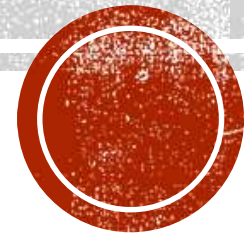


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(МБУ ДО г. Мурманска ППМС – Центр)

ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ольховая Ирина Николаевна, педагог –психолог ППМС-Центра
Чумакова Софья Валерьевна, педагог психолог ППМС-Центра



ПРИВЯЗАННОСТЬ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСНОВА В ЖИЗНИ

Теории привязанности была разработана Д. Боулби и основывается на концепции, что ребенку для оптимального развития необходима надежная привязанность со значимым взрослым. Как правило в этой роли выступает мать ребенка.

Привязанность — это эмоциональная основа контакта, которая дает ребенку ощущение безопасности и доверия к окружающему миру, формируется в детстве и распространяется на все этапы жизни и взаимоотношения.

У ребенка в раннем возрасте происходит запечатление того, как его воспринимал значимый взрослый, какой эмоциональный контакт он строил с ним и именно это запечатление ребенок переносит в свою взрослую жизнь.

Сформированная в раннем возрасте привязанность представляет собой эмоциональную основу всей жизни человека.



ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Это психическое развитие индивида на фоне становления и динамики сексуальности, которое продолжается более 20 лет.

Специалисты с целью лучшего понимания особенностей протекания этого процесса и тех задач, которые приходится решать ребенку по мере взросления, условно разделяют его на три стадии, развивающиеся последовательно друг за другом.



ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ДИНАМИКИ СЕКСУАЛЬНОСТИ

0. Пренатальный период (до рождения)
1. Парапубертатный период (1 – 7 лет) **половое самоосознание**
2. Препубертатный период (7-13 лет) **половое поведение**
3. Пубертатный период (12-18 лет) **психосексуальная ориентация**
4. Переходный период становления сексуальности (16-26 лет)
5. Период зрелой сексуальности (26-55 лет)
6. Инволюционный возраст (51 – 70 лет)



ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ДИНАМИКИ СЕКСУАЛЬНОСТИ

0. Пренатальный период

Приходится на 6—32-ю недели внутриутробной жизни. Происходит половая дифференцировка - гонады, половые органы, мозговые структуры, ответственные за половое поведение, материнский инстинкт, агрессивность, двигательную активность и т. д.

Это необратимый (морфогенетический) процесс.

Причины нарушений половой дифференцировки в пренатальном онтогенезе:

- 1) введение андрогенов, стресс, острая асфиксия, нарушение маточно-плацентарного кровообращения
- 2) у детей, матери которых во время беременности принимали тестостерон, прогестины, резерпин и т. д.



1. Парапубертатный период.

I этап психосексуального развития (1-7 лет).

В этот период формируется половое самосознание.

От 0 до 2 лет

-сосание/прикосновение

-эрекция/увлажнение

-ласки / показ
гениталий

-нагота

-обучение хождению в
туалет

-половая осознанность

От 3 до 5 лет

-интерес к различию
между полами

-повышенный интерес к
сексуальным действиям

-части тела/неприличные
слова

-взаимное исследование

-сознательная мастурбация

-сексуальные роли/
ролевые игры

От 6 до 9 лет

-игры с сексуальным
подтекстом

-прикосновения

-ругательства

-мастурбация наедине

-поиск сексуальной
информации

-исследование своего
пола

Возраст	Норма	Нарушения
До 1 года	Формируется надежная привязанность влияющая на отношения с другими людьми в будущем, телесная чувствительность, формируется образ своего тела.	Дефицит тактильного контакта с матерью может приводить к нарушениям сексуального поведения, формировать ненадежную привязанность, вызывать нарушения развития эмоциональной сферы ребенка, приводить к нарушениям образа тела. Вызывать нарушения телесной чувствительности.
От 1 года до 3 лет	Начало осознания половой принадлежности. Интерес к половым органам. Познание собственной телесности, через мастурбационные игры.	Переживание стыда по поводу своего тела («грязные, не правильные части тела»), если подкрепляется со стороны близких людей, то может вызывать нарушение образа тела в дальнейшем (телесная дисморфия).
От 3 лет до 6 лет	Активный интерес к тому как устроено его тело и тело друзей. «Игры в доктора», семью.	Частые мастурбации, как симптом тревожности. Искажение сексуального поведения, как следствие невозможности играть в полоролевые, «семейные» игры со сверстниками в этом возрасте. Отказ повторять поведение представителей своего пола.

