**Причины самоповреждающего поведения, что должен знать родитель.**

*«Попилы», «порезы», «царапки»: когда родители впервые узнают о том, что ребенок наносит себе повреждения, они буквально впадают в панику. И самая первая мысль, которая приходит в голову: «Он не хочет жить». Однако причины «селфхарма» совершенно в другом, уверена кандидат педагогических наук, психолог-консультант высшей квалификационной категории Наталья Кий. О том, почему подростки и дошкольники наносят себе повреждения, какие могут быть последствия и как правильно выстроить разговор, чтобы помочь ребенку, расскажем в нашей сегодняшней статье.*

**Что такое самоповреждение и «как это работает»**

Самоповреждение — это неудачный способ помощи себе, который дает моментальное облегчение состояния человека. То есть буквально с помощью причинения себе боли подросток на какое-то время начинает чувствовать себя более комфортно. Это один из способов справиться со стрессом, но никак не попытка самоубийства.

Первые случаи самоповреждений начали фиксировать в 2009 году. Возраст риска начинается с 12 лет у мальчиков и с 13 лет у девочек, и к 16–18 годам такой вид поведения уже регистрируется реже.

Несмотря на то, что селфхарм напрямую не связан с суицидом, по статистике, в 50–60% случаев у подростков, совершивших суицид, ранее наблюдалось самоповреждающее поведение.

Как же работает самоповреждение? В тот момент, когда подросток причиняет себе боль, мозг выбрасывает в кровь природные эндогенные опиоиды (эндорфины), таким образом запуская противоболевую систему, и на какой-то небольшой период человек чувствует прилив сил, радость, облегчение. Именно ради такого состояния ребенок и повреждает себя.

Однако нужно понимать, что с каждым разом подростку нужно будет ранить себя все сильнее, чтобы получить нужную порцию эндорфинов. Таким образом, ребенок попадает в физиологическую ловушку и зависит от повреждений.

**Какие формы самоповреждений существуют**

Чаще всего специалисты говорят о том, что подростки наносят себе небольшие порезы, ожоги (сигаретой), царапают себя, дошкольники могут расчесывать себе голени, подростки разбивают кулаки о стену, натирают кожу, сдирают корки на ранках.

**Также селфхарм часто связан с нарушением пищевого поведения, когда подростки, чаще девочки, наказывают себя за то, что были несдержанны в еде («съела лишнюю шоколадку»).**

Самоповреждающее поведение может быть и косвенным. К этому часто относят травмирующие отношения, когда подростки специально заводят романтические отношения с людьми, которые их используют, издеваются над ними, или продолжают дружить с ребятами, которые их обижают.

Небрежное отношение к своей жизни — это тоже один из видов такого поведения.

**Причины самоповреждающего поведения**

Первое, на что обычно обращают внимание специалисты, — отношения в семье.

Если родители только контролируют, но не проявляют эмпатии, не поддерживают ребенка, не принимают эмоционально, настроены враждебно, критикуют, тогда у подростка может возникнуть потребность в избавлении от стресса посредством самоповреждений.

Еще один тип поведения родителей — постоянные жалобы, самоуничижение, негативное реагирование на стресс: «Какая я растяпа, разбила телефон, теперь месяц без денег сидеть», «Я никчемный, не могу заработать», «Да разве это нормальная жизнь?», «Лучше не жить вообще, чем жить как мы» и т. п. Ребенок перенимает поведение взрослых, тоже становясь беспомощным. Важно, чтобы родители демонстрировали спокойствие.

Одна из причин самоповреждающего поведения — травля в школе, во дворе, в Сети.

**Сильная психотравма тоже может привести к селфхарму. Обычно это переезд в новый город, перемена школы, развод родителей, смерть близкого человека.**

Иногда самоповреждение может быть следствием подражания или действием на слабо. Когда в группе подростков (или в группе в Сети) кто-то порезал себя, другие начинают повторять за ним. Важно, чтобы родители правильно оценили этот поступок, сказали, как это плохо, к каким последствиям приведет.

Как подростки, так и дошкольники могут наказывать себя за то, что родители поссорились, игнорируют их или если в семье складывается неблагополучная ситуация: «Это я виноват», «Если бы меня не было, было бы лучше».

