Часто нежелание подростков следовать правилам и делать то, что им говорят учителя и родители, заводит их слишком далеко. Нанесение себе порезов и ран — это проявление аутоагрессии, и для того чтобы справиться с ней, подростку нужна помощь.

Важно сказать, что с трудностями и неуправляемым поведением подростков сталкиваются даже те родители, которые смогли установить с ребенком хороший контакт до наступления переходного возраста. Поэтому, хотя у последних и есть шансы на конструктивный диалог с ребенком, он также будет возможен далеко не всегда.

Странное, непонятное или пугающее поведение часто объясняется серьезными изменениями, происходящими в организме подростка: уровень гормонов пока нестабилен, а потому и реакции человека на происходящие в его жизни события могут быть неадекватными. Волевой аспект, который мог бы помочь с разными проявлениями подросткового возраста, и часть мозга, которая отвечает за логику, адекватность и рассудительность (она называется «неокортекс»), пока формируются. Этот процесс будет продолжаться до 21 года.

Поэтому родители должны понимать, что в этом возрасте их детям действительно физически сложно дается соблюдение правил и разумное поведение. Но тем не менее взрослым необходимо постепенно налаживать позитивный контакт со своими детьми. Или, по крайней мере, стараться это делать.

***Саморазрушительное поведение или намерение причинить себе вред в физическом или эмоциональном смысле, называется аутоагрессией***. Это психологический механизм защиты нашего организма, включающийся в ответ на боль, трудности или что-то другое.

Около 18–30% всех подростков хотя бы раз в жизни пробовали селфхарм. Чаще всего самоповреждение начинается в период 12–15 лет и связано с психологическими проблемами.

Самоповреждающее поведение, или селфхарм, — это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями и невозможностью контролировать свою жизнь. Это может быть нанесение себе порезов, ожогов, ударов. К самоповреждающему поведению прибегают люди от 8 лет и до пожилого возраста, чаще всего самоповреждения встречаются у подростков.

У самоповреждающего поведения всегда есть какая-то функция, чаще всего **это способ эмоциональной саморегуляции**. Например, некоторые подростки описывают селфхарм как способ выразить то, что трудно сформулировать словами; сделать эмоциональную боль физической; избавиться от невыносимых переживаний и мыслей; вернуть ощущение контроля; сбежать от травмирующих воспоминаний; наказать себя — за ужасное поведение, чувства или мысли; прекратить чувствовать себя оцепеневшим; выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их, и др.

Важно понимать, что самоповреждение работает по замкнутому кругу: происходит какая-то ситуация (триггер) — в ней возникает негативная мысль, которая и вызывает негативные эмоции, — эмоции нарастают — вторгается идея о самоповреждении — происходит самоповреждение, которое дает временное облегчение. Но так как сама проблема не решилась, негативно влияющие на человека мысли остались, то человек попадает в «ловушку селфхарма».

**Неполезные фразы**

Не знать, что говорить, когда вы видите порезы у ребенка — нормально. Чаще всего мы произносим неполезные фразы от бессилия или тревоги и не вкладываем в них ничего плохого, но важно помнить, что эти слова могут совершенно по-другому восприниматься подростком.

*Все в твоей голове.*

*Не выдумывай проблемы из ничего.*

*Возьми себя в руки.*

*Все же как-то справляются, и ты тоже давай.*

*Просто смотри на вещи оптимистичнее.*

*В твоей жизни так много других вещей, а ты все про одно.*

*Перестань прикидываться сумасшедшим.*

*Да что с тобой такое?*

*Тебе уже давно должно было полегчать.*

*Это подростковой кризис — перетерпи.*

Например, подросток получил двойку и у него появились мысли «я тупой, я ни на что не гожусь, мои родители разочарованы во мне». Эти мысли влияют на нарастание интенсивности эмоций — грусти, тревоги, гнева, отчаяния. В какой-то момент подросток думает: «Я не вынесу этого, нужно порезаться», — и режется. Это даёт временное облегчение, но, так как сами мысли остались и не появилось другого способа справляться с сильными негативными эмоциями, то, скорее всего, подросток будет часто резаться и попадать в ловушку селфхарма.

Чтобы снизить у подростка вероятность нанести себе какие-либо повреждения, важно проделать определенную работу: понять механизм самоповреждений и тренировать другие безопасные навыки справляться с сильными эмоциями, решать проблемы.