КАК РАССКАЗЫВАТЬ ПРО СЕКС?

2-3 ГОДА

Обычно первый интерес к устройству тела возникает у двух-трехлетнего малыша. Отделяясь от мамы психологически, он начинает осознавать свою отдельность от всего мира. В его маленькой голове выстраивается схема: женщина, которую я называю мамой, которая заботится обо мне и защищает, произвела меня на свет. Я не взялся «ниоткуда». Мое появление материально, планировалось мамой и папой.

Поэтому в два-три года ребенка интересует вопрос о том, как он появился на свет, кто его родил. Чаще всего малыш спрашивает: «Как я появился на свет?» — именно в этом возрасте.

Ответом вполне может быть: «Мама тебя родила» или «Это я тебя родила». Ребенку этого вполне достаточно. На какое-то время.



В 3-4 ГОДА

Ребенок интересуется, чем отличаются половые органы мальчиков и девочек и зачем все так устроено. Отметим, что в этом возрасте для ребенка важна половая идентификация, поэтому он задается этими вопросами для того, чтобы присвоить свой пол. Надо сказать, что ребенок не придает половым органам такого значения, как взрослые.

Если говорить о принципах разговора с ребенком на деликатные темы, то он может звучать так: «Для ребенка все, что связано с его телом, изначально естественно и просто».

Задача родителей сохранять и поддерживать эту естественность, не заражая ребенка своими страхами и проекциями.



5-6 ЛЕТ

В этом возрасте у ребенка возникает потребность понять чуть больше про части процесса: как я оказался в животе у мамы и каким образом родился. Впервые ребенок пытается углубить свои представления о появлении себя на свет, начинает интересоваться нюансами. Его мышление уже пытается выстраивать логические связи, находить причины и следствия.

На этом этапе важно рассказать ребенку деликатно, без технических подробностей, но правдиво о том, как это могло произойти. Здесь уже можно опираться на книги для детей из серии «Как я появился на свет», энциклопедии для детей дошкольного возраста. Помните, что для ребенка все, что вы расскажете, будет в новинку, как и много другое в его жизни. **И если не делать из темы что-то сверхъестественное, то малыш сможет спокойно воспринять всю нужную ему информацию.**

Углубляясь в тему познания собственного тела и появления на свет, не спешите рассказывать ребенку все подряд. Прежде чем дать ответ на его вопрос, спросите, что он уже знает об этом или как считает он сам.



6-7 ЛЕТ

В 6-7 лет ребенок обнаруживает, что половые органы очень чувствительны, это зона физического удовольствия (это возраст мастурбации, через которую ребенок уже на телесном уровне узнает на что реагирует его тело). Многие мамы, видя руки ребенка под одеялом, очень пугаются, ругают его, считая, что он занимается чем-то грязным и низким. **Мастурбация, придуманная природой, в этом возрасте позволяет ребенку познавать чувственную сторону устройства его тела. Важно с пониманием отнестись к такой естественной потребности ребенка узнать о себе больше.**

Если вы замечаете, что мастурбации очень много, стоит проконсультироваться у психолога, т.к. в условиях психологического голодания она может стать единственным способом расслабления и удовольствия. В предшкольном возрасте дети пытаются быть похожими на взрослых, нередко выпаливая слова, которые касаются интимных отношений.

Задача родителей на этом этапе придать теме отношений и всего (в том числе и словам), что связано с данным вопросом, некую деликатность, интимность.

Объяснить ребенку значение тех или иных слов, задать границы их использования.



2. Препубертатный период.

II этап психосексуального развития (7-13 лет).

В этот период характеризуется выбором и формированием стереотипа полоролевого поведения.

