

# Как помочь подростку справиться с селфхармом?

## Вечер вопросов и ответов для родителей по проблеме самоповреждающего поведения подростков

**Цель:** повышение компетентности родителей по вопросам профилактики селфхарма (самоповреждающего поведения) среди несовершеннолетних.

**Задачи:** повысить уровень информированности родителей по проблеме селфхарма посредством знакомства с основными видами селфхарма, причинами самоповреждений у подростков; обучить родителей распознаванию признаков самоповреждающего поведения; рассмотреть эффективные пути взаимодействия с подростками с целью профилактики селфхарма.

**Оборудование:** мультимедийная установка, слайдовая презентация по теме встречи, бейджи, листы бумаги, маркеры, ручки, воздушные шары, памятки для родителей.

### ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

#### I. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ НАЧАЛО.

##### *Приветствие участников*

При входе в кабинет родители получают бейджи, на которых записывают свое имя и еще одно слово, которое ассоциируется у них с понятием “поддержка” (например, “любовь”, “понимание” и т. д.).

Ведущий мероприятия приветствует участников, они представляются и называют записанные слова.

##### *Целеполагание и задачи мероприятия*

Ведущий подчеркивает важность темы данной встречи, отмечает, что главная цель мероприятия — помочь родителям понять проблему селфхарма среди подростков и научиться оказывать психологическую поддержку своим детям в сложных ситуациях.

##### *Создание безопасного пространства*

Ведущий подчеркивает важность конфиденциальности и уважительного отношения друг другу. Участникам предлагается соблюдать правила общения, такие как активное слушание и недопустимость осуждения:

— Важно, чтобы каждый участник нашей встречи чувствовал себя безопасно и комфортно.



**В. А. ЮДЕНКО,**  
учитель начальных  
классов СШ № 18  
г. Борисова



**Е. К. ПОГОДИНА,**  
старший преподаватель  
кафедры социальной  
педагогики  
БГПУ им. Максима Танка

Пожалуйста, уважайте друг друга, внимательно слушайте каждого, не перебивайте и не осуждайте. Все, что будет здесь сказано, должно остаться только в этих стенах.

#### II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Организуется в форме мини-лекции из пяти тематических блоков. Сопровождается слайдовой презентацией, на которой отражена основная информация.

##### *Введение в проблему*

В последнее время отмечается рост случаев самоповреждений среди несовершеннолетних, увеличение числа подростков, склонных к употреблению алкоголя и психоактивных веществ. Аутоагрессивное поведение является одной из распространенных форм девиантного поведения среди несовершеннолетних подросткового возраста. Такое поведение может приводить к тяжелым последствиям не только для физического и психического здоровья подростка, но и для окружающих.

Под аутоагрессивным поведением, или самодеструкцией, понимают проявление физической или психологической агрессии, направленной на самого субъекта, который может совершать саморазрушительные действия как сознательно, так и неосознанно, под влиянием чрезмерного психоэмоционального напряжения, вызванного стрессом, психологической или физической травмой.

В качестве наиболее очевидного проявления аутоагрессивного поведения рассматривается селфхарм. Селфхарм — это сознательное причинение себе физического вреда с целью справиться со стрессом, болезненными чувствами или внутренними конфликтами. Обычно самоповреждающие действия не связаны с суицидальными намерениями и характеризуются такими чертами, как осознанность, систематичность и преднамеренность.

### **Причины селфхарма**

Наиболее распространенными причинами селфхарма среди подростков являются:

- ✓ конфликтные взаимоотношения с родителями (отсутствие внимания со стороны родителей либо чрезмерные опека и контроль, постоянное сравнение с ровесниками, игнорирование достижений ребенка и т. п.);
- ✓ конфликты со сверстниками (непринятие в коллективе ровесников, положение изгоя, буллинг и т. п.);
- ✓ дезадаптивные черты личности (низкий уровень стрессоустойчивости и самоконтроля, неумение понимать и выражать собственные эмоции, склонность подавлять отрицательные чувства и т. п.).

Подростки могут использовать самоповреждения для того, чтобы:

- ✓ снизить уровень напряженности и стресса, отвлечься от негативных мыслей;
- ✓ пережить сильные эмоции, выразить эмоциональную боль путем физических истязаний;
- ✓ испытать хоть какие-то эмоции, почувствовать себя настоящим и живым;
- ✓ привлечь внимание окружающих;
- ✓ наказать себя (в случае сильного чувства вины за содеянное);
- ✓ восстановить чувство контроля над собой;
- ✓ избавиться от негативных переживаний — раздражения, агрессии, гнева.

### **Признаки и симптомы селфхарма**

Знание признаков и симптомов селфхарма позволяет родителям вовремя заметить проблему и помочь ребенку с ней справиться. Признаки селфхарма можно разделить на физические и поведенческие.

Физические проявления включают в себя порезы, царапины, гематомы, ожоги, следы от укусов. Физические проявления чаще всего встречаются на руках, ногах — частях тела, которые легко можно скрыть под одеждой.