Для поддержки подростка на пути отказа от самоповреждающего поведения поможет **составление плана безопасности**. В этот план могут входить следующие пункты:

Сигналы того, что кризис приближается (ситуации, мысли, ощущения, образы)

Способы, техники, практики отвлечься самостоятельно

Люди, которые могут отвлечь (список контактов: друзья, родственники, кому можно позвонить и поговорить, пойти погулять)

Люди, которых можно попросить о поддержке (список контактов)

Места, где можно найти поддержку (куда можно пойти погулять, чтобы помочь себе набраться сил, переключиться, это должно быть какое-то ресурсное и безопасное место)

Специалисты и организации, с которыми можно связаться во время кризиса (контакты специалистов, которые работают с вашим подростком)

Экстренная помощь (контакты служб экстренной помощи: телефоны доверия, кризисные чаты, скорая медицинская помощь)

Профилактика: как я могу сделать окружающую среду безопаснее для себя

Существует миф, что подростки применяют селфхарм, чтобы манипулировать и привлечь к себе внимание. Из-за этого мифа те, кто наносит себе какие-то повреждения, чувствуют, что их осуждают, отвергают и не воспринимают серьезно, оставляя в одиночестве с их страданием. Если ваш подросток применяет селхфарм, не кричите на него, не критикуйте, не игнорируйте, а предложите обсудить, что с ним происходит, и предложите обратиться к специалистам.

**Полезные фразы**

Поддерживающие фразы чаще всего направлены на то, чтобы передать, что человек не одинок, его не осуждают и готовы помочь:

*Ты не одинок.*

*Я рядом с тобой.*

*Ты не плохой.*

*Возможно, я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я волнуюсь о тебе и хочу помочь.*

*Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.*

*Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.*

*Я всегда готов тебя поддержать и помочь.*

*Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.*

*Если ты захочешь — я могу дать совет.*

*Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе.*

Позаботьтесь о себе, найдите опору, сформулируйте, что бы вы хотели сказать вашему ребенку. Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете себя вести, может повлиять на то, насколько он или она будет откровенны с вами. Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

*Постарайтесь не осуждать.*

*Дайте знать, что вы рядом.*

*Помните, что человек гораздо больше, чем его проблема.*

*Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий.*

*Предложите помощь и поддержку.*

*Напомните подростку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются.*

*Предложите составить вместе алгоритм того, что важно делать при появлении мыслей о селфхарме.*

Не обсуждайте с подростком больше, чем одну тему, в этом разговоре. Если вы предложили обсудить селфхарм, то в этом диалоге важно не переключаться на другие проблемы вроде уборки, учебы и так далее.

Не будет помогать в диалоге с подростком, который применяет селфхарм, а лишь усиливать его отчужденность и закрытость: критика, обвинение, стыжение, обесценивание, игнорирование повреждений или, наоборот, слишком сильный фокус на них, применение насилия.

Поддерживать ребенка, применяющего селфхарм, может оказаться непростым и длинным путем, с улучшениями и ухудшениями. Забота родителя о себе становится важным навыком, на который мы будем опираться при поддержке подростка:

Напоминайте себе, что изменения не линейны и требуют времени.

Выясните, какие виды помощи и поддержки доступны.

Запрашивайте и получайте поддержку и необходимую информацию для себя.

Вы также можете обратиться за поддержкой к специалистам.

Задача родителя заключается не в придумывании карательных методов воздействия, а в помощи ребенку. Пережить подростковый период с минимально травматическим опытом можно, только ребенку надо в этом помочь.

1. Найдите совместное занятие. Никогда не поздно придумать какую-нибудь новую семейную традицию: посмотреть фильм в выходной день, выбраться в парк, покататься на велосипедах.

2. Научитесь разговаривать. Чаще рассказывайте, что происходит в вашей жизни, что вы чувствуете сейчас, что происходит на работе. При этом не стоит задавать слишком много вопросов самому подростку: он захочет чем-то поделиться, когда поймет, что с вами можно общаться без крика и обвинений. Говорите про будущее, про планы, мечты.

3. Предложите выместить агрессию. Если боль от стрессового события сильная, предложите сходить на бокс или заняться спортом, чтобы выместить агрессию. Необходимо учиться это делать экологично: можно переживать боль через рисование или танцуя под музыку, включенную на полную громкость.

4. Смените обстановку. Радикальный шаг — смена школы или места жительства. Это позволит завести новые контакты и, возможно, отвлечься от проблем. Тем не менее идти на такой шаг стоит только после обсуждения с подростком.

5. Предложите новое хобби. Маловероятно, что у подростка будет достаточно мотивации для того, чтобы заниматься чем-то новым, но, возможно, ему понравится эта идея. Попробовать точно стоит.

6. Вместе найдите здоровую альтернативу селфхарму. Аутоагрессия — попытка заявить миру о себе. Но сделать это можно и другими, более здоровыми способами. Например, можно покрасить волосы в яркий цвет, сделать новую стрижку, подобрать экстравагантную одежду или попробовать татуаж хной.

7. Оставайтесь на стороне ребенка. Это самое главное. Какую бы ерунду он ни творил. Да, родитель может не одобрять некоторые поступки ребенка, но, несмотря на них, он должен показывать: я люблю тебя и всегда буду рядом.

Если кажется, что чувство любви к ребенку ушло, попробуйте отыскать его через детские фотографии, смешные и веселые моменты, проведенные вместе, сложности и проблемы, с которыми вы справлялись вместе.

А еще я дополнительно рекомендую прочесть книгу Лоуренса Стейнберга «Переходный возраст».