От 6 до 9 лет

- игры с сексуальным подтекстом
- прикосновения
- ругательства
- мастурбация наедине
- поиск сексуальной информации
- исследование своего пола

От 10 до 13 лет

-сравнение

- сдержанная мастурбация
- сексуальные/романтические фантазии
- сексуальное влечение
- сексуальное исследование
- эротические журналы/сайты
- половое созревание



Возраст	Норма	Нарушения
6-10 лет	Пик социализации, выстраивание своих отношений с другими людьми, продолжение усвоения типичного поведения и гендерных ролей. Знакомство с порнографией.	Дефицит опыта знакомства, поддержания отношений с понравившимся человеком, риск одиночества в старшем возрасте. «Доигрывание» с более старшими детьми или со взрослыми и как следствие повышенный риск сексуальной травматизации.
10-12 лет	Половое созревание, влияние половых гормонов и обострение эмоционального общения между полами. Формируется эмоциональная и чувственная сторона будущих серьезных отношений.	Если не проходят, то могут в дальнейшем формироваться проблемы с общением с противоположным полом. Гиперсексуальное поведение (нехватка внимания, неумение соблюдать личные границы окружающих, недостаточно четкое понимание того, как можно и как нельзя себя вести в отношении других людей).



КАК ГОВОРИТЬ О СЕКСЕ?

7-10 ЛЕТ

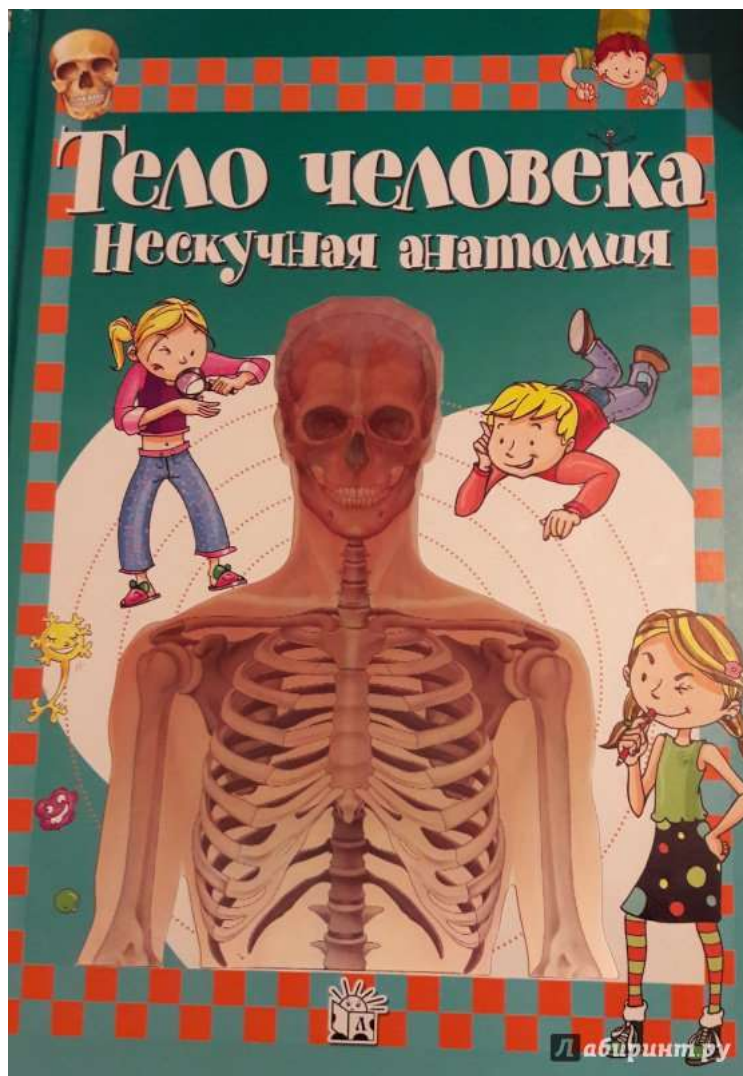
Начиная с 7 лет ребенок пытается интегрировать те знания, которые были получены до этого возраста, и заполнить пробелы. Он больше задает уточняющих вопросов. Ближе к десяти годам (очень индивидуально) ребенок уже в состоянии капнуть глубже и воспринять информацию о функционировании половых органов, о том, что называют словом «секс», об отношениях полов.

За счет расширения социальных связей ребенок набирает информацию со всех возможных сторон: от одноклассников, из интернета, в детских лагерях, у друзей во дворе. Задача родителей подтвердить или опровергнуть данную информацию и перевести ее на социально-приемлемый язык.

