

Здравствуйте, подскажите пожалуйста, мой ребенок сын 14 лет, в последнее время стал очень раздраженным и нервным. Между нами постоянно возникают ссоры и недопонимания, а на днях я заметила порезы и царапины на руках, как новые таки уже зажившие. Сын на вопросы не отвечает и всячески уходит от ответов, проявляя закрытость в своем поведении. Помогите пожалуйста, как вести себя или повлиять на то, чтобы эти раны не повторялись?

## **ОТВЕТ:**

Добрый день, уважаемые родители! В период подросткового кризиса самоповреждающее поведение встречается достаточно часто. Подростки таким способом пытаются снимать нервно-психическое напряжение или выплескивать негатив, или привлекать к себе внимание. И хотя большинство подростков повреждают себя похожим образом, у каждого из них свои причины:

- избавляется от внутренней пустоты;
- наказывает себя за проступки, реальные и мнимые недостатки внешности, характера (непривлекательность, мягкотелость, трусость, доверчивость и т. д.);
- переключается;
- привлекает внимание, провоцирует тревогу у родных и друзей.

### **Предлагаю Вам рекомендации, которые помогут изменить ситуацию:**

1. Внимательно выслушивайте подростка.
2. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
3. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
4. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Ребенок должен иметь возможность без страха обратиться к вам со своими трудностями.
5. Поддерживайте ребенка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
6. Словом, и поступками вселять уверенность в силы и возможности ребенка.
7. Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием.
8. Показывайте ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.