

Дневник самопомощи

подростку с самоповреждающим поведением

10 дней самоподдержки



Если тебе хочется совершить самоповреждение, пожалуйста, остановись и полистай этот дневник...

Этот дневник адресован ТЕБЕ!

Если ты испытываешь сильную душевную боль и просто не видишь других вариантов ее заглушить...

Если ты злишься на себя или других, но не знаешь какие способы еще можно использовать чтобы избавиться от негативных чувств...

Если тебе невыносимо одиноко и стыдно просить о помощи...



1 марта — день осведомленности!

Ежегодно в этот день и предшествующие ему недели в разных странах мира проводятся мероприятия, цель которых - привлечь внимание общественности к проблеме не-суицидального самоповреждающего поведения.

Некоторые люди, склонные к самоповреждению, на таких мероприятиях решаются открыто заявить о своей проблеме и попросить о помощи.

Официальной символикой дня осведомлённости о самоповреждающем поведении является оранжевая лента или оранжевый браслет.



И наш Алтайский край не остаётся в стороне. Мы готовы говорить о том, что беспокоит подростков, умышленно причиняющих повреждение собственному телу. На базе Алтайского краевого центра ППС-помощи на протяжении двух лет проводятся мероприятия «Молчать нельзя! Рассказывать!!!», посвященные информированию о проблеме аутоагрессивного поведения подростков и молодежи. Для совместного обсуждения на них приглашаются обучающиеся школ, студенты техникумов и ВУЗов, а также педагоги, работающие в образовательных учреждениях.

Так, в рамках встречи, проведенной 29 февраля 2024 года, совместными усилиями подростками и специалистами подготовлены материалы для создания этого Дневника.

Рисунки, письма, послания, упражнения – для тебя, дорогой подросток!!! Мы подбирали их, рисовали, писали с одной главной целью—помочь тебе!

Жизнь полна разочарований, и это ПРАВИЛЬНО.
Мясо изкусней, когда проголодаешься,
а постель мягче после тяжёлой
Дороги.



Письмо-послание от сверстника

«Дружище, самоповреждения - не выход.
Все что возникает в твоей голове может решиться
там же. Не переноси войну в своей голове в свое тело.
Выход есть всегда, главное не жалей себя не пытайся
найти легкое решение. В мои 18 лет у меня это пре-
красно получается, а чем ты хуже? Ищи варианты,
пути решения и не падай до уровня деструктивных
людей. Все проблемы решаемы.
Я в тебя верю :)»

Варакин Максим, обучающийся

А прислушайся к себе

Только ты можешь себе
помочь

День 3

Предлагаем тебе в следующие три дня выполнять упражнения, рекомендованные профессором кафедры социальной и молодежной политики Алтайского государственного университета, доктором социологических наук, Марией Ивановной Черепановой.



Продолжи фразу «Я» подарок для мира потому, что ...

Автор рисунка: Мутовина Людмила Юрьевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ 17 г. Новоалтайска»

ПОМНИ!

Когда хочешь нанести себе самоповреждения, задумайся, а сделал бы ты это в отношении своего друга (близкого человека, любимого животного).

Стал бы ты его резать, бить, истязать?

ПОМНИ!

Ты лучший друг для самого СЕБЯ!

Место для твоих размышлений

День 4

Продолжай выполнять упражнения,
рекомендованные экспертом!!!

Упражнение «Почему я сегодня молодец?»

Каждый день в 20:24 выдели 5 минут времени, чтобы похвалить себя за то, что сегодня ты сдел(а) наиболее успешно. Даже если тебе кажется, что это незначимые вещи (проснулся (ась) вовремя, помог(ла) кому-то, получил(а) «положительную оценку»). Старайся расширять этот список ежедневно, добавляя

Запиши три факта, почему ты молодец сегодня

1. _____

2. _____

3. _____

ПОМНИ!