К поведенческим признакам можно отнести ношение длинной, закрытой одежды даже в жаркую погоду (чтобы скрыть рубцы от порезов

или следы ожогов), избегание прямых ответов на вопросы о происхождении травм и т. д.

### **Влияние селфхарма на подростка**

Селфхарм может иметь серьезные последствия для здоровья, оказывая на подростков физическое, психологическое и даже социальное воздействие.

Ведущий называет различные последствия селфхарма и предлагает родителям определить, к каким видам они относятся:

- ✓ рубцы на коже — физические последствия;
- ✓ эмоциональный стресс — психологические последствия;
- ✓ напряженные отношения с близкими — социальные последствия;
- ✓ зависимость от самоповреждений — психологические последствия;
- ✓ риск инфицирования — физические последствия;
- ✓ снижение успеваемости — социальные последствия;
- ✓ изоляция от общества — социальные последствия; и др.

### **Методы поддержки и помощи**

Как родители могут помочь подростку справиться с селфхармом?

Первое, что можно сделать, — это создать поддерживающую обстановку дома. Ребенок должен чувствовать себя услышанным, понятым и любимым.

Второе — научиться слушать подростка без осуждения. Общение должно быть открытым, чтобы ребенок не боялся рассказать о своих переживаниях или проблемах.

Третье — не бояться обращаться за помощью к специалистам: педагогу-психологу, социальному педагогу, классному руководителю.

## **III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Ведущий предлагает родителям перейти к практической части мероприятия, в ходе которой они будут учиться понимать эмоции подростков и эффективно реагировать на их потребности.

### **Ледокол “Исповедь сердец”**

Ведущий объединяет родителей в пары. Каждой выдает воздушный шар. На нем нужно написать эмоцию, которую родители чаще всего испытывают при общении с подростком. Затем проводится обсуждение и анализ записанных эмоций. Если эмоция негативная, то шарик предлагается лопнуть. Данное действие будет первым шагом на пути к избавлению от негативных эмоций при общении.

Описанный прием способствует осознанию и выражению родителями своих эмоций, что соз-

дает основу для дальнейшего обсуждения и понимания чувств ребенка.

### **Упражнение**

#### **“Расследование причин селфхарма”**

Предлагается несколько ситуаций, связанных с селфхармом. Родителям необходимо продумать и обсудить этапы поддержки и предупреждения рецидива.

#### **СИТУАЦИЯ 1 — “Стресс из-за учебы”**

Лера — 14-летняя девочка, которая переживает из-за отметок в школе. Она отличница, но перед каждой контрольной работой испытывает сильный стресс. Мама заметила, что Лера перестала ходить в бассейн и носит только закрытую одежду. Вскоре мама заметила порезы на руке Леры.

#### **Вопросы для анализа:**

- Что повлияло на причины появления селфхарма?
- Какие признаки селфхарма можно отметить?
- Какие методы и способы поддержки можно предложить?

#### **СИТУАЦИЯ 2 — “Конфликт с друзьями”**

Павлу 15 лет. Между ним и его друзьями возник спор, который закончился ссорой. Друзья перестали поддерживать связь с Пашей, из-за чего тот почувствовал себя изолированным, отверженным. Чтобы справиться с эмоциональной болью, мальчик начал наносить на ноги ожоги спичками.

#### **Вопросы для анализа:**

- Что повлияло на причины появления селфхарма?
- Какие признаки селфхарма можно отметить?
- Какие методы и способы поддержки можно предложить?

#### **СИТУАЦИЯ 3 — “Проблемы в семье”**

Ира — 14-летняя девочка. Ее родители начали часто ссориться из-за того, что отец уволился с работы и семья стала испытывать финансовые трудности. Ира почувствовала и свою вину в этой ситуации, так как родители ее содержат. Девочка перестала есть для того, чтобы сэкономить семейный бюджет и избавиться от чувства вины.

#### **Вопросы для анализа:**

- Что повлияло на причины появления селфхарма?
- Какие признаки селфхарма можно отметить?
- Какие методы и способы поддержки можно предложить?

### **Ролевая игра “Поддержка”**

Ведущий объединяет родителей в пары. Один партнер играет роль подростка, другой — отца или матери. Предлагается разыграть ситуацию, в которой подросток должен поделиться своими проблемами, переживаниями, а взрослому нужно найти способ поддержать его, помочь найти решение проблемы. Таким образом родители практикуются в продуктивном общении и оказании поддержки своему ребенку.

Можно предложить родителям использовать следующие фразы:

- ✓ “Я понимаю, что ты чувствуешь...”;
- ✓ “Мне жаль, что тебе приходится через это проходить...”.

#### **Примеры ситуаций:**

- подросток влюбился, но не получил взаимности;
- подросток оказался отвергнут своим кругом общения;
- подросток получил плохую отметку по предмету.

