



## Памятка для родителей по оказанию психолого-педагогической помощи детям и подросткам при самоповреждающем поведении (СЕЛФХАРМ)

**СЕЛФХАРМ** (от англ. self-harm) или самоповреждающее поведение – это преднамеренное причинение себе какого-либо вреда без суицидальных намерений. Выразаться это может в любом поведении, вызывающем чувство боли или дискомфорта, функция этих действий – осознанное причинение себе ущерба.

Не стоит думать, что самоповреждающее поведение встречается только у эмоционально неблагополучных детей и подростков. Данное явление может проявиться у каждого человека, даже внешне вполне благополучного.

### Зачем дети и подростки это делают?

1. Пытаются совладать с сильной эмоцией. То есть перевести эмоциональную боль в физическую и таким образом эффективнее с ней справиться. Всем нам понятно, что делать с синяком или порезом, а вот с душевной болью – далеко не всегда, особенно если чувство зашкаливает.

2. Хотят почувствовать хоть что-то. При депрессиях, больших перегрузках, сильном стрессе человек зачастую плохо ощущает собственное тело, возникает «болезненное оупение», которое расценивается как довольно неприятное чувство. Самоповреждение помогает вернуть ощущение контакта со своим телом и контроля над ним.

3. Наказывают себя. Если человек страдает от собственной никчемности, одиночества, испытывает чувство вины и стыда, нанесение самоповреждений как бы помогает расплатиться за собственные ошибки, травмирующие воспоминания.

Селфхарм – не тренд и не подростковые игры. Это агрессия, направленная на себя, неспособность справиться с эмоциональным напряжением.





## Памятка для родителей по оказанию психолого-педагогической помощи детям и подросткам при самоповреждающем поведении (СЕЛФХАРМ)

**Как понять, что ребёнок наносит себе повреждения?  
Признаки селфхарма у большинства детей и подростков одинаковы:**

- разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи;
- кусание себя (включая закусывание щек изнутри, кусание губ);
- онихофагия (привычка грызть ногти и кожу вокруг них);
- дерматилломания (расчесывание ранок, выдавливание прыщиков);
- трихотилломания (вырывание волос на голове и теле);
- удары о твёрдые предметы или твёрдыми предметами (например, о стены);
- ожоги (сигаретами, свечками, раскаленным металлом);
- намеренное переедание и/или голодание;

**Признаки нестабильного эмоционального состояния:**

- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- стремление к уединению;
- склонность к тревожности или агрессии;
- трудно держаться в рамках спокойной беседы;
- пессимистические высказывания («У меня ничего не получится», «Я не смогу», «Мне все надоело», «Скоро у вас не будет проблем со мной» и пр.);
- нездоровый интерес к острым предметам;
- употребление психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотические средства);
- чрезмерный интерес к теме смерти.



Если Вы заметили в поведении ребенка и подростка хотя бы 2-3 из приведенных особенностей, то вполне возможно, что ребёнок находится в неблагоприятном эмоциональном состоянии и ему нужна помощь.





## Памятка для родителей по оказанию психолого-педагогической помощи детям и подросткам при самоповреждающем поведении (СЕЛФХАРМ)

Что делать родителю,

**чтобы стабилизировать эмоциональное состояние ребенка и подростка?**

### **-Реагировать адекватно**

Если уж такое произошло с Вашим ребенком, то Вы должны адекватно реагировать. Ни в коем случае ругать, обвинять, угрожать подростку не стоит. Помните, что есть глубокие причины такому поведению, и чтобы их узнать, ненужно усугублять ситуацию еще и своей неадекватностью. Надо попытаться сдержать свою собственную злость и агрессию на случившееся и предпринимать соответствующие меры.

### **-Набраться терпения**

Поругав и наказав ребенка, проблема не уйдет, все гораздо сложнее. Спрятав ножи, лезвия, и другие режущие предметы в доме Вы не решите проблему, только внешние ее проявления. Надо искать первопричину. Быть рядом, проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов ее принимать. Не стоит навязываться ежеминутно, но необходимо дать понять своему чаду, что Вы готовы помочь и выслушать его.

### **-Доверять**

Старайтесь сохранять доверительные отношения с ребёнком – не лазайте в личные вещи, дневники. Если доверие между Вами и ребёнком подорвется, то восстановить его будет сложно, поэтому попробуйте создать такие условия, чтобы ребенок сам мог обратиться к Вам за помощью или советом.

### **-Узнавать о проблеме больше**

Существуют Интернет-ресурсы и сообщества, где можно узнать о селфхарме от специалистов. Квалифицированные специалисты, грамотно осветив тему селфхарма, подскажут, что делать и как оказать Вашему ребенку помощь, куда можно и нужно обратиться.

