

**Конспект встречи с родителями подростков 7-11 классов «Селфхарм: почему подростки вредят сами себе?»
в рамках акции «Молчать нельзя! Рассказывать!»**

Цель: определение эффективных стратегий действия родителей в ситуации самоповреждающего поведения ребенка.

Планируемый результат: осознанное представление родителей о своей роли в профилактике самоповреждающего поведения подростков

Материалы и оборудование:

- Текст кейса с вариантами ответов (по количеству групп) (Приложение 1);
- Презентация «Селфхарм: почему подростки вредят сами себе?» (Приложение 2)
- Памятка «Куда обратиться за помощью?» (по количеству участников) (Приложение 3);
- Лист ватмана, маркер (для составления общего письма)

Планируемое время собрания: 60 минут.

План мероприятия

Этап	Содержание	Продолжительность
1. Организационный	Приветствие и мини-лекция	7 мин.
2. Основной	- мозговой штурм «Мифы и факты о селфхарме»;	7 мин.
	- решение кейса (по подгруппам) и совместное обсуждение;	20 мин.
	- мини-лекция «Как разговаривать с ребенком, находящимся в кризисной ситуации»;	6 мин.
	- составление письма поддержки	15 мин.
3. Заключительный	- подведение итогов, получение обратной связи	5 мин.

Ход мероприятия

I. Организационный этап

Приветствие и мини-лекция (7 мин.)

Сегодня мы пригласили вас, чтобы поговорить на одну из важных тем «Самоповреждающее поведение подростка» в рамках акции «Молчать нельзя! Рассказывать!».

Проблема эта актуальна сейчас не только в России, но и во всем мире.

Часто родители теряются, когда сталкиваются с такой проблемой в своей семье. Явление селфхарма, как и любое другое острое социальное явление, обросло мифами и домыслами. Давайте разбираться, что делать и как реагировать, если это явление ворвалось в жизнь ваших детей.

Самоповреждающее поведение (от англ. self-harm) - это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селфхарму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Недавняя статистика по западным странам: **около 30% подростков сейчас имеют хотя бы однократный опыт самоповреждений.**

У самоповреждения, как и у любого поведения, как правило, есть некая функция.

Первая — это саморегуляция.

Когда человек себя повреждает, в мозге выделяются эндорфины. Они выделяются у каждого человека, это обезболивающая система — вы сильно переволновались, у вас очень стрессовая ситуация, вы можете сильно пораниться и даже не заметить этого поначалу, слишком вы захвачены ситуацией. Это и есть работа такой обезболивающей системы в мозге. Подростки, которые занимаются самоповреждением, нередко говорят: я делаю так, когда испытываю сильную эмоциональную боль, и мне становится легче.

Вторая — отвлечение.

Когда человек сильно расстроен, он делает себе больно, и его внимание отвлекается. Например, вместо того, чтобы переживать о расставании с молодым человеком, он фокусируется на боли.

Помимо навязчивой идеи нанести себе вред, подростки попадают в так называемую «ловушку селфхарма». Что это такое?

Как только подросток причиняет себе боль, наступает временное облегчение и внутреннее удовлетворение (из-за выброса эндорфинов). После короткого промежутка спокойствия состояние дискомфорта нарастает опять, а сопровождаться оно может ещё и чувством отвращения к своему телу (те самые порезы, поврежденные ранки или залысины). Ловушка селфхарма именно в этом — в цикличности и повторении эпизодов самоповреждения. Из-за кратковременного облегчения при попытках себе навредить, человек как бы подсаживается на такой способ себе помочь.

II. Основной этап

Мозговой штурм «Мифы и факты о порезах и самоповреждениях» (7 мин.)

На экран выводится формулировка мифа, родителям предлагается высказать свое мнение на тему: является ли данное высказывание мифом или фактом? Обсуждение каждого мифа завершается комментарием ведущего.

1. Люди которые режут себя или наносят иные самоповреждения таким образом пытаются привлечь внимание.

Комментарий ведущего: Последствия самоповреждений, обычно, всячески скрываются: человек носит одежду с длинными рукавами, наносит повреждения там, где никто их не увидит. Человек, занимающийся селфхармом, как правило, не только не обращается за помощью, но и всячески скрывает свои действия.

2. Самоповреждающее поведение используется для манипуляции окружающими.

Комментарий ведущего: Возможно, некоторые подростки используют подобное поведение, чтобы добиться нужной реакции от конкретных людей — родителей, знакомых, но в большинстве случаев это попытка что-то сказать, а не манипулировать.

