



«Эмоционально-доверительное общение в семье как фактор защищенности ребенка от вовлечения в рискованное поведение»

методист, педагог-психолог отдела
психолого-педагогического
сопровождения
ГБУ СО «ЦПМСП «Ладо»
Тетерина Ольга Федоровна

11.03.2026



Подростки о самоповреждениях:

- выразить то, что трудно сформулировать словами
- сделать реальными некоторые чувства и мысли
- перевести боль из эмоциональной в физическую
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля
- сбежать от травмирующих воспоминаний
- наказать себя – за неподобающие мысли, чувства, поведение
- прекратить чувствовать себя отрешенным, оцепеневшим, отключенным от реальности
- создать повод для заботы о себе и своем теле

Кувшин эмоций: погружаемся вглубь айсберга





Что внутри кувшина?

1. Базисные стремления

Я тебе рад. Мы тебя ждали. Ты похож на нас. Нам хорошо вместе.

2. Актуальные потребности

<u>Ребенок ждет</u>	<u>Родитель говорит</u>
Хочу быть самым сильным в классе	Почему поздно?
Мечтаю, чтобы на меня обратил(а) внимание А.	Уроки сделал?
Хочу научиться играть на гитаре любимые песни	Опять не прибрано в комнате
Мечтаю изобрести невероятный гаджет	Ты снова в этой ужасной одежде

3. Скрытые чувства

За фразами ребенка «меня все бесит» (ты испытываешь раздражение...), «надоела эта школа» (тебя что-то расстроило в школе...), «меня никто не понимает» (тебе бы хотелось, чтобы тебя выслушали...) - стоят чувства, которые важно ребенку обозначить.

4. Видимые эмоции

Распознавая свои эмоции, подросток будет понимать, как их прожить, преодолеть



Что не надо делать родителю, обнаружившему порезы у ребенка:

- Устраивать скандал и бурно эмоционально реагировать. При обнаружении фактов СП постарайтесь справиться со своими эмоциями, и передайте их словами «Я взволнована»/напугана/расстроена.
- Пытаться объяснить, «как надо себя вести». Если дошло до СП, то сейчас не имеет смысла рассказывать, «как надо себя вести», а надо помогать.
- Обесценивать и недооценивать серьезность. Иногда родители расценивают подобные проявления как «демонстративные» и не придают им значения, иногда даже пытаются усугубить конфликт: «На, режь!».



Чем могут помочь родители:

1. **Внимание и поддержка.** СП – это призыв о внимании и/или помощи. Поэтому помощи и внимание необходимы. «Верю, что тебе действительно сложно».
2. **Анализ ситуации.** Не оставляйте СП без внимания. Важно спокойно и безоценочно обсудить ситуацию с ребенком, рассказать о своем беспокойстве. Задавать открытые вопросы. Попытаться узнать, как и когда были нанесены повреждения, что предшествовало этому.
3. **Обсуждение: какая помощь требуется подростку.** СП свидетельствует о сильном эмоциональном напряжении и неспособности подростка с ним справиться. Обсудите с ребенком альтернативные стратегии поведения. Минимизируйте стрессовые факторы.



Как помочь в будущем?

1. Исследовать причины.

Это поможет найти другое поведение на замену самоповреждающему поведению.

2. Развивать навык смотреть на себя позитивно.

Говорить и думать о себе добрее, так, как если бы вы говорили о своем любимом человеке.

3. Заботиться о своем общем благополучии и здоровье.

Следить за своим здоровьем во всех аспектах, это поможет вам чувствовать себя лучше

4. Распознавать свои эмоции и проживать их.



Распознаем свои эмоции и проживаем их

Гнев и фрустрация 1. Сделать зарядку 2. Бить подушку 3. Кричать и танцевать 4. Потрясти частью тела или предметом 5. Покусать вещь из упругого материала 6. Порвать что-то на много мелких кусочков 7. Пробежаться.

Грусть и страх 1. Закутаться в одеяло 2. Провести время с каким-нибудь животным 3. Прогуляться на природе 4. Разрешить себе поплакать или поспать 5. Послушать успокаивающую музыку 6. Рассказать кому-то о своих чувствах 7. Помассировать руки 8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть.

Потребность контролировать 1. Писать списки 2. Убраться 3. Раскидать вещи 4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его 5. Посадить растения 6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

Отрешенность 1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить) 2. Взять кубик льда в руку 3. Понюхать что-то с резким запахом

Ненависть к себе и желание наказать себя 1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя 2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение



ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ЛадО»

г. Полевской, ул. Черемушки, 24, т. +7 (34350) 5-77-87

г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8

+7 (343) 385-81-10, +7-922-100-58-82

centerlado@yandex.ru <https://centerlado.ru/news/>



**Телефон экстренной
психологической помощи
8 800 101 24 11**

Портал «Наши дети» - Служба дистанционного консультирования
<https://nashi-deti66.ru/vopros-otvet/sdk.lado@mail.ru>

Навигатор родительского мастерства
<https://nashi-deti66.ru/parent-navigator/razdel/o-chem/parent-navigator/razdel/?ysclid=mmln87s26z97211406>

ВК – «Обниму словами. Поддержка специалистов»
https://vk.com/obnimuslovami_td?ysclid=mmln557qnl55383049
Чат-бот в ТГ «Обниму словами» - @obnimuslovami_bot



Наши
дети



Детство
+7 (343) 200 20 50