

СЕЛФХАРМ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА



Селфхарм — это сигнал. Ребёнок прибегает к самоповреждению, потому что не знает других способов справиться с сильной болью, тревогой, чувством вины или одиночеством. Это не попытка вас расстроить или манипулировать.

1 ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ



Это процесс.
Помощь потребует времени и терпения.



Не вините себя.
Проблема связана с внутренними переживаниями ребёнка, а не только с вашими действиями.

3 НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ (ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ)

- ◆ порезы, ожоги, синяки, царапины непонятного происхождения;
- ◆ следы крови на одежде, белье, в мусорном ведре;
- ◆ ношение закрытой одежды даже в жаркую погоду;
- ◆ повышенный интерес к острым предметам;
- ◆ самоизоляция, отчуждение от друзей и родных;
- ◆ перепады настроения, потеря интереса к прежним увлечениям, самообвинения, разговоры о бессмысленности жизни.



2 ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ



Сохраните спокойствие.
Первая реакция часто — паника или гнев. Но если вы сорвётесь, ребёнок замкнётся. Сделайте паузу, если эмоции захлестывают.



Не осуждайте.
Избегайте фраз вроде «как ты мог», «это глупо», «прекрати сейчас же». Покажите, что вы на его стороне и хотите помочь.



Поговорите бережно.
Спросите, что его беспокоит, какие события привели к такому состоянию. Задавайте открытые вопросы, которые побуждают к развёрнутому ответу. Внимательно слушайте, не перебивайте и не спешите с «готовыми решениями» — иногда ребёнку просто нужно выговориться.



Дайте пространство.
Ребёнок может не быть готов сразу всё рассказать. Покажите, что вы рядом и готовы выслушать, когда он будет готов.



Не наказывайте и не угрожайте.
Это контрпродуктивно: только усилит чувство вины и сделает подростка ещё более закрытым.



Создайте безопасную среду.
Если ребёнок использует острые предметы, обсудите с ним, как ограничить к ним доступ. Старайтесь делать это не как тотальный контроль, а как совместную заботу о безопасности.



Предложите альтернативы.
Вместе подумайте, какие занятия помогают «переключить» внимание и снять напряжение: физическая активность, рисование, ведение дневника, медитация, общение с животным. Можно предложить техники: глубокое дыхание, прогулка, написание и разрыв письма с эмоциями.



Выстройте регулярное общение.
Не ограничивайтесь одним разговором. Старайтесь поддерживать открытый диалог, чтобы в будущем ребёнок мог делиться переживаниями не только в кризис.



Обратитесь к специалисту.
Психолог или психотерапевт поможет разобраться в причинах и научит безопасным способам справляться с эмоциями. Не настаивайте резко, если ребёнок сопротивляется — дайте время подумать.



Займитесь о себе.
Столкнувшись с такой ситуацией, легко погрузиться в тревогу. Обратитесь за поддержкой к психологу или в группу для родителей.

4 ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ



Обесценивания.
Не говорите: «Да ладно, ерунда», «Ты просто ищешь внимания». Для ребёнка эти переживания реальны.



Сравнений.
Не сравнивайте его чувства с вашими или с тем, как «справлялись другие».



Слежки.
Не проверяйте личные вещи или дневники — это разрушит доверие.



Игнорирования.
Даже если ребёнок пока отказывается от помощи, продолжайте проявлять внимание.



Вы уже делаете важное дело, что задумались об этом и ищете пути решения.

БУДЬТЕ РЯДОМ — ЭТО САМАЯ ЦЕННАЯ ПОДДЕРЖКА.

Если возникнут сложности в разговоре или сомнения в тактике, консультация специалиста для вас тоже будет очень полезной.

5 ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ МЦК72



Педагог-психолог
Столяров Евгений Николаевич
✉ e-mail: StolyarovEN@mail.mck72.ru



Педагог-психолог
Григорьева Мария Владимировна
✉ e-mail: GrogorevaMV@mail.mck72.ru

6 ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Служба экстренного реагирования
«Семья и ребёнок»

8-800-200-72-01
8 (3452) 91-72-01



Центр суицидальной превенции

8-800-220-8000
8 (3452) 50-05-98



ТЫ НЕ ОДИН.
МЫ РЯДОМ.

МЦК72

ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ
#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

