



# **Родительское собрание: «Сефлфхарм: почему подростки вредят сами себе?»»**



**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.

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

#### **Функции самоповреждающего поведения:**

- 1. Саморегуляция.** Когда человек себя повреждает, в мозге выделяются эндорфины. 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.
  - 2. Отвлечение.** Когда человек сильно расстроен, он делает себе больно, и его внимание отвлекается.
- 

# «Ловушка селфхарма»


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.



## «Мифы и факты о порезах и самоповреждениях»

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





## «Мифы и факты о порезах и самоповреждениях»


**Самоповреждающее поведение  
используется для манипуляции  
окружающими**





## «Мифы и факты о порезах и самоповреждениях»

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



# 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.

## *Комментарий варианта ответа А:*

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.



## *Комментарий варианта ответа Б:*

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, не 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.

## *Комментарий варианта ответа В:*

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.

## *Комментарий варианта ответа Г:*

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.

## «Как разговаривать с ребенком, который находится в состоянии кризиса или имеет опыт самоповреждения»

- 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.

## «Письмо от взрослого»

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?



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 МПТПУ  
(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 Боггом, британская писательница)