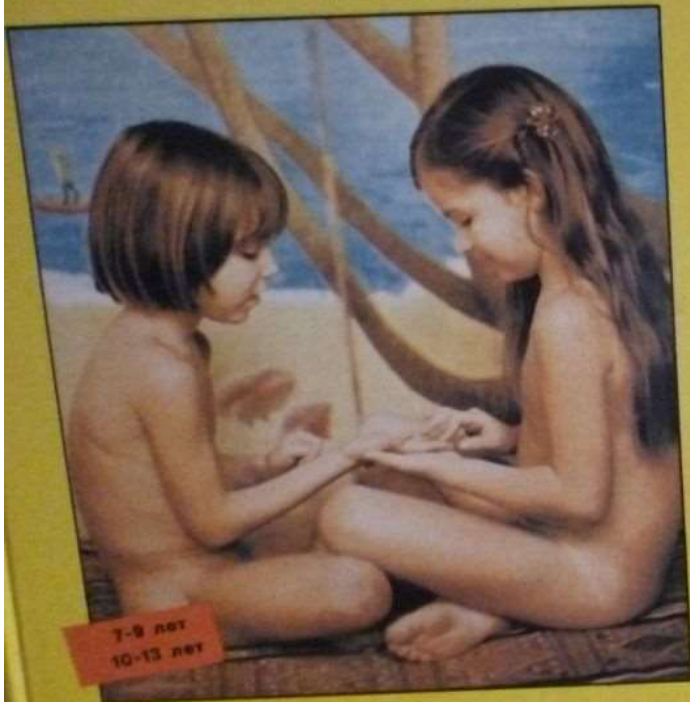
Здесь могут помочь книги и энциклопедии для подростков, в которых на доступном детям языке рассказывается — что, как и зачем. Книги хороший помощник. В них верно подобраны слова и иллюстрации.



ВАЖНО! Рассматривать книги вместе. Можно сразу все обсудить



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
Сексуальной жизни
ДЛЯ ДЕТЕЙ



7-9 лет
10-13 лет

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
Сексуальной жизни
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



10 ЛЕТ +

К десяти годам ребенка важно подготовить к изменениям, которые ему предстоят. Рассказать о стремительном росте, который порой кажется неравномерным. Об изменениях голоса — мальчикам. О росте груди и изменении фигуры — девочкам. Отдельно: мальчикам о ночных поллюциях и невольных эрекциях, например, утренних.

Девочкам — о менструациях, нужно предупредить, что первые менструации могут быть не вполне обычными: обильными или болезненными или наоборот очень короткими — все это нормально, потом все уравнивается. Важно научить ее пользоваться средствами гигиены (прокладки, тампоны).

Для подростка начало эрекции или менструации может быть болезненным психологически и восприниматься как драматическая помеха прежнему образу жизни.

Важно объяснить, что это нормально и бывает со всеми. Постепенно подросток привыкнет к этим явлениям, научится их контролировать, и они станут для него обычным делом.



3. Пубертатный период.

III этап психосексуального развития (от 12-13 до 18 лет)

Самый бурный в сексуальном развитии организма во время которого происходит половое созревание, формирование платонического, эротического и начальной фазы сексуального либидо.

От 10 до 13 лет

- сравнение
- сдержанная мастурбация
- сексуальные/романтические фантазии
- сексуальное влечение
- сексуальное исследование
- эротические журналы/сайты
- половое созревание

От 14 до 18 лет

- всплеск сексуального интереса
- ориентация и предпочтение
- умеренная мастурбация
- эротика/порнография
- различные виды сексуального поведения
- эпизодические половые акты



Возраст**Норма****Нарушения**

12-14лет

Становление платонического, эротического либидо. Это разделение условно и никаких границ между этапами нет. Подростку очень важно пройти все этапы, поскольку это залог полноценной сексуальной жизни в будущем. Может появляться объект страсти: «возлюбленная девушка», «любимый парень». Но отношений как таковых еще нет. Только мечтают о своих избранниках, фантазируют о совместном времяпрепровождении. Платоническое либидо имеет и реализацию фантазий – ухаживание. На этой стадии еще нет желания иметь физический контакт. Могут быть эротические фантазии. Экспериментирование в половой ориентации (кто мне нравится? мальчики или девочки).

Увеличение роли стихийных средовых факторов в сочетании со скрытностью подростков представляет благодатную почву для различного рода нарушений становления сексуальности.