Когда хочешь нанести себе самоповреждения, задумайся, а сделал бы ты это в отношении своего друга (близкого человека, любимого животного).

Стал бы ты его резать, бить, истязать?

ПОМНИ!

Место для твоих размышлений



День 5

Сегодня выполни еще одно упражнение,
рекомендованное экспертом!!!

Упражнение «Дело, в которое можно погрузиться?»

Постарайся найти себе занятие для организации своего досуга, которое будет увлекать тебя и приносить удовольствие. Вот лишь некоторые примеры того, чем ты можешь заняться:

- помогать приюту «Ласка»;
- взять животное и ухаживать за ним;
- вырастить тропическое растение из семечка;
- стать волонтером и помогать нуждающимся;
- глубоко изучать что-либо (иностранные языки, религию, пр.)

Составь свой список дел, в которые можно погрузиться

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ПОМНИ!

Когда хочешь нанести себе самоповреждения, задумайся, а сделал бы ты это в отношении своего друга (близкого человека, любимого животного).

Стал бы ты его резать, бить, истязать?

ПОМНИ!

Ты лучший друг для самого СЕБЯ!

Запиши один факт, почему ты молодец сегодня

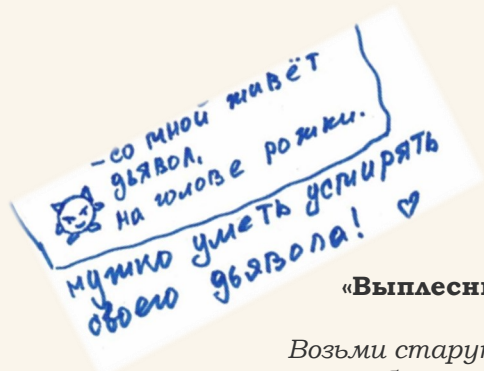
Место для твоих размышлений

День 6

Самоповреждение не решит твою проблему глобально, но лишь поможет заглушить боль на некоторое время, но это не способ разрешения проблемы.

Постарайся взять себя в руки и **выполнить** в следующие три дня рекомендуемые мной упражнения.

Рекомендует упражнения Сизова Софья, обучающаяся



Упражнение

«Выплесни свою злость через предметы!»

Возьми старую посуду или что-то подобное (это могут быть льдинки, сосульки), выйди на улицу и начни бросать эти предметы со всей силы, ассоциируя каждый брошенный предмет со своей болью, и с каждым разбившимся предметом подмечай, как боль и злость утихают и тебе становится легче.

Запиши один факт, почему ты молодец сегодня

Место для твоих размышлений

День 7



Запиши один факт,
почему ты молодец сегодня

Упражнение «Выйди, в не особо людное место!»

Возможно это будет поле или вспаханная земля. Здесь ты можешь побегать и покричать, стараясь вытеснить всю свою накопившуюся боль. Физическая усталость и истощение от крика поможет погасить желания нанести самоповреждения

Рекомендует упражнение
Сизова Софья, обучающаяся

Человек может справиться со всем! И я знаю что ты справишься и не останешься самоповреждаться! Это тяжело, но ты сможешь! :)
Говорю как человек что справился! :)

Я была в такой ситуа-
ции по этой причине
я хочу чтоб такое
не пережили другие
☀️ ☁️ ☁️ ☁️

Послание от автора «инкогнито»

День 8

Упражнение «Изобрази то, что тебя беспокоит!»

Представь свою боль и нарисуй её, ты можешь заключить ее в клетку, поместить на своем рисунке в труднодоступное место. Попробуй максимально оставить и выразить свою проблему на бумаге.



Рекомендует упражнение
Сизова Софья, обучающаяся

Место для твоего рисунка

Запиши один факт, почему ты молодец сегодня

День 9

Все-или-ничего или «Черно-белое мышление»

Тип мышления все-или-ничего (его еще называют «черно-белым мышлением») - это когда ты думаешь об одной или другой крайности, воспринимая события без полутонов и компромиссов.

