

К сожалению, дети и подростки не всегда могут справиться со сложными душевными переживаниями, особенно если что-то болезненное случается в их детской жизни (развод родителей, смерть близких, травля, крупные ссоры с друзьями и т.п.). Тогда некоторые из них пробуют заменить боль душевную на боль физическую. Важно помнить, что самоповреждающее поведение у ребенка — это никогда не норма. Оно требует внимания, немедленного реагирования и коррекции, так как существует реальная угроза для жизни и здоровья.

*Самый высокий уровень самоповреждающего поведения отмечается в подростково-юношеском возрасте от 10 до 24 лет. Пик приходится у девушек на 13–16 лет, у юношей — 12–18 лет.*
**Основные причины самоповреждений:**

* Эмоциональная боль (физическая боль вследствие самоповреждения способствует выделению эндорфинов, действие которых способствует улучшению эмоционального состояния);
* ощущение внутренней пустоты (отсутствие эмоций), эмоциональной потерянности, одиночества (боль помогает чувствовать себя живым);
* избавление от чувства опустошенности, депрессии, чувства нереальности происходящего;
* выход агрессии, злости, раздражения, которые, часто из-за страха или неумения управлять такими эмоциями, направляются внутрь, а не наружу;
* потребность почувствовать реальность происходящего вокруг (способ бороться с ощущениями деперсонализации, расщепления личности, диссоциации);
* ради ощущения защищенности и исключительности;
* чтобы испытать эйфорию;
* чтобы не совершать попытки самоубийства;
* влияние на поведение других людей (попытаться показать другим, что творится у тебя внутри и насколько тебе тяжело);
* выражение или подавление сексуальности;
* самонаказание (немалая часть тех, кто наносит себе повреждения, в детстве сталкивались с насилием в семье и нередко сами были объектами насилия, и они продолжают наказывать уже сами себя).

**Как реагировать педагогу, заметившему признаки самоповреждений у ребенка?**Главная задача — мотивировать ребенка к обращению за помощью к специалисту. Проводя беседу с таким ребенком, следует:

* Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.
* Не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно — не напротив подростка, не через стол.
* Не показывать ребенку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.
* Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной просьбой или поручением, таким образом, создавая повод для общения.
* Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.
* Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.
* Позволить выговориться и «излить эмоции», т.к. подростки часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании.
* Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.
* Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания. Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы».
* Не давать большого количества советов, т.к. подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер.
* Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

**Самое важное: уговорить ребенка и/или его законных представителей обратиться за помощью к специалисту!**