



# МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МОЙ РЕБЕНОК СЕБЕ ВРЕДИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПРИЧИНЯЕТ СЕБЕ БОЛЬ И НАНОСИТ ФИЗИЧЕСКИЙ ВРЕД?

Самоповреждающее поведение является способом ребенка справиться с очень тяжелыми переживаниями и состоянием, заглушить внутренние страдания, превратить эмоциональную боль в физическую.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ ТЯЖЕЛОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРИЧИНЯЕТ СЕБЕ ВРЕД?\*

- Ребенок долгое время находится в подавленном настроении, испытывает чувство одиночества, безысходности.
- Наблюдается снижение успеваемости, ухудшение оценок.
- У ребенка происходят резкие изменения в обычном поведении (например, не хочет общаться с друзьями, ходить на секции, становится импульсивным или раздражительным).
- На теле у ребенка заметны порезы, шрамы, синяки, укусы, выдирание волос и пр.
- Также ребенок может словесно наносить себе вред – обзывать себя, ругать.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СВОЕГО РЕБЕНКА ПРИЗНАКИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ?

1. Постарайтесь не реагировать чрезмерно. Чем ярче будет ваша реакция, тем больше ребенок может закрыться от вас. Важно установить доверительный контакт с ребенком.
2. Не осуждайте ребенка за его действия. Помните, что такое поведение может быть способом переживания трудной ситуации.
3. Дайте ребенку понять, что вы рядом и готовы ему помочь в любой ситуации. Будьте осторожны в высказываниях, старайтесь не навязывать свою помощь. Что можно сказать ребенку:
  - «Ты всегда можешь обратиться ко мне за помощью»;
  - «Когда будет необходимо, ты можешь обо всем мне рассказать»;
  - «Мы вместе подумаем, что с этой ситуацией можно сделать».
4. Проявляйте понимание и сочувствие. Отражайте словами эмоции ребенка:
  - «Я вижу, что тебе тяжело. Что-то произошло?»;
  - «Я заметила, что в последнее время ты грустишь/напуган/раздражен. Как я могу помочь тебе?».
5. Говорите с ребенком спокойно, честно и открыто. Называйте происходящее своими словами (например, ожоги, порезы, смерть и т.д.). Высказывайте свои эмоции для того, чтобы ребенок лучше понимал ваше состояние и желание помочь.
6. Расскажите ребенку о ресурсах психологической помощи, куда он может обратиться в тяжелой ситуации.
7. Помните о своем эмоциональном состоянии. Применяйте техники самопомощи и релаксации.



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ В СЛУЧАЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА?

**8 (800) 444-22-32** Горячая линия помощи  
родителям

**8 (800) 2000-122** Общероссийский детский  
телефон доверия

**КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО**

## О КАКИХ РЕСУРСАХ ВАЖНО ЗНАТЬ РЕБЕНКУ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ?

### ПомощьРядом.рф.

Психологическая и информационная онлайн-помощь подросткам до 18 лет. Здесь ребенок может поделиться с психологом в онлайн-чате тем, что его волнует и беспокоит. На сайте есть разные статьи с советами психологов для детей.

Также есть группа и чат в ВК: [ПомощьРядом.рф Психологи - подросткам](#).



### МыРядом.онлайн.

Бесплатная скорая психологическая помощь в любой кризисной ситуации для детей и подростков. Формат получения помощи - чат-переписка.

Также есть группа в ВК [МыРядом](#).

### Вопросы — ответы | [propsyteen.ru](#)

Сайт для детей, который отвечает на вопросы про психологическую помощь.

На сайте представлены телефоны доверия для детей и для родителей:



**1221** – анонимный онлайн-чат психологической помощи людям от 12 лет до 21 года.

Чат работает ежедневно с 18:00 до 22:00 по московскому времени, на вопросы отвечают профессиональные психологи. За помощью в чат обращаются подростки, столкнувшиеся с насилием, буллингом, утратой, расстройством пищевого поведения и сложностями взросления.