

## Советы родителям

### Как правильно себя вести?

Чтобы не запустить ситуацию и не ухудшить моральное состояние несовершеннолетнего, следует выбрать правильную тактику поведения.

- Адекватная реакция. Нельзя ругать ребенка, обвинять его в неадекватном поведении, если он практикует самоповреждение. Категорически запрещено угрожать подростку — ультиматумы лишь усугубят ситуацию.
- Терпение. Обязательно наберитесь терпения — только забота, внимание и любовь помогут ребенку в любом возрасте понять, что он не один в этом мире, а родители в любой ситуации придут на помощь.
- Доверие. Если родители обнаружат у сына или дочери следы от порезов, не стоит терять доверие к ребенку. Важно создать такую психологическую обстановку в семье, которая позволит ребенку в момент трудностей обратиться за помощью к родителям, а не прибегнуть к аутоагрессии.

### Маршрутизация детей с признаками самоповреждения



- Педагог-психолог /медицинский работник
- БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» г.Чебоксары
- МБУ «Центр мониторинга образования и психолого-педагогического сопровождения» г.Новочебоксарск, управления и отделы образования Чувашской Республики, центры диагностики и консультирования Батыревского, Вурнарского, Красноармейского, Моргаушского, Урмарского районов



Адрес: 428014, г. Чебоксары,  
ул. Семашко, д.1  
Тел.: 8(8352) 513199,  
8-937-382-26-70

запись на прием осуществляется с  
родителями (законными представителями)

Сайт: [psi-center21.ru](http://psi-center21.ru)  
Соц. сети: [vk.com/club210083279](https://vk.com/club210083279)  
[vk.com/public173337659](https://vk.com/public173337659)



БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования  
Чувашии

Центр информационной безопасности и профилактики деструктивных явлений среди несовершеннолетних

## Как распознать самоповреждающее поведение у детей



г. Чебоксары  
2023 год

## Аутодеструктивное онлайн-поведение

Цифровой мир — значительная часть повседневной жизни современных подростков и важная составляющая пространства их социализации. Процессы цифровой трансформации не только расширяют возможности молодого поколения, но и порождают новые формы онлайн-рисков и способы деструктивного и **аутодеструктивного онлайн-поведения**.

Один из видов деструктивного поведения — **аутодеструктивное (самоповреждающее) поведение**, выражающееся в нанесении физического или психологического вреда самому себе.

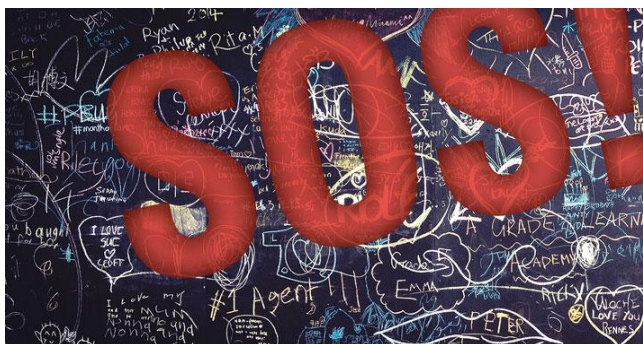


Интернет, как современное средство коммуникации и вместилище стремительно увеличивающихся и самых разнообразных информационных ресурсов, в том числе и **аутодеструктивного контента**, может выступить пусковым механизмом или способом распространения различных видов самоповреждающего поведения.

Интернет прочно вошел в повседневную жизнь подростков и молодежи, что делает их активными потребителями любого контента, в том числе и аутодеструктивного. Две трети подростков и молодых людей сталкиваются с контентом о самоубийствах и самоповреждении, и чаще видят его те, кто входит в группу «гиперподключенных» и проводит в Сети 9 и более часов.

## Что относится к самоповреждающему поведению?

1. Нарушения пищевого поведения (отказ от еды, компульсивное переедание).
2. Специфические навязчивые действия (разрушение ногтей и околоногтевых валиков, кусание губ, щипание кожи, вывихов суставов пальцев, кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, вырывание волос).
3. Расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен.
4. Самопорезы
5. Перфорация частей тела с введением в отверстие раневого канала инородных предметов.
6. Удары кулаком (или головой) о предметы и самоизбиение.
7. Уколы (булавками, гвоздями, проволокой, пером ручки и др.)
8. Самоожоги.
9. Злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения).
10. Чрезмерные физические нагрузки.
11. Поведение, провоцирующее в свой адрес физическое насилие.



## Как распознать

Несмотря на то, что подростки занимаются самоповреждениями в одиночестве, родители могут распознать отклонение в поведении ребенка на начальном этапе.



### Для этого следует:

- Испытывать неподдельный интерес к жизни ребенка. Если у него имеются эмоциональные переживания, а моральное состояние подавленное, то подростку следует оказать поддержку. Безусловно, ребенок не признается в том, что он специально режется, чтобы привлечь внимание взрослых. Но добрый разговор по душам позволит предотвратить очередной приступ самоповреждения.
- Не обесценивайте переживания. Если причина, приводящая к самоповреждающему поведению, по вашему мнению, незначительна, не стоит ее игнорировать. Нельзя сравнивать мироощущения взрослого человека и подростка с неуравновешенной психикой. Если девушка считает, что у нее большой нос в сравнении с подругами, примите сей факт со всей серьезностью. Найдите способы любые недостатки представить как достоинства. Это поможет молодой девушке справиться с комплексами и принять себя такой, какая есть.
- Нельзя отпускать ситуацию. Самоповреждение всегда имеет первопричину. Выяснить ее самостоятельно сложно, поэтому при подозрении на селфхарм следует обратиться за помощью к психологу.