

Что делать родителям, чтобы не допустить самоповреждающего, рискованного и суицидального поведения детей:

1. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.
2. Обсуждайте новости, информационные поводы.
3. Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.
4. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.
5. Спрашивайте мнение своего ребенка. Проводите семейные обсуждения интересных подростку тем.
6. Обсуждайте ценности вашей семьи.
7. Признавайте ошибки перед ребенком. Помогайте ребенку исправить неправильный поступок.
8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее обсудить это со специалистом (например, с психологом). Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.

Система психологической помощи в Свердловской области:

- ❖ Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей) 8-800-2000-122.
- ❖ Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно) 8 (499) 791-20-50.
- ❖ ПомощьРядом.рф(<https://pomoschryadom.ru>) – бесплатные анонимные психологические консультации для подростков.
- ❖ Твоя территория онлайн (<https://твоятерритория.онлайн>) – бесплатные анонимные психологические консультации для подростков и молодёжи (до 23 лет).
- ❖ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад» 8(343)385-81-10 (Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8), телефон доверия 8 800 101 24 11.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей и подростков



ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ

ДОСТУПНО
АНОНИМНО
БЕСПЛАТНО

8 800 2000 122

с мобильных телефонов короткий номер **124**

Березовское муниципальное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Вектор»

Береги своего ребенка: советы родителям по профилактике самоповреждающего, рискованного и суицидального поведения детей



Воспитание ребенка – это один из самых ответственных и сложных процессов в жизни. Любовь и поддержка родителей играют важнейшую роль в формировании личности и психоэмоционального состояния ребенка.

К сожалению, времена меняются, и подростки сталкиваются с множеством вызовов, которые могут вести к самоповреждающему, рискованному или суицидальному поведению.

Важно помнить, что эти проблемы не возникают на пустом месте. Они могут быть вызваны различными факторами: стресс, давление сверстников, травмы, или даже проблемы в семье.

Ваша задача как родителей – быть внимательными и чуткими, чтобы вовремя заметить тревожные сигналы.

Самоповреждение (селфхарм) – это преднамеренное повреждение своего тела.
К типичным формам самоповреждения обычно относят порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, а также ожоги, намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, нарушения пищевого поведения (булимия, анорексия).

В большинстве случаев самоповреждение рассматривают как ответ на сильную эмоциональную, психологическую боль; как нездоровый, болезненный, но все-таки способ снизить остроту душевных переживаний из-за неудач, ссор с родителями или друзьями, внезапных приступов тревоги и т.д.

Однако после затухания физической боли эмоциональные страдания возвращаются, что влечёт за собой необходимость повторять самоповреждение вновь и вновь, постепенно увеличивая тяжесть повреждений. Со временем самоповреждение часто превращается в привычку.

Рискованное поведение подростков – это такое поведение, которое предполагает добровольное допущение угрозы здоровью и жизни подростка, преследует определенные цели или выгоды и содержит возможность как положительного, так и отрицательного исхода.

То есть, в рискованном поведении всегда есть элемент некоторой игры с судьбой: повезет или не повезет?

Например, употребление наркотиков, алкоголя, нарушение закона, незащищенный секс.

Подростки могут искать или создавать ситуации явной угрозы для жизни: балансировать на краю крыши, перебегать рельсы перед близко идущим поездом и т.п.

Склонность к риску нередко является для подростков источником новых, интенсивных и необычных переживаний. Часто в этом возрасте представления о возможных последствиях подобного поведения, включая летальный исход, кажутся нереалистичными. Так, подростки, недооценивая риски, часто бывают убеждены в собственной неуязвимости.

Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное. К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершённый суицид.

Основные мотивы:

- Протест (мечь) - "Вы пожалеете, когда я умру";
- Призыв (привлечение внимания) - "Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи";
- Избегание неудач - "Дальше будет еще хуже" или "Мне не вынести этого позора";
- Самонаказание - "Никогда не прощу себе...".
- Отказ от себя - жизнь потеряла для него интерес и смысл.

Ошибки родителей в воспитании, которые могут привести к самоповреждающему, рискованному и суицидальному поведению детей:

- ✓ недостаток опеки и контроля за поведением (безнадзорность);
- ✓ чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, каждой минутой, каждой мыслью вырастает в целую систему постоянных запретов;
- ✓ физическое, сексуальное насилие в семье
- ✓ эмоциональное отвержение, когда ребенок постоянно ощущает, что им тяготятся, что он – обуза в жизни родителей, что без него им было бы лучше
- ✓ конфликты в семье и т.д.

Указанные действия родителей резко повышают уровень стресса у ребенка, вызывают чувства страха, вины, стыда, тревоги и даже ненависти к себе.