### **Создание “Карты поддержки”**

Каждый участник получает лист бумаги и ручку. Лист бумаги нужно разделить на 4 части (блока). По ходу беседы ведущий предлагает родителям отмечать в соответствующем блоке те способы поддержки, которые он использует или может использовать во взаимодействии с подростком. Данное задание помогает актуализировать способы поддержки.

#### **БЛОК 1 — эмоциональная поддержка**

Самой важной для подростка является эмоциональная поддержка со стороны родителей. Какие способы эмоциональной поддержки вы используете? (*Одобрение, активное слушание, объятия и т. д.*)

#### **БЛОК 2 — профессиональная помощь**

Когда родители не могут справиться со сложившейся ситуацией, рекомендуется обратиться за помощью к профессионалам. Какие способы профессиональной помощи вам доступны? (*Консультация школьного педагога-психолога, социального педагога и т. д.*)

#### **БЛОК 3 — ресурсы самопомощи**

Кроме помощи со стороны, не только подростки, но и родители могут прибегнуть к самопомощи, то есть к действиям, которые помогают взять себя в руки. Какие действия помогают вам или ребенку? (*Занятия спортом, медитация, йога и т. д.*)

#### **БЛОК 4 — развлечения и хобби**

Кроме вышеперечисленных способов, снять напряжение помогают хобби и развлечения.

Есть ли у ваших детей хобби? Какое? (*Музыка, рисование, танцы и т. д.*)

После заполнения “Карт поддержки” проводится их обсуждение:

- ✓ Какие способы поддержки оказались новыми для вас?
- ✓ Какие способы вы считаете наиболее эффективными?

### Упражнение “Зеркало”

Родителям предлагаются ситуации, в которых нужно понять, какие эмоции может испытывать подросток, а также предложить способы разрешения данных ситуаций.

Такое упражнение помогает родителям научиться распознавать эмоции подростка, развивает навыки эффективного общения.

#### СИТУАЦИЯ 1 — “Завышенные требования”

Ребенок-отличник получил 8 баллов за самостоятельную работу и из-за этого выглядит подавленным и расстроенным. На все вопросы отвечает, что мог бы получить отметку выше.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции может испытывать ребенок? (*Страх не оправдать ожидания, давление со стороны.*)
- Какие способы поддержки можно использовать? (*Сказать, что не существует идеальных людей, что каждый человек может ошибаться. А также напомнить, что вы любите ребенка несмотря ни на что.*)

#### СИТУАЦИЯ 2 — “Конфликт”

От классного руководителя родители узнают, что у ребенка произошла конфликтная ситуация с одноклассниками. Подросток находится в подавленном состоянии и не хочет идти на контакт.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции может испытывать ребенок? (*Обиду, разочарование, страх.*)
- Какие способы поддержки можно использовать? (*Можно рассказать об аналогичной ситуации, произошедшей с родителями в детстве, о том, как им было неприятно, но в результате выход из ситуации был найден.*)

#### СИТУАЦИЯ 3 — “Самооценка”

От ребенка родители часто слышат фразы: “Я ничего не умею”, “У меня ничего не получается”, “Я самый некрасивый” и т. д.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции может испытывать ребенок? (*Неуверенность в себе, разочарование.*)

- Какие способы поддержки можно использовать? (*Поинтересоваться, почему у ребенка появились такие мысли. Напомнить о его достижениях, выразить слова любви.*)

Вопросы для итогового обсуждения:

- Какая ситуация вызвала затруднение?
- Случались ли аналогичные ситуации в вашей семье?
- К каким дополнительным способам разрешения предложенных ситуаций можно прибегнуть?

## IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Заключительное слово ведущего:

— Уважаемые родители, ключевым аспектом в предотвращении селфхарма является поддержание открытых, прочных взаимоотношений между родителями и подростком. Важно, чтобы родители находили общий язык со своими детьми, имели общие увлечения, интересовались предпочтениями и вкусами. Для сохранения позитивного общения рекомендуется вести беседы о чувствах и переживаниях; разговаривать о будущем, интересоваться мечтами и целями подростков; формировать осознание того, что опыт неудач столь же значим, как и опыт успехов.

### Рефлексия “Путь перемен”

Ведущий дает инструктаж:

— Чтобы визуально представить путь, который вы сегодня прошли, знания, которые получили, и шаги, которые будете предпринимать в дальнейшем, нарисуйте на листе бумаги дорогу.

Далее на дороге обозначьте “остановки” — беседы, в которых участвовали, задания, которые выполняли. Например, “Причины селфхарма”, “Зеркало”, “Карта поддержки” и т. д.

Подумайте, что важного или нового для себя вы узнали. Запишите эту информацию рядом с “остановками”.

Следующий шаг — запишите действия, которые вы планируете предпринять для решения проблем в отношениях с подростком, для поддержки подростка.

После выполнения задания родители представляют свои рефлексивные карты “Путь перемен”, проводится обсуждение.

Ведущий благодарит всех за работу и раздает участникам памятки “Как предотвратить аутоагрессию подростка”, в которых обозначены основные правила конструктивного общения родителей с детьми.

