КАК ИЗБЕЖАТЬ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА

Чаще всего с помощью физического причинения себе боли подростки пытаются заглушить боль душевную. Если Вы заметили следы от самоповреждения, следует как можно скорее обратиться за помощью к психологу, который, в первую очередь, постарается выяснить причину такого поведения и даст конкретные рекомендации.

Ниже приведем общие рекомендации, чтобы не допустить у подростка причинения физической боли самому себе.

1. Принимайте эмоциональное состояние своего ребенка:

- Если ребенок расстроился или обиделся, дайте возможность поплакать, окажите в это время поддержку, обнимите, погладьте по голове, скажите, что понимаете его чувства, он (она) имеет право плакать, т.к. это обидно, грустно, больно и т.д.

- Если ребенок разозлился, спокойно спросите и выслушайте, даже если он (она) не прав(а), пока эмоция не угасла, не спешите разбираться в ситуации, вернитесь к ней немного попозже.

2. **Оказывайте поддержку и понимание:**

- Говорите спокойно и уверенно, проявляйте заботу и эмпатию.

- Постарайтесь избегать обвинений, критики или осуждения ребёнка. Это может усугубить ситуацию.

3. Установите доверительный контакт:

- Начинайте разговор мягко и деликатно, предложив поговорить открыто и честно.

- Задавайте вопросы, внимательн выслушивайте ребёнка без перебивания и старайтесь понимать чувства, которые стоят за действиями.

4. Создайте условия безопасности:

- Контролируйте доступ к Интернет-ресурсам, содержащим негативную информацию или провоцирующим подобное поведение.

5. Помогите наладить режим дня:

- Следите за регулярностью сна, питания и физической активности.

- Предложите занятия спортом, творчеством или хобби, которые отвлекают внимание и помогают снять стресс.

6. Проявляйте терпение и последовательность:

- Процессы изменения требуют времени, будьте готовы поддерживать ребенка длительное время.

- Строгость и наказания неэффективны. Необходимо доверие и сотрудничество семьи.

7. Организовывайте совместные мероприятия с подростком:

- Совместные прогулки сближают и дают возможность сближения.

- Яркие совместные события наполняют положительными эмоциями и впечатлениями.

Педагог-психолог
Елена Владимировна Домарадзкая

г.