

**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.



### 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.



#### 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.**

