

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

#РОДИТЕЛЬСКАЯГОСТИНАЯ



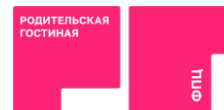
БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ
О ПОДРОСТКАХ
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ПОДРОСТКОВОГО
ЦЕНТРА



ВКонтакте



Telegram-канал



РОДИТЕЛЬСКАЯ
ГОСТИНАЯ

ФЦП



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
ПОДРОСТОК ПРОЯВЛЯЕТ
САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ПОВЕДЕНИЕ?

РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Самоповреждающее поведение (СПП) у подростков может быть вызвано стрессом из-за учебы, травлей в школе, сложными ситуациями в отношениях между родителями (развод, ссоры и конфликты), переживаниями безответных романтических чувств и многими другими факторами и обстоятельствами.

СПП может быть способом привлечь к себе внимание. Помните, что желать внимания абсолютно нормально, но сильный стресс может повлиять на способность подростка говорить прямо о том, что ему нужно.

В любом случае СПП - это неконструктивный способ справиться с тяжелыми переживаниями и эмоциями. Следовательно, подросток не может или не умеет справляться конструктивно и взрослому необходимо его этому обучить.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ, ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ:

1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Поддерживать подростка, проявляющего СПП, может оказаться непростым и длинным путем. Забота о себе позволит вам оказывать поддержку на протяжении долгого времени и чувствовать себя хорошо.

Чтобы получить необходимую информацию и поддержку для себя, вы можете обратиться за психологической помощью или консультацией к специалисту.

2 ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

В большинстве случаев подростки наносят себе повреждения в одиночестве и прячут их последствия (следы и шрамы).

Если вы заметили следы СПП, не стоит кричать, обвинять и оскорблять подростка, пытаться помочь силой. Проявление излишней заботы в этот момент также может неверно стимулировать ребенка: важно, чтобы СПП не закрепилось, как способ получить внимание родителя. Но и игнорирование повреждений, также как и слишком сильная фокусировка на них, не даст нужного эффекта.

3 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Спокойно скажите: «Я обратил(а) внимание, что у тебя на теле появились следы (например, порезы). Пожалуйста, сходи в ванну и обработай их». Важно, чтобы подросток сделал это самостоятельно.

4 ПОГОВОРИТЕ С ПОДРОСТКОМ

Можно предложить: «Давай обсудим! Хочешь ли ты со мной об этом поговорить?»

Проявите сочувствие, покажите подростку, что вы рядом и готовы его выслушать, поддержать и постараетесь помочь ему.

5 НЕ СТОИТ УСИЛИВАТЬ КОНТРОЛЬ НАД ПОДРОСТКОМ

Нужно объяснить подростку, что с ним все в порядке, просто в свой сложный период он выбрал такой способ, но можно найти другой. Поговорите откровенно, помогите разобраться с ситуацией. Напомните вашему подростку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются. Позвольте ему самому принимать решения.

6 РАССКАЖИТЕ, ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

Если подросток не готов делиться своими переживаниями с вами, можно предложить ему альтернативные варианты получения помощи. Важно, чтобы подросток знал, где ее искать.

Единый номер спасения: **112**.

Скорая медицинская помощь: **103**.

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно): **8-800-2000-122**.

Экстренная психологическая помощь (круглосуточно): **8-495-960-34-62**.

Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно): **8-499-216-50-50**.

Онлайн-помощь:

твоятерритория.онлайн - чат для подростков и молодежи

telefon-doveria.ru – чат с психологом

www.nosuicid.ru – сайт о преодолении суицида