Признаки самоповреждающего поведения:

1. Вы находите на теле ребёнка порезы, синяки, ожоги непонятного происхождения, также могут быть обнаружены области без волос на коже головы. Обратите внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно – запястья, бедра, живот. Важно, что искать нужно не только порезы – ожоги, синяки, области без волос на голове или исчезновение ресниц на глазах – такие же признаки самоповреждения.
2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой (даже в жару) или украшениями (например, массивными браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.
3. Ребёнок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пустить туда родителей и очень злится, если они продолжают настаивать.
4. Ребёнок начинает проводить онлайн еще больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», среди них те, в которых объединяются такие подростки, которые склонны к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, данное чувство очень важно для подростков.
5. В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.
6. Обратите внимание на одежду, постельное бельё ребенка и его полотенца – иногда можно заметить пятна крови. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать свою одежду и белье исключительно самостоятельно.
7. Ребёнок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей. Поскольку на теле есть следы и шрамы, дети с самоповреждениями стараются всеми возможными способами избегать школьных занятий физкультурой или плаванием. Им совсем не хочется прилюдно переодеваться.
8. Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов могут найтись в школьном рюкзаке или комнате ребенка.
9. У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды или, напротив, переедание.

Что родитель должен сделать, если обнаружил признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему.

1. Если вы заметили царапины на запястьях своего подростка первое правило - не паниковать. Важно дать себе время успокоиться. Для подростка «быть раскрытым» важный этап, он говорит о потребности получить помощь. Самое простое, что вы можете сделать это сказать - я понимаю, что такое не делают просто так от скуки, ты можешь рассчитывать на мою помощь и поддержку. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
2. Не стоит приставать с расспросами наскоку, лучше попытаться наладить контакт и расположить ребёнка к беседе.
3. Категорически не стоит давить на чувство вины - «как ты мог так поступить, я (мы) же все для тебя делаем». Такой подход будет посылом ребёнку: «маму нельзя тревожить, справляйся сам» и может привести к ещё большей уверенности в том, что он должен рассчитывать только на себя.
4. Самоповреждающее поведение даже пара царапин - крик о помощи. И важно услышав этот крик, не прикрывать его ладошкой из чувства стыда, вины, беспомощности. А вспомнить что Вы взрослый, родитель, а перед вами (пусть уже выше вас на голову) тот же ребёнок, который падая и ударяясь со слезами бежал к Вам в надежде, что Вы как волшебник облегчите эту боль.
5. Самостоятельно или с ребенком обратитесь к специалисту (психологу, психиатру, психотерапевту).

Аутоагрессия (селфхарм, самоповреждающее поведение)

Школьники часто используют аутоагрессию в качестве манипуляции родителями. Например, расковырив ранку на ноге — не ходить в школу. Несмотря на прикладное значение аутоагрессивных действий, многие дети совершают их неосознанно. Поскольку школьники уже не вызывают такого умиления, как малыши, им не достается такого количества нежности, которое они получали когда-то. Зная, что родители не смогут оставить без внимания их «болячки», школьники наносят себе повреждения, чтобы получить больше заботы.

- 1. Не скупитесь на ласку.** Пусть ребенок чувствует, что он ваш самый-самый любимый!
- 2.** Если заметили, что школьник наносит себе повреждения, покажите, что раскусили его хитрый замысел и предложите менее кровопролитное решение проблемы. Например, чтобы избежать контрольной, не обязательно ковырять гвоздем в ухе — можно просто подготовиться к ней. Предложите помощь и **вместе выучите** ненавистные глаголы-исключения.
- 3. Аутоагрессия в школьном возрасте тесно связана с низкой самооценкой.** Ребенку проще самому себя сделать жертвой, чем мучительно дожидаться, пока кто-то его обидит. Помогите ему найти другие способы защиты: в некоторых ситуациях следует отшутиться, в других — гордо уйти, а в каких-то — резко ответить. Разыграйте дома наиболее типичные сцены из школьной жизни, в которых ребенок испытывает страх и замешательство, чтобы он мог потренироваться в безопасной обстановке.
- 4. Пересмотрите требования, которые вы предъявляете к ребенку.** Возможно, некоторые из них слишком высоки, и ребенок сам наказывает себя за невозможность соответствовать им, пытаясь таким образом избежать вашего недовольства, вызвав жалость.

«Не проходите мимо»

В подростковом возрасте аутоагрессия иногда становится серьезной проблемой и проявляется в виде мыслей о суициде или даже попыток самоубийства. **Если вы заметили, что ребенок постоянно находится в плохом настроении, его перестало радовать то, что радовало всегда, не откладывайте разговор по душам.**

- 1.** Подросток, находящийся на грани самоубийства, ощущает себя в изоляции и **считает, что никто не может понять глубину его страданий.** Поэтому необходимо сказать ему о том, как сильно вы его любите, и что вы готовы находиться рядом с ним и поддерживать, что бы ни случилось.
- 2.** Не пытайтесь отговорить подростка от самоубийства, ссылаясь на религиозные догмы, нормы морали, чувство долга и другие абстрактные внешние факторы. **Подросток должен почувствовать ответственность за свою жизнь, поэтому решение продолжать жить должно быть его собственным.**
- 3.** Если ребенок мучительно раздумывает над возможностью самоубийства, значит он все-таки хочет жить. **Проведите аналогию с зубной болью. Во время ее пика кажется, что она будет длиться бесконечно. Но вылечив зуб, о боли быстро забываешь.** Укажите ребенку на абсурдность самоубийства: глупо убивать себя, если через некоторое время любая проблема, так или иначе решится.
- 4. Расскажите о своих подростковых переживаниях и о том, как вы их преодолевали.** Не забывайте: ребенок думает о самоубийстве, потому что ему не хватает опыта для нахождения других решений.