Недовольство собой и собственным телом может заставить ребенка повредить себя. Часто девочки наказывают себя за излишнюю полноту или несоответствие образцу: «Я толстая», «Я не такая, как модель, актриса и т. д.».

Иногда подросток причиняет себе боль, чтобы «почувствовать себя живым». Многие дети говорят о том, что они будто находятся не в своем теле, не чувствуют себя, отстраняются, а самоповреждение помогает им «ожить».

Если родители не обращают внимания на ребенка, он может послать им такой «сигнал», чтобы они «наконец-то увидели его» или прекратили определенное поведение (например, излишний контроль).

Определенные состояния психики тоже могут стать причиной самоповреждающего поведения.

**Какие дети в группе риска?**

Сегодня самоповреждающее поведение начали регистрировать и у дошкольников. Воспитатели отмечают, что ребенок может падать без опоры, раскачиваться и биться головой о стену или о стол, щипать или кусать сам себя, расчесывать ноги, вырывать себе волосы или грызть ногти, ругать себя («Я плохой, меня мама не любит»).

Также в группе риска могут быть дети (как малыши, так и подростки), которых подвергают частым наказаниям с унижениями. Речь идет не о спонтанном наказании, а о продуманном, с холодной головой.

Если родители в ссоре очень ярко проявляют свои эмоции (обвиняют друг друга, кричат), это тоже может стать причиной самоповреждающего поведения. Ребенок чувствует свою вину и наказывает себя.

**Также к подобному поведению часто склонны дети со слабым типом центральной нервной системы. Обычно это очень эмоциональный, ласковый, застенчивый ребенок, он очень привязан к маме, обидчив и т. п.**

Некоторые подростки таким образом экспериментируют, ищут способ выхода из стресса, они могут употребить алкоголь, попробовать наркотик или порезать себя.

Иногда бывает так, что после самоповреждения подросток получает от родителей все, что ему нужно. Мама и папа пугаются и решают подарить ребенку телефон, разрешают не делать уроки, не ходить на занятия и т. д. И такое поведение уже становится манипуляцией.

**Как помочь ребенку?**

В первую очередь родители должны обратить внимание на свое поведение, исключить агрессивные ссоры с обвинениями, прекратить постоянно ругать себя, обвинять себя во всех бедах.

Дошкольнику нужно проговаривать все эмоции, называть их: «Ты сейчас злишься, потому что…», «Ты расстроен и плачешь из-за того, что…», «Я расстроена, злюсь на тебя, потому что…». Важно, чтобы ребенок не чувствовал себя отверженным, непонятым.

Выстраивая разговор с подростком, нужно прежде всего сказать о последствиях самоповреждающего поведения.

Сиюминутное удовольствие приведет потом к слому защитных механизмов психики, она станет более уязвимой. Переход к настоящему суициду станет возможен, так как пропадет страх перед смертью. У ребенка может начаться психологическое расстройство.

Также самоповреждающее поведение может повлечь зависимость от удовольствия, и в дальнейшем просто резать себя ребенку будет недостаточно, он может начать пробовать наркотики, алкоголь.

**Получить те самые необходимые эндорфины, чувство радости, облегчение можно при помощи совершенно других способов. Например, с помощью спорта.**

Организм во время спортивных занятий начинает переработку гормонов стресса (адреналина, кортизола, окситоцина) в гормоны удовольствия — эндорфин, серотонин. Предложите подростку физические занятия — тренажерный зал, велосипедные прогулки, силовые тренировки, бокс, футбол, бег и т. д.

Еще один способ решения проблемы — обращение к психиатру. Он может выписать ребенку легкий препарат, который также будет способствовать выработке эндорфинов.

Выработать гормон радости поможет и нормализация питания. Введите в рацион подростка продукты с содержанием природных спиртов: квас, кефир, кисломолочные продукты, зелень и т. д.

Очень важно, чтобы кишечник тоже работал как часы. Для этого нужно соблюдать питьевой режим, употреблять клетчатку. В случае если у ребенка есть проблемы, нужно обязательно обратиться к специалисту, который может выписать специальные препараты с бифидо- и лактобактериями.

Не стесняйтесь обращаться к психологу. Вы всегда можете получить поддержку, обратившись в Службы оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по месту жительства. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем, подскажет, куда обратиться за помощью.