпизодами (в состоянии стресса).

Возрастных или других рамок для подобного поведения нет: это могут быть дети, подростки, взрослые, мужчины и женщины, одинокие или люди из благополучных семей, социально-успешные и общительные, эмоциональные и внешне спокойные.

Селфхарм может иметь осознанный характер (например, порезы) или быть неосознаваемым и автоматическим (например, обкусывание ногтей или губ).

В России от 10 до 14% подростков и молодежи прибегали к самопорезам хотя бы один раз, а 3% делают это регулярно. Самоповреждающему поведению наиболее подвержены подростки и молодежь от 10 до 24 лет, для девушек пик – это 13 - 16 лет, для юношей – 12 - 18 лет.

По данным разных исследований, от 5 до 23 - 38% наносят повреждения своему телу в разных формах. Наиболее распространенными формами самоповреждений среди подростков являются самопорезы (до 60%), царапание или сжимание кулаков до кровотечения (около 50%), расчесывание кожи до крови (30%), сковыривание болячек (20%), самоудары о твердые поверхности (35%), отравления (10%), прижигание кожи (чаще у юношей) (5%).



### Мифы о селфхарме

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
Самоповреждающим поведением пытаются привлечь к себе внимание.	Чаще всего это не так. Большинство скрывают свое поведение от окружающих, объясняя следы на теле другими причинами, или прячут их. Селфхарм связан с попыткой контролировать свою жизнь, ситуацию или свои эмоции и чувства, а не окружающих людей.
Самоповреждающее поведение свидетельствует об опасности и агрессивности личности.	Селфхарм не всегда связан с ментальными расстройствами, тем более с расстройствами, при которых человек потенциально опасен для окружающих. Люди, прибегающие к селфхарму, опасны только для самих себя. Селфхарм также связан с низкой агрессивностью и неумением или запрещением себе выразить гнев и раздражение.
Самоповреждающее поведение – это попытка суицида.	Люди, которые прибегают к селфхарму, действительно находятся в группе риска. В некоторых случаях это может быть связано с неосторожностью (непреднамеренный несчастный случай), в других – с депрессивным состоянием. Само поведение напрямую не говорит о стремлении умереть и чаще всего не связано с ним.

Если самоповреждающее поведение незначительное (например, обкусывание ногтей или расчесывание кожи), то можно просто не обращать на него внимание	Сам факт подобного поведения – тревожный знак. Подобный способ справляться с эмоциональными переживаниями и психологическими проблемами может быть опасен. Необходимо обращаться за помощью, чтобы проработать проблемы и найти способы, которые не будут опасны для человека.
---	--

Как реагируют на селфхарм окружающие? Реакция окружающих в виде отторжения подобного поведения, а также полное непонимание его причин и последствий, вынуждает людей скрывать его от знакомых и близких и не обращаться за помощью. Мифы также способствуют тому, что люди могут не считать свое поведение самоповреждением и не обращаться за поддержкой к семье или друзьям, а также за психологической помощью.

Реакция родителей или других взрослых на селфхарм детей и подростков чаще всего ограничивается испугом, злостью, раздражением и стыдом, приводит к попытке изменить это поведение с помощью наказаний и ругательств, что только укрепляет самоповреждение как способ контролировать ситуацию и свои эмоции. Непонимание сути проблемы приводит к отказу в сочувствии и поддержке.

### **Селфхарм и Интернет.**

Интернет является легкодоступной средой для распространений информации о видах селфхарма, что приводит к возрастанию интереса к нему.

В Интернете интерес к селфхарму может поощряться, с его помощью информация о разных способах, результатах и новых формах селфхарма может распространяться и быть вполне доступной; может одобряться и даже восхваляться желание экспериментировать.

**Расстройства пищевого поведения (РПП)** как один из опаснейших видов селфхарма. Пищевое поведение – это отношение к пище и ее приему, а также особенности питания в разных ситуациях (повседневная жизнь или состояние стресса). На отношение к пище сильно влияет образ собственного тела («Какое оно? Как оно выглядит для меня?») и его оценка («Хорошее ли мое тело? Доволен / льна ли я им?»).

Расстройства пищевого поведения проявляются в стрессовых ситуациях, либо в повседневной жизни в целом, оно может быть временным или хроническим; РПП часто проявляются в случае негативной оценки своего тела или искажении его образа («Мое тело слишком худое, слишком полное, некрасивое» и т.д.).

Всемирная организация здравоохранения включила РПП в группу приоритетных и требующих особого внимания расстройств детей и подростков, так как они наносят значительный вред физическому и психическому здоровью и обладают большим процентом смертности.

Нарушения пищевого поведения более распространены среди девушек, начиная с подросткового возраста. Около 5 - 10% молодых женщин имеют ту или иную форму РПП, в группу риска входят девушки 15 - 19 лет. Исследования показывают, что 13 - 18% подростков и молодежи в целом имеют РПП.