Нарушения психосексуальных ориентаций (транзиторный подростковый гомосексуализм, в отличие от истинного гомосексуализма объект противоположного пола всегда остается привлекательным. Обусловлено тем, что в периоде становления половое влечение еще мало дифференцировано, отмечаются противоречия половой социализации).

Нарушения половой аутоидентификации (полового самосознания) проявляются различными вариантами транссексуализма (стойкое осознание своей принадлежности к противоположному полу, несмотря на соответствующее генетическому полу формирование гениталий, гонад и вторичных половых признаков).

12-14 ЛЕТ

В 12-14 лет происходит новый всплеск серьезного интереса к сексуальным проблемам, изменения в организме ребенка невольно подталкивают его к дальнейшим исследованиям. Все чаще тема отношений полов и секса всплывает в вопросах, разговорах и жестах подростка — хотя в иных случаях интерес к теме просыпается гораздо позже, а собственно подростковый период проходит достаточно мягко.

Если вопросы все же возникают, родителям не стоит отмалчиваться, ребенок должен знать, что у вас он может спросить обо всем и прийти с любой своей проблемой. Хотя иногда вопросы подростка могут ставить родителей в тупик:

«Что такое транссексуал?»

На подобные вопросы лучше отвечать прямо и честно, это будет являться залогом доверительных отношений. Родителю важно признавать, что он чего то не знает. Найти информацию в интернете вместе.

В этом возрасте нужно ответственно вскрыть тему контрацепции: либо обсудив вопрос с подростком, либо снабдив его печатными руководствами к действию.

Постарайтесь загодя поднять вопрос о презервативах: все-таки, это самый адекватный для молодых людей метод контрацепции.



4. Переходный период становления сексуальности.

Последняя стадия III этапа психосексуального развития и завершение формирования сексуального либидо (от 16 до 26 лет).

От 14 до 18 лет

- всплеск сексуального интереса
- ориентация и предпочтение
- умеренная мастурбация
- эротика/порнография
- различные виды сексуального поведения
- эпизодические половые акты

От 16 до 26 лет

- начало половой жизни
- мастурбационная практика
- сочетание сексуальных актов с периодами воздержания



Возраст	Норма	Нарушения
15 -16 лет	<p>Начало половой жизни сигнализирует о вхождении в сексуальную стадию развития. У мальчиков – повышенное половая возбудимость, обусловленная резкой выработкой тестостерона (уже меньше мастурбации, хотят удовлетворить свое желание полностью).</p> <p>У девушек – психологическая готовность к близости и наличием влечения.</p>	<p>Если у девушки первый сексуальный опыт произойдет в результате психологического или физического принуждения – может проявиться аноргазмией или фригидностью.</p> <p>У юношей насмешки по поводу его интимных способностей могут привести к проблемам с эрекцией</p>



14-16 ЛЕТ

Уже совсем подросток, 14-16 лет. Тема секса у многих уже не только на устах, умах, но и в реальной жизни. Это возраст первых свиданий. Высока вероятность узнать, что же это такое — секс, о котором столько говорили.

Важно помнить, что доверительное отношение к интересу ребенка, касающегося сексуальных связей — хорошая профилактика раннего секса.

Девочку важно научить говорить «нет», если ей не хочется вступать в близкие отношения, подробно рассказать о менструальном цикле, что происходит в теле на каждом этапе цикла, научить вести календарь, рассказать о днях с более высоким риском беременности.

Мальчика — уважать желание партнерши. И все же, стоит смотреть на жизнь реально и напомнить подростку, что важно иметь под рукой презерватив!

Важно, потому что в мире существуют венерические заболевания и риск нежелательной беременности. В этом возрасте информация о ЗППП уже не шокирует юный ум, а, скорее, прибавит ответственности.



5. Период зрелой сексуальности (26-55 лет)

Регулярная половая жизнь с постоянным партнером, вхождение в полосу условной физиологической нормы половой активности.

6. Инволюционный возраст (51 – 70 лет)

Снижение половой активности и ослабление интереса к сексуальной сфере, сочетающиеся с регрессом либидо до уровня эротической , а за тем и платонической стадий.



