

Отдел образования
Гродненского городского исполнительного комитета

Уважаемые родители!
ВНИМАНИЕ!

Сегодня подростки, чтобы справиться с переживаниями, болезненными воспоминаниями или невозможностью контролировать травмирующие ситуации в своей жизни прибегают к самоповреждающему поведению или нанесению себе порезов. Порезы, как правило, наносят на запястья и бедра.

Чаще всего такие подростки носят преимущественно одежду с длинным рукавом вне зависимости от сезона, избегают посещения бассейна. Девушки предпочитают плотные брюки, так как поверхность бедра, где могут быть нанесены порезы, наиболее скрытое место от глаз родителей.

Изрезанная или исцарапанная кожа – это сигнал, свидетельствующий о том, что подросток ведет тяжелую внутреннюю борьбу и, возможно, Вы могли бы ему помочь.

Присмотритесь к своим детям, обратите внимание на запястья, локтевые сгибы, бедра. В случае, если Вы заметили порезы, тактично попросите показать их Вам.

- Не осуждайте ребенка, наоборот, выразите готовность оказать поддержку.
- Покажите, что всерьез воспринимаете чувства подростка, что его проблемы действительно значимы, и они разрешимы, если подойти к ним конструктивно.
- Попробуйте выяснить причину, выслушав ребенка до конца, не перебивая и проявляя сочувствие.
- Расскажите, в чем опасность подобного поведения, рассмотрите возможные последствия.
- Обсудите вместе способы выхода из болезненной ситуации, обязательно обратитесь к специалисту (психологу, психотерапевту).

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

170

+375 152 39-83-31 (круглосуточно)