Подростковый селфхарм. Рекомендации для родителей.

**Селфхарм (selfharm, самоповреждения)** – очень обширное понятие, которое получило весьма широкое распространение: сегодня среди подростков. Словом селфхарм принято называть практику нанесения на кожу поверхностных, не угрожающих жизни, порезов острым предметом (ножом или лезвием).

        Чаще порезы наносят на запястья и бедра. Изрезанная или исцарапанная кожа - это сигнал, свидетельствующий о том, что подросток ведет тяжелую внутреннюю борьбу и, возможно, Вы могли бы ему помочь.

 Подростки, а сейчас и дети младшего школьного возраста, все больше попадая под модные деструктивные веяния, не осознают пагубности этой моды. Порезы на коже фотографируются детьми и выставляются в социальные сети.

**Что делать родителям:**

    Единственный настрой, с которым можно предложить ребенку поговорить с вами о чем-то личном – это спокойное, заинтересованное и доброжелательное состояние духа. Очень нелегко оставаться спокойным, если вы заметили свежие шрамы на запястьях. Вы можете разозлиться, запаниковать или испытать острое чувство вины. Поэтому первым делом сконцентрируйте внимание на себе, подумайте, что вы чувствуете, как вы объясняете себе происходящее с вашим сыном или дочерью.
    Переживания могут оказаться достаточно тяжелыми. И если Вам нужна помощь - запишитесь к психологу. Без ребенка, самостоятельно постарайтесь разобраться с вашим собственным отношением к тому, что происходит в семье. Только когда ваше моральное состояние будет достаточно устойчивым – вы сможете быть надежной опорой собственному ребенку.

* Селфхарм не является «проблемой», которую можно решить быстро и напрямую. Спрятав лезвия или наказав ребенка, можно на какое-то время предотвратить появление новых порезов, но нельзя исправить то, что заставляет прибегать к самоповреждениям.
* Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребенок готов их принимать. Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.
* Важно, чтобы взрослые понимали, что детские проблемы не менее тяжелы и важны, чем ваши.
* Не игнорируйте своего ребенка. Важно найти баланс между тем, чтобы передать подростку ответственность за его жизнь и тем, чтобы это не превратилось в игнорирование человека и его состояния.
* Необходимо предоставить подростку возможность проходить длительную психотерапию. Это самое частое пожелание подростков, практикующих самоповреждения, и самое разумное, что можно сделать родителям для своего ребенка.

Берегите своих детей!

С уважением социальный педагог МОУ ИРМО «Грановская НОШ» Тимошенко Т.Г.