### **-Обратиться к психологу**

Часто родители просто находятся в панике и не знают, что им делать дальше, к кому обращаться. Если сам родитель пребывает в нестабильном состоянии, то ему стоит сходить к психологу самому для того, чтобы разобраться со своим отношением к случившемуся. Когда психологическое состояние родителя стабильно и устойчиво – тогда он может быть опорой для своего ребенка. Подросток, совершивший селфхарм, также нуждается в психологической помощи, так как это сигнал о тяжелой внутренней борьбе, с которой часто самому ему не справиться.

**Ни в коем случае нельзя игнорировать физические повреждения у детей и подростков, потому что чем дольше длится самоповреждающее поведение, тем выше вероятность, что однажды оно приведет к летальному исходу.**





## Памятка для родителей по оказанию психолого-педагогической помощи детям и подросткам при самоповреждающем поведении (СЕЛФХАРМ)

Для своевременной помощи Вы можете подсказать ребёнку как можно справиться с эмоционально-подавленным состоянием.

Различные способы сбросить эмоциональное напряжение, например:

- Сделать зарядку, выйти на пробежку, побоксировать подушку, порвать бумагу на мелкие кусочки.
- Хорошо помогает общение с домашним животным: поиграть, погладить, погулять.
- Можно завернуться в одеяло, разрешить себе поплакать или поспать.
- Сделать дыхательную технику: вдох на три счёта, а выдох — на четыре. В процессе счёта мозг отвлечется от грустных или пугающих мыслей. Необходимо дышать, пока не почувствуешь себя более спокойным.
- Разбросать вещи, а потом сделать уборку.
- Написать письмо обо всём, что чувствуешь, и разорвать его.
- Посадить какие-нибудь растения.
- Способ – напрячь и расслабить мышцы – подходит во всех случаях, когда цель селфхарма – снять напряжение.







## **Памятка для родителей по оказанию психолого-педагогической помощи детям и подросткам при самоповреждающем поведении (СЕЛФХАРМ)**

**Упражнения, позволяющие уменьшить напряжение,  
улучшить эмоциональное состояние.  
Для лучшего эффекта лучше применять их регулярно.**

### **Упражнение 1.**

Сядьте, положите правую руку на область живота. Расслабьте область плеч, груди и живота. В течение трех минут дышите животом, при вдохе округляя живот, а при выдохе втягивая живот внутрь (5мин.).

### **Упражнение 2.**

Сядьте удобно и расслабьтесь. Начните наблюдать за своим дыханием. Ваше дыхание становится ровным и спокойным. Переключите внимание на воздух, который Вы вдыхаете. Отпустите все остальные мысли и сосредоточьтесь все внимание на том, как воздух проникает в нос. Вдох приносит спокойствие и расслабление, а с выдохом уходит все ненужное напряжение. С каждым вдохом, я чувствую себя все более спокойным, волны покоя ласково омывают меня, устраняя любое беспокойство и напряжение ума. Я концентрируюсь на этом ощущении глубокого покоя. Покой – моё истинное состояние бытия... Мой ум становится очень тихим и ясным. С каждым вдохом, я чувствую все большую свободу и легкость... Я чувствую себя лёгким и удовлетворённым, вернувшись к своему естественному состоянию покоя. Некоторое время я сижу, наслаждаясь этим ощущением тишины и спокойствия.

### **Упражнение 3.**

Можете сесть или лечь. Расслабьтесь и закройте глаза. Сосредоточьтесь на том цвете, который в данный момент покажется Вам самым приятным. При каждом вдохе вбирайте этот цвет вместе с воздухом и дайте ему разливаться по всему телу, проникнуть в каждую клетку, наполнив её. Продолжайте вдыхать цвет, пока не почувствуете, что сквозь тело он переходит в ауру и заполняет её, Вы пропитаны и окутаны этим цветом полностью. Заканчивайте упражнение тогда, когда почувствуете, что Вы уже достигли и пережили нечто нужное и Важное для Вас.





## Памятка для родителей по оказанию психолого-педагогической помощи детям и подросткам при самоповреждающем поведении (СЕЛФХАРМ)

### Помните: селфхарм опасен!

Если Вы не в силах справиться со сложной жизненной ситуацией, которые часто имеют тяжёлые последствия, Вы можете обратиться за помощью к квалифицированному педагогу-психологу КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции».

Запись на консультацию осуществляется по телефонам:

**8-962-21-05-42,  
8(4152) 42-05-42.**

Онлайн-помощь:

[твоятерритория.онлайн](http://твоятерритория.онлайн) – чат для подростков и молодежи.

[мырядом.онлайн](http://мырядом.онлайн) – анонимный чат для подростков.

[telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru) – чат с психологом.

[www.nosuicid.ru](http://www.nosuicid.ru) – сайт о преодолении суицида.

Дополнительные службы:

**8-800-2000-122** — телефон доверия, круглосуточно.

Для получения неотложной медицинской помощи позвонить по номеру экстренной помощи 112.

Звонок с мобильного возможен, даже если номер заблокирован.