Например,

- делишь людей на лучших друзей или злейших врагов;
- если ты получил за тест не 100 баллов, то ты провалился.
- если случилось одно плохое событие, то ничего хорошего не происходит.

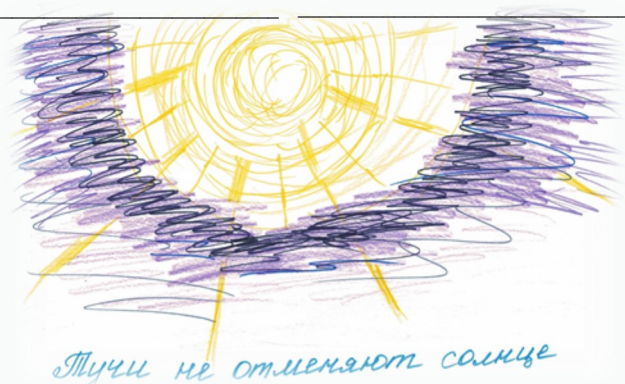
Чтобы прийти к альтернативной точке зрения, подумай о середине между двумя крайностями. Назови три примера «черно-белого мышления» из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ним справиться.

«Черно-белое» мышление в твоей жизни Альтернативы, которые могут помочь

1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____



День 10

Лучшее, что можно сделать, чтобы справиться с плохим настроением, депрессией - это активность и физические упражнения. Они повышают уровень энергии и заставляют двигаться. Когда ты в подавленном состоянии, попробуй выполнить эти упражнения. Затем внеси в таблицу ниже свои заметки о том, как каждое из упражнений помогло улучшить настроение.

Упражнение «Двигайся!»

Двигайся - это жизнь!



Автор рисунка: Семенова Татьяна Владимировна, педагог-психолог КГБПОУ «Международный колледж сыроделия и профессиональных технологий»

- **Прыжки ноги вместе - ноги врозь.** Выполняй это упражнение в течение минуты, как разминку. Выполнив его, ты почувствуешь, что у тебя прибавилось энергии для занятий ежедневными делами.
- **Встать в вертикальном положении с прямой спиной.** Подними голову, смотри не вниз, а вверх, не сутулься и раскрой руки, как будто ты открыт происходящему с тобой в данный момент. Наблюдай за переменной настроения.
- **Танцы.** Включи любимый трек, который заставит тебя двигаться и отдайся движению. Выбери ритм, который заставит тебя двигаться.
- **Бег на месте.** Пробегись по комнате или вокруг дома.
- **Прыжки на скакалке.** Носи с собой скакалку, чтобы, когда это понадобится, ты мог выполнить упражнение.
- **Приседание.** Выполни приседания с вытянутыми в перед руками не менее 10-15 раз.

Название упражнения	Помогает (да/нет)	Комментарий
Прыжки		
Прямая спина		
Танцы		
Бег		
Скакалка		
Приседание		

Прими наши слова поддержки...

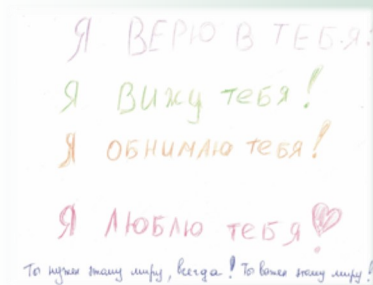


«Суметь довериться кому-то,
значит одержать победу!!!»

Послание от автора «инкогнито»

«У каждого в жизни появится человек,
который послужит точкой
отправки в счастливое будущее!!!»

Послание от автора «инкогнито»



Автор рисунка: Фомченко Ирина Петровна, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 136» г. Барнаул



«Не забывай, что ты не один.
Даже если сейчас ты не ощущаешь
поддержки, рано или поздно
появится тот, кто спасет тебя!»

Послание от автора «инкогнито»

**Всероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122**

Место для твоей рефлексии
