

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АУТОАГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Как вести себя родителям:

– обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться;

– напоминайте подростку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем;

– приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном уровне формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться;

– неуравновешенные подростки могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми;

– любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость, педантичность, застенчивость и обидчивость.

Если вы стали свидетелем самоповреждающего поведения:

– ни в коем случае не впадайте в панику. В таком состоянии подросток может быть крайне возбужден, и ваша чрезмерная реакция вместо того, чтобы успокоить его, закрепит в нем воспоминание о сильном переживании и превратит самоповреждающее поведение в привычный способ эмоциональной разрядки;

– постарайтесь успокоить ребенка, разговаривая с ним. Это лучший способ унять тревогу. Сядьте рядом, обнимите его, погладьте, пока он не расслабится и не отвлечется. Позже поговорите о происшедшем: объясните, что иногда люди наносят себе повреждения или причиняют боль, когда им тоскливо или в голову лезут плохие мысли. Объясните, что это неудачный способ, так как он не устраняет тревогу. А только заглушает ее с помощью боли и страха. Скажите, что вы всегда готовы поговорить с ребенком или просто посидеть рядом, если он в этом нуждается.

– если, к несчастью, подросток нанес себе слишком сильное повреждение и вам кажется, что лучше обратится к врачу, сделайте это

обязательно. Не нужно понапрасну пугать ребенка («Тебя заберут в больницу!») или изливать на него свой гнев. Ему и так страшно, больно и стыдно. Скажите, что не произошло ничего непоправимого, что иногда люди, когда им плохо, совершают глупости. Объясните, что вы оба напуганы и расстроены, но лучше все-таки показаться врачу, чтобы избежать неприятных последствий. При первой же возможности серьезно поговорите с ребенком, объясните, что такого рода поступки могут закончиться гораздо хуже, чем он думает;

– впоследствии не делайте вид, будто ничего не произошло. Иногда взрослые полагают, что таким образом можно избежать повторения страшного эпизода. На самом деле подросток воспринимает подобное поведение, как желание игнорировать его проблемы. Конечно, не стоит ежедневно демонстративно осматривать кожу ребенка на предмет новых повреждений. Но не стесняйтесь показывать, что вы помните о произошедшем и волнуетесь.

– подростки, предрасположенные к аутоагрессии, очень низко оценивают свой внешний вид, интеллектуальные и физические способности. Характерно, что наряду с заниженной самооценкой они так же склонны переоценивать других людей.

Как родителям помочь подростку справиться с тоской и тревогой:

– погладьте его, предложите причесать, сделайте легкий массаж головы, шеи, плеч;

– поговорите о чем-нибудь, что интересно вашему ребенку и поможет ему отвлечься: «Куда бы нам пойти в ближайшие выходные?», «Никак не могу найти в интернете одну песню», «Хочешь, приготовлю завтра что-нибудь вкусненькое?»;

– регулярно сидите с ним несколько минут перед сном: подростки в этом иногда нуждаются больше, чем малыши, но стесняются попросить родителей. Говорите о том, что он дорог для вас, вы его любите и будете любить всегда, чтобы не произошло.