ЛИТЕРАТУРА

- Мишель Хоуп «Как рассказать дочке о взрослении, половом созревании и сексе»
- Элен Дрювер [«Рождение»](#)
- Лена Климова [«Настоящая девчонка. Книга о тебе»](#)
- Аннетте Херцог и Расмус Бранхой [«Шторм в сердце. Сердце Шторма»](#)
- [Книги](#) Роби Харрис

Родителям особых детей пригодятся такие книги:

- Светлана Андреева «Я взрослею» (вопросы полового воспитания молодых людей с интеллектуальными нарушениями)
- Давида Хартман «Программа просвещения детей и подростков с РАС в сфере сексуальности и взаимоотношений»
- Елена Вяжякуопус [«Искры, летящие вверх»](#)
- Маргарет Хайнз «Понятно и наглядно. Мое тело»
- Д. Бейли «Мое тело меняется: все что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители».
- А. Аудариня «Откуда берутся дети? Сексуальная энциклопедия для детей 8-11 лет».
Катерина Януш, Мерви Линдман «Как я появился на свет».



В 2010 ГОДУ ПРИНЯТ ЗАКОН «О ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ ОТ ИНФОРМАЦИИ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ВРЕД ИХ ЗДОРОВЬЮ И РАЗВИТИЮ»

Он прямо запрещает «изображать и описывать действия сексуального характера» детям до 16 лет.

- В настоящее время в России отсутствуют программы по сексуальному просвещению в школе.

Ответственность за сексуальное воспитание детей полностью ложится на плечи родителей.



НАРУШЕНИЯ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Задержка психосексуального развития- отставании сроков становления сексуальности от возраста ребенка. По этиологии и патогенезу можно выделить три варианта ретардации.

Формы

- простые (действие одного фактора);
- сочетанные (действие 2-3 факторов).

1) **соматогенные задержки** наиболее глубокие и трудно корригируемые нарушения, имеющие биологическую основу.

Например: Грубые нарушения эндокринной системы.

2) **психогенные задержки** обусловлены нарушениями в становлении психики и могут наблюдаться при общем отставании психического развития или быть изолированными при своевременном созревании остальных ее компонентов.

3) **социогенные задержки** в большинстве случаев наблюдаются при гармоническом психофизическом развитии, вызваны неправильным половым воспитанием педагогами и родителями.



Преждевременное психосексуальное развитие (ППР) представляет собой раннее становление сексуальности, опережающее средние возрастные нормы и половое созревание.

В качестве основных причин ППР, так же как и при задержках психосексуального развития, выступают соматические, психические и микросоциальные факторы.

1. Соматические причин ППР: главную роль играет врожденное или раннее поражение глубоких структур мозга

2. Психические причины ППР:

«ядерные» психопатии

эндогенные процессы.

3. Социогенные причины ППР:

Пробуждение и формирование сексуальности вследствие иногда однократного, но чаще методичного и длительного растления и совращения детей.



Давид Хартман

программа просвещения
детей и подростков с РАС
в сфере **СЕКСУАЛЬНОСТИ**
и **ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**



Комплексное руководство для психологов,
педагогов и родителей детей с аутизмом



Елена Вяякуопус

**ИСКРЫ,
ЛЕТЯЩИЕ ВВЕРХ**

Личности и люди с особыми возможностями
самостоятельно и их родители



ПОЛ И ГЕНДЕР

Пол – это совокупность биологических характеристик, которые помогают отличить мужскую особь от женской. Не все из них видны невооруженным глазом. Для более точной идентификации лучше использовать совокупность факторов:

- Набор хромосом – XY - у мужчин, XX – у женщин;
- гонады – яички у мужчин, яичники – у женщин;
- внутренние половые органы – простата и семенные пузырьки у мужчин, влагалище, матка и маточные трубы у женщин;
- наружные половые органы – пенис и мошонка у мужчин, клитор и половые губы у женщин;
- половые гормоны – преобладают андрогены у мужчин, эстрогены – у женщин;
- вторичные половые признаки – тип оволосения, развитие молочных желез, распределение жировой прослойки.

Сами по себе эти признаки еще ничего не гарантируют, так как, например, человек с женскими половыми органами может обладать мужским набором хромосом.



