|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Селфхарм** (аутоагрессия, самоповреждение) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений, обусловленное психологическими причинами.  **Селфхарм** – это не суицид и даже не его предвестник, но это серьёзная проблема, так как он является симптомом различных психических расстройств.  **Способы самоповреждения**  1. Порезы  (саморасцарапывание  прижигание кожи сигаретой;  2. вырывание волос;  3. укусы;  4. удары головой или другими  частями тела;  5. пережимание конечностей.  6. всевозможные пирсинги, окна, туннели в ушах, в щеках, разрезание языков, закачивание краски в глаза, безумные татуировки, перекрывающие всю поверхность тела, скарификация;  7. выкручивание суставов на пальцах рук;  8. обгрызание кожи вокруг ногтей (полностью). | **Признаки самоповреждения**  1. Трудности в регуляции эмоций и в отношениях с другими  2. Резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности  3. Самоизоляция, обособление от других  4. Употребление наркотиков или алкоголя и др.  5. Следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения  6. Одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или  на занятиях физкультурой, бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья  7. Лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок  8. Оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения | **Советы родителям**  1.Интересоваться жизнью ребенка, переживаниями и моральным состоянием. Следить и реагировать на физические и поведенческие изменения.  2. Реагировать адекватно.  3. Набраться терпения.  4. Доверять.  5. Узнавать  о проблеме больше.  6. Обратиться  к психологу. |
| **Неполезные фразы**  -Все в твоей голове.  -Не выдумывай проблемы из ничего.  -Возьми себя в руки.  -Все же как-то справляются, и ты тоже давай.  -Просто смотри на вещи оптимистичнее.  -В твоей жизни так много других вещей, а ты все про одно.  -Перестань прикидываться сумасшедшим.  -Да что с тобой такое?  -Тебе уже давно должно было полегчать.  -Это подростковой кризис — перетерпи.  https://medscannet.ru/upload/medialibrary/1ca/1ca7c71d91c981970022cdbdf3dd6e18.jpg  **Полезные фразы**  -Ты не одинок.  -Я рядом с тобой.  -Ты не плохой.  -Я волнуюсь о тебе и хочу помочь.  -Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.  -Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.  -Я всегда готов тебя поддержать и помочь.  -Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.  -Если ты захочешь — я могу дать совет.  -Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе. | **Рекомендации педагогу**  Следует:   * Поговорить с учеником и дать ему почувствовать себя принятым. * Выслушать его. * Предложить помощь в поиске профессионала. * Направить его к психологу. * Записать его на занятия в кружок или клуб по интересам, или дать ему задание, требующее взаимодействия с другими.   https://cdn.culture.ru/images/c07116e9-f400-5c66-8194-c45a04ee51d9  Не следует:   * Осуждать ученика и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес. * Наказывать его за самоповреждения. * Обсуждать его проблему в группе (классе) и при других детях (учениках). * Давать ложные обещания — например, что вы никому не скажете о его проблеме. * Вступить в сделку с учеником, чтобы прекратить самоповреждения. | **Селфхарм у подростков: советы родителям и педагогам.**  2023 г. |