3. Нельзя говорить с подростком о самоповреждениях, иначе он начнет этим заниматься.

Комментарий ведущего: На самом деле, такая беседа не провоцирует интерес и не увеличивает риск самоповреждений, а наоборот снижает его. Детям сложно разобраться в своем состоянии — им нужна помощь взрослых, которые объяснят ребенку, почему он или она так себя чувствует, поддержит и расскажет, как можно помочь себе. Подросткам может быть неловко, стыдно или страшно самостоятельно начинать такой разговор, даже если они нуждаются в помощи. Но если ребенок понимает, что взрослый открыт к общению на сложные темы, не станет осуждать и поддержит — ему будет проще честно поделиться своими переживаниями.

Решение кейса и совместное его обсуждение (20 мин.)

Родителям предлагается разделиться на подгруппы (до 7 человек). Каждой подгруппе выдается текст кейса с вариантами ответов (Приложение 1). Предлагается родителям обсудить эти варианты внутри подгруппы в течение 7 минут.

Затем проводится обсуждение всех вариантов кейса. Ведущий комментирует каждый из четырех вариантов ответа.

Вариант ответа А

Комментарий варианта ответа:

Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор — отмалчиваются. Для того, чтобы не усиливать уже имеющиеся проблемы, можно выбрать альтернативный вариант диалога, например, переписку в блокноте. Писать всегда проще, чем говорить напрямую. Любой из родителей читает записи каждый день и находится в курсе происходящего, там же родитель может оставлять ответы на вопросы или писать свои комментарии.

Вариант ответа Б

Комментарий варианта ответа:

Возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию. Не всегда «изъятие» всех острых предметов из квартиры, например, включая столовые ножи, является хорошей идеей. Иногда подростки, отчаявшись в такой ситуации, причиняют себе вред гораздо более травматичными способами, например, режут кожу осколками стекла. Любые попытки ограничить и лишить подростка возможности использовать сформированный способ совладания со своим эмоциональным напряжением (психологическим конфликтом) являются безрезультатными в связи с отсутствием у него другого, приемлемого способа.

Вариант ответа В

Комментарий варианта ответа:

Судя по реакции, Вы сильно встревожены и растеряны из-за невозможности взять под контроль эпизоды самоповреждения вашего ребенка. Но Вы не отвергаете своего ребенка и фокусируетесь на совместном поиске решения проблемы. Такая родительская стратегия поведения увеличит у подростка чувство безопасности и повысит уровень доверия к родителям.

Вариант ответа Г

Комментарий варианта ответа:

Эмоциональная реакция со стороны взрослого может привести к еще большему замыканию подростка в своей проблеме и утрате его доверия. Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.

Мини-лекция «Как разговаривать с ребенком, который находится в состоянии кризиса или имеет опыт самоповреждения» (6 мин.)

Важно помнить, что такого подростка ни в коем случае нельзя оставлять в одиночестве. Если нет возможности немедленно привлечь специалиста – психиатра или психолога – то с подростком необходимо поддерживать общение, придерживаясь следующих принципов:

- Говорить с подростком в поддерживающей манере, дать ему понять, что хотите ему помочь, находитесь на его стороне.
- Дать понять, что к переживаниям подростка относятся серьезно, готовы внимательно его выслушать без оценок и обвинений.
- Понять эмоции подростка и убедиться, что поняли их правильно. Уместно использование поддерживающих фраз (например, «я понимаю, что тебе было тяжело») и уточняющих фраз (например, «правильно ли я понимаю...»).
- По возможности, проговорить пути решения проблем и преодоления причин переживаний ребенка. Если это не получается сделать сразу, выразить готовность поддержать, убедить, что все проблемы имеют какое-то разумное решение, и что вы вместе найдете это решение.
- Убедить обратиться за психологической помощью. Только специалист может оценить степень серьезности проблем подростка, объем и характер необходимой помощи.

Важно понимать, что самоповреждение является сигналом о высоком уровне стресса или душевной боли. Поддержка со стороны друзей, семьи и профессионалов может быть ключевой в преодолении этих трудностей. Если возникают мысли о самоповреждении, важно обратиться за помощью к психологу или другому специалисту в области психологического здоровья.

Составление общего Письма от взрослого (15 мин.)

Педагог предлагает создать и позитивно оформить общее письмо со словами поддержки ребенку, использующему самоповреждения для решения своих проблем. Какие слова мы можем сказать подростку, который эмоционально находится в ситуации одиночества, чтобы предотвратить селфхарм? И / или что бы вы сказали вашему ребенку увидев у него порезы?