Гендер это социальное понятие, относящееся к характеристикам и поведению, которое культура приписывает полам. Процесс гендерной социализации начинается еще до рождения. Пол плода можно выяснить еще по УЗИ и уже с этого момента родители начинают формировать направленные на младенца ожидания. Покупаются соответствующие одежда и игрушки. Мальчикам-спорт инвентарь, машинки. Девочкам-красивые платья. **Гендерные стереотипы могут внедряться даже если родители в целом не поддерживают их.**

Гендерная роль- это социальные ожидания в связи с гендерной принадлежностью человека.

Гендерная идентичность Гендер чаще всего совпадает с биологическим полом. Однако гендерная идентичность не дается от рождения. Человек может чувствовать себя некомфортно в рамках присвоенного ему гендерного статуса. Число вариантов гендерной идентификации назвать сложно.

В Великобритании сейчас выделяют около 100 гендеров.



ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

В подростковом возрасте гормональные сдвиги вызывают изменения в строении тела и новые переживания связанные с гендерной идентичностью и гендерными ролями. **Неравномерность гормонального и психосексуального развития, побуждает подростка заново осмысливать и оценивать свою гендерную идентичность во всех ее соматических, психических и поведенческих проявлениях.**

Гендерная идентификация подростка это сложный процесс отождествления себя с определенной группой людей. Объединенных по гендерной общности. Это особый механизм распознавания представителей разных гендерных групп. В результате подросток формирует собственную гендерную идентичность. Существовавшие ранее традиционные образцы маскулинности и феминности во многом трансформировались. Это создает серьезные трудности для подростка. Он выстраивает собственную картину мира. Свой новый образ Я. Не ограничивается пассивным усвоением гендерных норм и ролей, а стремится самостоятельно и активно осмысливать и формировать свою гендерную идентичность.



КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О РАЗНОЙ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

- Не якорить в детском и подростковом возрасте.
- Не создавать невротическую фиксацию.
- Не спешить беспокоиться.

Если поведение воспринимается, как ничего не значащее, то и для ребенка это ничего не значит. Если же родители начинают говорить ребенку, что он делает что-то неправильно. Он начинает задумываться, что со мной не так.

Подлинная идентичность складывается в подростковом возрасте, но и она часто носит преходящий (транзиторный) характер.

Специалисты разных стран сходятся в том, что идентичность вещь пластичная и, если ребенок или подросток пытается утверждать, что он такой, то не факт, что это останется на всю жизнь. Возможно, что его представления о себе могут поменяться как в одну, так и в другую сторону.



СЕЛФ-ХАРМ: Я ВЫБИРАЮ БОЛЬ

- Самоповреждение — это чаще всего попытка избавиться от ментального дискомфорта (страха, сильной тревоги, ненависти к себе) и свидетельство серьёзных психологических проблем.
- Самоповреждение такого рода не имеет целью убить или покалечить себя, оно лишь помогает облегчить и справиться с сильными эмоциями, с помощью причинения себе физической боли осознанно.
- Концентрация на острых физических переживаниях отвлекает от эмоциональной боли, которая отходит на второй план. Некоторые психоэмоциональные состояния сильно притупляют восприятие реальности: в депрессии и околодепрессивных состояниях сложно вообще хоть что-то почувствовать, а физическая боль помогает прийти в себя и снова ощутить себя ЖИВЫМ.



ВИДЫ СЕЛФ-ХАРМА (SANSONE AND WIEDERMAN)

Основные (явные)	Второстепенные (дополнительные)
<ul style="list-style-type: none">- порезы;- ожоги;- удары;- царапины;	<ul style="list-style-type: none">- намеренное препятствие заживлению раны;- намеренные действия, способствующие ухудшению состояния при болезни;- голодание с целью наказать себя;- промискуитет (беспорядочная половая связь);- вовлечение в эмоционально или сексуально абьюзивные (оскорбительные, насильственные) отношения;



ПРИРОДА СЕЛФ-ХАРМА

1. Способ канализации внутреннего напряжения, неосознанное получение удовольствия от боли или специфическая коммуникация с миром

2. Попытка вернуть контроль над своим телом.

Эмоциональную боль часто глушат самым «популярным» способом — порезами и проколами кожи, или же прижиганием — об себя часто тушат сигареты. Режут или жгут руки — на сгибах локтей, запястий, разрезают кожу пальцев или ладоней. Режут бёдра — чтобы скрывать раны под одеждой.