**Интернет-сообщества и самоповреждающее поведение.** Участие в Интернет-сообществах по темам РПП и селфхарма позволяет подросткам и молодым людям оказаться в среде единомышленников и людей, испытывающих те же проблемы.

Интернет устраняет барьеры, позволяя любому вступать в подобные сообщества, свободно говорить о самоповреждающем поведении, находить понимание и круг поддерживающих людей, что может создавать среду для ухудшения состояния и повторных возвращений к опасным видам поведения.

По данным исследования, девушки сталкиваются с группами, посвященными экстремальным способам похудения, гораздо чаще, чем юноши.

Среди юношей 82% никогда не оказывались в таких ситуациях, а среди девушек таких уже только половина (49%).

Пятая часть девушек-подростков состояли в подобной группе (19%), а каждая десятая (10%) не только подписывалась на них, но и пользовалась советами из пабликов, постила свои фотографии и общалась с участниками сообщества.

Участники таких сообществ зовут друг друга «бабочками», анорексию – «Аной», булимию – «Мией», потерю веса – «отвесом», рост веса – «привесом», а сам стиль жизни «Pro-ana».

Разные виды самоповреждающего поведения пересекаются между собой. Например, в Про-ано - группах обсуждается, как участницы наказывают себя за срывы: «Режу плечо. Плачу»; «Ноги ножницами режу»; «Я бью ногами и руками двери и стены, потом вся в синяках»; «Бью со всей силы кулаком в желудок несколько раз, чтоб аж задыхалась»; «Я вызываю рвоту – и как только горло покарябано до крови, то мне и жрать не хочется больше всякую дрянь», «Я порезала вчера ладонь правой руки, чтобы, когда буду брать еду, мне было больно, и я помнила, что, если что-то сожру, будет в 100500 раз больнее видеть новый жир на себе».

Страх потерять контроль над весом или формой тела проявляется в экстремальных режимах питания, опасных для здоровья.

### **Как предотвратить цифровое самоповреждение?**

Важно донести до подростков и молодых людей тот факт, что информация, попавшая в Интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована в противоправных целях.

Необходимо сообщать об угрозах и оскорблениях модератору или службе поддержки сайта или социальной сети.

При подозрениях на цифровое самоповреждение попробуйте поговорить с подростком или взрослым, узнать о его настроении, чувствах, поддержите его, посоветуйте службы психологической помощи.

### **Каковы же причины самоповреждающего поведения у детей?**

Существует ряд факторов, увеличивающих риск самоповреждающего поведения:

#### **1. Деструктивные семейные отношения.**

Провоцирующими стимулами являются физическое и сексуальное насилие, враждебность и постоянная критика родителей. В юном возрасте

негативно сказывается развод с супругом, смерть члена семьи, конфликты.

2. Провоцирующее поведение сверстников.

Распространенная причина самоповреждений у подростков: моббинг и буллинг, ссоры со сверстниками, положение «изгоя». Иногда аутодеструктивные формы поведения практикуются в референтной группе, и ребенок перенимает их.

3. Деадаптивные личностные черты.

Предрасполагающие психологические факторы – недостаточное понимание своих эмоций, неумение их выражать, склонность подавлять негативные мысли, чувства. Сопутствующими характеристиками оказываются низкая стрессоустойчивость, импульсивность, сниженный самоконтроль.

4. Психические расстройства.

Депрессии, аутизм, последствия злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами увеличивают вероятность самоповреждающего поведения. У таких людей повышена эмоциональная неустойчивость, снижена способность критически оценивать ситуацию и собственные действия.

5. Макросоциальные проблемы.

Редко стремление к самоповреждению провоцируется масштабными социальными событиями: экономическими кризисами, войнами, террористическими актами. Резкое ухудшение условий жизни оказывается источником тяжелого эмоционального стресса.

**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. Вне зависимости от возраста ребенка поддерживать доброжелательные и доверительные с ним отношения.** Для этого необходимо интересоваться его жизнью, уважительно относиться 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. Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается.

**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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. Проявлять любовь даже при внешней грубости 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.

**7. 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.

**8. 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.

## **Уважаемые родители!**

Мы предлагаем вам проверить, насколько вам удастся формировать у своих детей здоровое поведение. Ответьте на вопросы теста.

*(Вам нужно самостоятельно заполнить бланк опросника, а по итогам проанализировать его результаты).*

Отрицательные ответы в тесте описывают стратегию воспитания подростка с помощью принуждения, которое, как мы говорили выше, повышает риск его самоповреждения.

Если в тесте вы много раз ответили отрицательно, или вас что-то беспокоит в поведении ребенка, вы можете обратиться за помощью к специалистам-психологам, которые помогут создать необходимые условия для воспитания адаптивного поведения у ребенка.

Положительные ответы указывают на правильный стиль воспитания, основанный на понимании, взаимоуважении и любви.