Родители высказываются, ведущий фиксирует основные мысли на листе ватмана. Итоговое письмо можно сфотографировать и отправить в общий родительский чат класса.

III Заключительный этап

Притча о родителях и детях

Однажды к мудрецу пришел человек.

- Ты мудрый! Помоги мне! Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык? Она жестокая. Зачем ей сердце?

Мудрец сказал:

- Когда ты вернешься домой, напиши ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей.

На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:

- Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок? Было плохо. А стало еще хуже! Она вернула мне рисунок, полная негодования!
- Что же она сказала тебе? – спросил мудрец.
- Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»

Раздается памятка с организациями психологической помощи подросткам (Приложение 3).

Автор-составитель: Воронина Оксана Евгеньевна,
педагог-психолог Алтайского краевого центра
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Использованная литература:

1. Федосова А.А., Самоповреждающее поведение у подростков // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. 2023.
2. Зверева М.В., Печникова Л.С. Самоповреждающее поведение у подростков в норме и при психической патологии [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2013. Том 2.
3. Портал для родителей Алтайского края «Развитие детства»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn-----43ddab4abla1bfldbcodecee4dgt3agrzmkh55b.xn--p1ai/case/caselist/13-15-let/>

Кейс

В последнее время мама 13-летней Марии стала замечать, что она скрывает руки и ноги под одеждой даже в жару, отказывается ездить с семьей на пляж. Дома Мария стала носить спортивные штаны и кофты с рукавами, а раньше ходила в шортах и футболке. Также очень странным показалось желание Маши стирать свою одежду и белье исключительно самостоятельно. Случайно, зайдя в комнату дочери, мать обнаружила на бедре спящей Марии множественные шрамы. Мама решила прояснить ситуацию и поговорить с дочерью.

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ

А	Пока Маша спит Вы решили успокоиться и подумать, как выяснить причину самоповреждения у дочери. Полностью успокоиться Вам не удалось и поэтому Вы решили оставить на столе в кухне блокнот, в котором письменно зададите вопросы по поводу увиденных шрамов и предложите дочери также письменно на них ответить	Б	Вы сразу же уберете все острые предметы из квартиры и постараетесь убедить Марию не делать то, что она делает. В качестве аргумента Вы скажете, что шрамы останутся на всю жизнь, а это не эстетично. Кроме того, это опасно, так как можно занести инфекцию через открытые раны.
В	Вы дадите дочери понять, что знаете о том, что она занимается самоповреждением, но не знаете, как можете ей помочь в решении ее проблем. Вместе с тем, Вы готовы найти психотерапевта или психолога, который окажет эту помощь квалифицированно.	Г	Ваша попытка успокоиться и взять себя в руки перед разговором с Машей была безуспешной. На Ваш вопрос «Зачем ты это делаешь?» Маша упорно молчала.

**Контакты организаций, оказывающих психологическую,
медицинскую и социальную помощь**

Телефоны горячей линии (всероссийские)

Единый общероссийский
Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей

8-800-2000-122

Круглосуточный «Детский телефон
доверия» при МГППУ
(по четвергам с 17:00 до 21:00
консультирует юрист)

+7 (495) 624-60-01

Телефоны горячей линии

предназначены для того, чтобы выполнять функции психологической поддержки
и помощи в особо тяжелых кризисных состояниях. **Работают круглосуточно!**

**Ребенок
Родитель
Педагог**

позвонив могут открыто говорить о том, что их беспокоит, тревожит,
не называя своего имени и свои координаты;
звонки бесплатны, как со стационарного так и с мобильных телефонов

**Региональные организации, оказывающие психологическую,
медицинскую и социальную помощь**

Алтайский краевой центр
ППМС-помощи
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00
+7 (3852) 50-23-54

Алтайский краевой кризисный
центр для женщин
Пон. -пт.: с 09.00 до 17.30
+7 (3852) 34-22-55

Уполномоченный по правам ре-
бенка в Алтайском крае
Прием по предварительной записи
+7 (3852) 29-51-60

Алтайский краевой кризисный
центр для мужчин
Пон. -пт.: с 09.00 до 21.30
+7 (3852) 55-12-88

Алтайский краевой психоневрологи-
ческий диспансер для детей
Пон. -пт.: с 08.00 до 16.00
+7 (3852) 68-48-99

Городской психолого-педагогиче-
ский центр «Потенциал» г. Барнаул
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00
+7 (3852) 20-61-27

**«Есть два подхода к сложным обстоятельствам: либо мы меняем их,
либо меняемся сами»**

(Филлис Боттом, британская писательница)