Сдавливание участков тела, часто головы; перетягивание щиколоток или запястий до потери чувствительности, перематывание эластичными бинтами торса или ниткой — кончиков пальцев. Такие практики позволяют почувствовать границы собственного тела и «вернуться» в него. К этой же категории относятся битьё головой или бросание своего тела на стену или другие твёрдые предметы.

3. Способ повлиять хоть на что-то в своей жизни.

Самоповреждением часто занимаются молодые люди, находящиеся под гиперопекой, когда нет возможности самостоятельно контролировать свою жизнь: они занимаются не тем, что нравится им, учатся нелюбимой профессии и ограничены в близком общении с друзьями. В такой ситуации единственное, что можно контролировать, — это своё тело.

4. Болезненное чувство вины и попытка наказать себя: за конкретные проступки или в целом за собственное существование.+

5. Различные диагнозы: пограничное расстройство личности, депрессивное расстройство, шизофрения, депрессия, однако чаще всего самоповреждение связано с тревогой и тревожными расстройствами, эмоциональными перегрузками.



ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СЕЛФ-ХАРМИНГ

- ✓ Негативная обстановка в семье, постоянные конфликты между родителями;
- ✓ Излишний перфекционизм подростка;
- ✓ Влияние сверстников, которые могут считать селф-харминг проявлением собственной уникальности и непохожести на остальных;
- ✓ Сексуальное или физическое насилие;
- ✓ Наличие невротического расстройства;
- ✓ Формирование зависимости, при которой нанесение повреждений и причинение себе боли становится привычным способом избавления от гнетущих переживаний

В краткосрочной перспективе самоповреждения могут быть не так и страшны. Физическая боль позволяет в некоторой мере оставаться на плаву, выразить те эмоции, которые словами высказать не получается, регулировать себя и отвлекаться от тяжёлых жизненных обстоятельств (от злости ударить кулаком по стене или от нервов сгрызть ногти). Проблемы начинаются, когда селф-харм становится систематическим.

В долгосрочной перспективе самоповреждения вызывают больше проблем, чем решают. Многие селф-хармщики не могут рассказать о своих травмах близким людям. С одной стороны, они стыдятся своих проблем, которые и заставили их навредить себе. С другой, стыдно и за сам факт самоповреждений, которые как будто становятся доказательством того, что ты не справился, потерял контроль и облажался. Облегчение от боли длится недолго и быстро сменяется этими чувствами стыда и вины, а невозможность поделиться собственными переживаниями с кем-либо только усугубляет одиночество и изоляцию.



КРУГ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.

Такой замкнутый круг мешает освоить более эффективные способы борьбы с тревогой и депрессией.

Самоповреждение может вызывать зависимость. Оно начинается с импульсивного поступка или желания почувствовать контроль над собой, но вскоре может оказаться, что селфхарм сам начинает диктовать условия жизни. Довольно часто самоповреждение превращается в навязчивое поведение, которое бывает крайне трудно остановить.

Однако, человек, наносящий себе повреждения, редко доходит до «последнего шага» - суицида, но эта вероятность так же не исключается полностью.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

- Заметив, что ваш ребенок наносит на свое тело порезы, вы вряд ли останетесь спокойны и доброжелательны (а это единственный настрой, с которым можно предложить ребенку поговорить с вами о чем-то личном). Поэтому первым делом сконцентрируйте внимание на себе, подумайте, что вы чувствуете, как вы объясняете себе происходящее с вашим сыном или дочерью. Страх, разочарование, злость – эти переживания могут оказаться достаточно тяжелыми. И если Вам нужна помощь - запишитесь к психологу. Без ребенка, самостоятельно постарайтесь разобраться с вашим собственным отношением к тому, что происходит в семье. Только когда ваше моральное состояние будет достаточно устойчивым – вы сможете быть надежной опорой собственному ребенку.
- Селфхарм не является «проблемой», которую можно решить быстро и напрямую. Спрятав лезвия или наказав ребенка, можно на какое-то время предотвратить появление новых порезов, но нельзя исправить то, что заставляет прибегать к самоповреждениям.
- Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребенок готов их принимать. Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.
- Необходимо предоставить подростку возможность проходить длительную психотерапию. Это самое частое пожелание подростков, практикующих самоповреждения, и самое разумное, что можно сделать родителям для своего ребенка.