### Бланк теста на определение стиля воспитания в семье

Вопрос	Да/Нет	Пояснение
В нашей семье все стараются поддерживать уют в доме		Поддержание уюта в доме – самый простой способ сохранить хорошие отношения в семье. Забота о себе и окружающем пространстве – это хороший способ выразить заботу о ближнем и почувствовать себя вместе, что помогает преодолевать возникающие разногласия без конфликтов
Мы часто спрашиваем друг друга о впечатлениях, мыслях и чувствах по разным поводам		Человек – социальное существо. Эмоциональная закрытость у людей, живущих под одной крышей – сильный источник стресса, особенно для ребенка. Мы чувствуем себя в безопасности, только когда знаем, что окружающие нас люди хорошо к нам относятся и эмоционально открыты
Я всегда стараюсь предоставить ребенку выбор, когда это возможно, чтобы он сделал так, как хочет		Успешность человека в жизни начинается со свободного выражения своих желаний в детстве и с попыток их реализации
Я стараюсь понять интересы и желания ребенка, даже когда они кажутся мне неправильными		Основа здорового поведения – внимание к своим чувствам. А также понимание, что чувства другого человека – это его мир, такой же важный для него, как наш мир для нас
Вместо запретов я стараюсь использовать объяснения, почему стоит сделать так, а не иначе		Для формирования здорового поведения ребенка важно обращаться к его разуму с помощью объяснений. Тогда в будущем ребенок сам сможет найти обоснования для правильного выбора в сложных ситуациях



<p>Я считаю, что у ребенка должна быть возможность ошибаться и делать что-то по-своему</p>		<p>К моменту наступления совершеннолетия у ребенка должен быть накоплен собственный опыт совершенных ошибок и их исправления. Иначе ребенок не будет готов к самостоятельной жизни. Задача родителей – давать ребенку самостоятельно решать жизненные задачи, соответствующие уровню осознанности ребенка</p>
--	--	---

<p>Я не наказываю ребенка за ошибки или плохие оценки, но стараюсь объяснить риски и последствия совершенных ошибок</p>		<p>Чтобы помочь ребенку накапливать опыт принятия собственных решений, в том числе и неудачных, необходимы два условия: нельзя бояться совершить ошибку и важно искать разумные пути исправления ошибок</p>
<p>Я стараюсь поддерживать в ребенке любознательность и инициативность</p>		<p>Любознательность и инициативность – главные ресурсы творческой активности в течение всей жизни. Важно видеть и поощрять любые проявления творчества у ребенка – от самых простых каракулей на бумаге до принятия важных жизненных решений</p>
<p>Когда у нас с ребенком возникают разногласия и противоречия, мы всегда можем сесть, обсудить их и вместе найти оптимальное решение. В таких ситуациях я всегда напоминаю себе, что «мы вместе»</p>		<p>Каждый человек – индивидуальность, и это нормально, что у каждого человека есть особое мнение по тому или иному поводу. При возникновении разногласий важно помнить, что самое лучшее их решение возможно только при совместном обсуждении: сопоставлении аргументов и уважении к чувствам друг друга. Эмоциональное противопоставление друг другу порождает конфликт, который не решает проблему, а приводит к взаимной агрессии</p>
<p>Если мне что-то не нравится или беспокоит в поведении ребенка, я стараюсь сразу обсудить это с ним. И учу его тому же</p>		<p>Все люди имеют право на любые эмоции и чувства. Мы можем злиться или печалиться, но открытое обсуждение этих чувств страшает</p>

		нас от эмоционального противопоставления друг другу.
Ребенок всегда может рассказать мне о своих плохих оценках к школе		Наказание за плохие оценки в школе не только разрушает доверительные отношения с ребенком, но и формирует страх перед неудачами. Оценки в школе ставят для того, чтобы ребенок знал о пробелах в своих знаниях. Чтобы ребенок получал хорошие оценки, вместо наказания стоит понять причины неудач и помочь их преодолеть
Мне всегда приятно хвалить ребенка		Хорошая самооценка – основа достижений ребенка. И главная задача родителей состоит в том, чтобы ее поддерживать. Распространенная практика ругать ребенка за неудачи всегда приводит к противоположному результату – ребенок теряет мотивацию к познанию и достижениям
Ребенок всегда может рассказать мне о своих переживаниях по любому поводу. Мне важно помогать ему разобраться в них		Родители – первые люди, которые встречаются ребенку в жизни. Они учат его доверию и закладывают основу взаимодействия с другими людьми. Именно от родителей ребенок ожидает поддержки, особенно в моменты неудач. Давая ребенку ощущение «мы вместе», родители формируют ему здоровую самооценку и уверенность при общении с другими людьми

### ***Вопросы для обсуждения результатов теста***

Перечисленные вопросы отражают ключевые аспекты воспитания здорового поведения ребенка. Обратите внимание на вопросы, на которые вы ответили отрицательно.

- Подумайте, что их объединяет? Подумайте о причинах, почему вам пришлось ответить отрицательно.
- Что можно сделать, чтобы добиться положительных ответов на эти вопросы?
- Какая внешняя помощь вам может понадобиться для этого?

***Желаем вам успехов!***















