

## Причины и признаки самоповреждающего поведения

### Основные факторы риска развития самоповреждающего поведения:

- Межличностные (проблемы со сверстниками, педагогами, травля, общение с подростками, наносящими самоповреждения, отсутствие друзей);
- Ситуационные (денежные долги, смерть близкого человека, «любовные» проблемы, тяжелые болезни, сексуальное насилие, сексуальная неудача, раскаяние за совершенные действия);
- Семейные (отсутствие теплых, доверительных отношений, отсутствие любви, смерть или развод в семье, семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей, дисфункциональная семья, семейные саморазрушающие формы поведения членов семьи, безразличие к ребенку, отсутствие эмоциональной связи с ним, прессинг «успеха»);
- Эмоциональные (перфекционизм, большое количество эмоций у подростка, страх и неумение управлять своими эмоциями, избыточная сексуальность, нарушения настроения).

### 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 бельё 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 с наскаку, 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 посылком 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).

### Что должен сделать сотрудник образовательного учреждения, если обнаружил признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему?

1. Сообщить руководителю образовательного учреждения.
2. Организовать информирование законного представителя ребенка: о выявленных фактах, возможных угрозах жизни и здоровью ребенка, необходимости принятия мер законным представителем по обеспечению сохранности здоровья и жизни ребенка, возможных видах помощи ребенку и семье (психологической, психотерапевтической, психиатрической, иной).
3. Не оставлять подростка без присмотра, оказать эмоциональную поддержку, пригласить школьного психолога (при наличии), медицинского работника (при наличии)
4. Выдать родителям (законным представителям) памятки с контактной информацией учреждений, специалистов, оказывающих психологическую, социальную, юридическую помощь («Областной центр психологической поддержки детей и подростков», психиатры, оказывающие помощь по месту жительства).
5. В дальнейшем наблюдать за поведением подростка, не допускать нарушений педагогической этики, оказывать эмоционально-психологическую поддержку и индивидуальную помощь.