

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ-ПСИХОЛОГАМ, ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СЭЛФХАРМОМ**

- Относитесь к самоповреждениям серьезно, выражайте обеспокоенность и поощряйте ребенка за обращение к специалисту.

- Не пытайтесь подавить волю ребенка – в конечном итоге, это должен быть его выбор изменить свое поведение. Не пытайтесь заставить его остановиться.

- Убедитесь, что родители или доверенный взрослый знают о проблеме ребенка и обращаются за профессиональной помощью.

- Если ребенок, практикующий selfharm, не хочет обращаться за профессиональной помощью, потому что не видит в этом проблемы, сообщите ему, что специалист сможет более объективно оценить, так ли это или нет. Предложите поговорить с вами как с нейтральным третейским судьей. Объясните, что вы не вовлечены в эту ситуацию эмоционально, а потому сможете дать наиболее взвешенные рекомендации.

- Не пытайтесь решить проблему с наскока. Эту привычку нельзя бросить, не разобравшись в причинах.

- Когда ребенок обратился к Вам за помощью, помогите ему осознать причины, мотивы и цели нанесение себе самоповреждений. Это стимулирует у психически нормального человека инстинкт самосохранения и здравый смысл. И, следовательно, психически здоровый ребенок перестает это с собой делать.

- Если Вы, исходя из своих наблюдений, сомневаетесь в психическом здоровье ребенка, обратитесь к психологической диагностике. Иногда психодиагностика нужна для того, чтобы решить вопрос, нужна ли дополнительная помощь психиатра. Психодиагностика поможет Вам точнее понять причины самоповреждений у ребенка и, следовательно, быстрее, качественнее, эффективнее помочь.

- Выберите совместно с ребенком полезные занятия, которые ему нравятся и заставляют его чувствовать себя лучше. Это могут быть физические упражнения, общение с близкими, прогулки или любимое хобби. Когда ребенок почувствует желание причинить себе вред, немедленно обращается к одной из здоровых альтернатив.

- Предложите ребенку писать письма, в которых у него будет возможность выразить свои эмоции и чувства, страхи и переживания. Эта несложная практика хорошо работает, потому что нет риска быть осмеянным или наказанным, здесь нет необходимости в хорошем владении телом и голосом, здесь можно просто писать и через это приобретать (для кого-то вообще первый в сознательной жизни) опыт выражения собственного состояния.

- Дайте рекомендации ребенку и его родителям для закрепления положительного результата в Артеке. И предложите ребёнку и родителям обратиться за психологической помощью по приезду домой.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Международный детский центр «Артек»  
Психологическая служба



**Селфхарм: когда душевные раны превращаются в раны на теле**



***Что такое сэлфхарм? Виды и причины сэлфхарма. Мифы о сэлфхарме. Психолого-педагогическое сопровождение детей, занимающихся сэлфхармом.***

Автор-составитель:  
педагог-психолог психологической службы  
**Мак Диана Владимировна**

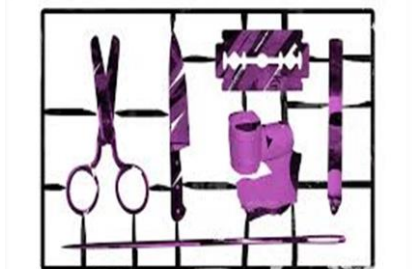
**СЕЛФХАРМ** – это преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений. Это нанесение себе порезов, прокалывание кожи иглами, прижигание, вырывание волос, саморасцарапывание и прочее.

Самоповреждение – это чаще всего попытка избавиться от ментального дискомфорта (страха, сильной тревоги, ненависти к себе) и свидетельство серьёзных психологических проблем. Важно сразу определить границы того, что в перспективе селфхарм не должен закончиться суицидом, но такое, безусловно, может произойти из-за серьезности наносимых травм, инфекции или развития дальнейших психических заболеваний. Наносить себе увечья может и вполне здоровый человек, даже если это и звучит устрашающе.

### **ВИДЫ СЕЛФХАРМА**

Селфхарм может быть нескольких видов:

- расчесы;
- ожоги;
- удары;
- порезы и царапины.
- онихофагия – откусывание ногтей и кутикулы;
- трихотилломания – преднамеренное выдергивание волос;
- хейломания – кусание языка и губ.



### **ПРИЧИНЫ СЭЛФАРМА:**

1. самоповреждение является ответом на сильную эмоциональную, психологическую боль;
2. самоповреждение вызвано, наоборот, ощущением внутренней эмоциональной пустоты, потерянности, одиночества;
3. самоповреждение как способ снятия агрессии;
4. необходимость привлечь к себе внимание;
5. самоповреждение приносит облегчение, избавляет от негативных чувств и внутреннего напряжения, избавиться от которых каким-то другим способом невозможно.

### **МИФЫ О СЭЛФХАРМЕ**

• *МИФ 1: Дети, которые режут и травмируют себя, пытаются привлечь внимание.*

*Факт:* если бы порезы на руках действительно имели своей целью манипулировать взрослыми, они бы открыто демонстрировались, предъявлялись подростком как аргумент, как доказательство твердости намерений подчинить окружающих своей воле. На самом деле, следы селфхарма тщательно скрываются и предусмотрительно наносятся на те участки тела, которые часто закрыты одеждой – предплечья и бедра. И обнаруживают их родители случайно или не обнаруживают совсем.

• *МИФ 2: если человек травмирует себя, он может быть психически нездоровым или опасным для общества.*

*Факт:* люди, занимающиеся селфхармом, часто бывают достаточно тревожными, склонными к депрессии, или

последствий предыдущих травм – точно так же, как миллионы других людей. Это просто способ, который помогает им справиться с ситуацией.

• *МИФ 3: люди, занимающиеся селфхармом, хотят умереть.*

*Факт:* нанося себе травмы, такие люди пытаются не убить себя, а справиться со своей болью. Фактически, так они помогают себе выжить. Тем не менее, в долгосрочной перспективе, они действительно имеют высокий риск суицида, поэтому так важно вовремя обратиться за помощью.

• *МИФ 4: если порезы несерьезные, то дела не так плохи.*

*Факт:* тяжесть наносимых ран почти ничего не говорит о том, как человек страдает. Не думайте, что если травмы малы и незаметны, то не стоит и волноваться.

• *МИФ 5: этим занимаются только девочки-подростки.*

*Факт:* Исследования показывают, что действительно селфхармом занимаются в большей степени женщины, но и мальчики, и взрослые женщины, и взрослые мужчины тоже наносят повреждения себе. Всех их объединяют две вещи – желание облегчить физической болью душевную, а также потребность в понимании и поддержке.

