

**Памятка педагогам (классным руководителям, тьюторам)
«Профилактика и помощь при самоповреждающем поведении детей»**

<p><i>Самоповреждающее поведение (селфхарм)</i> Основные причины — невозможность открыто выражать отрицательные эмоции, неспособность контролировать собственные реакции. Не найдя экологичного выхода, агрессия, гнев, обида, желание отомстить проецируются на самого себя. При этом сильные внутренние переживания сопровождаются самоедством, состоянием беспомощности, ощущением никчемности.</p> <p>Нанося себе телесные повреждения, человек:</p> <ul style="list-style-type: none">• снимает нервно-психическое напряжение;• выплескивает негатив;• избавляется от внутренней пустоты;• наказывает себя за проступки, реальные и мнимые недостатки внешности, характера (непривлекательность, мягкотелость, трусость, доверчивость и т. д.);• переключается;• привлекает внимание, провоцирует тревогу у родных и друзей;• заглушает суицидальные мысли;• испытывает подобие эйфории.	<p>Признаки самоповреждения (Levenkron, 1998; De Riggi et al., 2017)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Общие признаки — трудности в регуляции эмоций и в отношениях с другими2. Резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности3. Самоизоляция, обособление от других4. 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 объяснения6. Одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или на занятиях физкультурой, бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья7. Лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок8. Оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения
--	--

Для установления контакта с учеником, совершающим самоповреждения, необходимы доверительные отношения. В случае подозрения на то, что ребёнок совершает самоповреждения, рекомендуется вести разговор без осуждения, создавая пространство понимания и принятия, задействуя ресурсы эмпатии и сопереживания.

Самоповреждающее поведение часто вызывает сильные эмоциональные реакции — страх, отчаяние, отвращение — тьютеру стоит отслеживать эти эмоции и их проявления в вербальной и невербальной коммуникации. Эмоциональная реакция со стороны взрослого может привести к еще большему замыканию ребёнка в своей проблеме и утрате его доверия.

Учитель может предупредить ученика, что ему необходимо сообщить о его проблеме профессионалам — в частности, потому что ученик может серьезно навредить себе.

Тьютер может пойти вместе с учеником к психологу, чтобы ребёнок чувствовал большую поддержку.

Таким образом, педагогу, заметившему самоповреждение ученика (Lieberman et al., 2008), рекомендуется:

- Поговорить с ним и дать ему почувствовать себя принятым (можно принимать другого, не принимая его поведения).
- 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 (ученики, повреждающие себя, могут жаловаться на одиночество).

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.

При самоповреждениях ребёнка тьютеры могут поддерживать ребенка, не замалчивая проблему и не осуждая. Все основные рекомендации основываются на принимающей позиции взрослых и их готовности решать проблему, а не отвергать ребенка.

Самоповреждения ребёнка — это, прежде всего, признак его эмоциональной уязвимости и ответ на переживаемые трудности в отношениях с другими людьми — с семьей, друзьями, учителями. Поэтому поддержание в группе (классе) эмоционально здорового микроклимата — это уже большой вклад в предотвращение аутодеструктивных действий ребенка.

- Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто окажет эту помощь.
- Не отвергайте ребенка. Ваш гнев или чувство вины — следствие вашей убежденности в том, что действия ребенка направлены против вас. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых.
- Отрицание проблемы вредит, так же как излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, что ребенок пытается покончить с собой)
- Составьте план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства — лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний
- Ориентируйтесь на «точки соприкосновения» с ребенком. Старайтесь выстраивать разговоры в форме диалога. Ориентируйтесь на компромисс в спорах. Ищите дипломатичные аргументы, если вы не согласны.
- Найдите что-то увлекательное, чем вы сможете заниматься вместе с ребенком, что будет нравиться всем вам.
- Проявляйте интерес к чувствам, мыслям и высказываниям ребенка.
- Уважайте его мнение. Поощряйте интерес ребенка к творческому самовыражению

Рекомендации психолога на тему:

«Самопомощь и профилактика выгорания учителям и тьютерам, столкнувшимся с самоповреждением у ученика»

Подтверждение самоповреждения ученика может вызвать у тьютера ряд негативных эмоций — гнев, печаль, чувство бессилия, страха и вины. Эти эмоции (хотя они могут восприниматься как обоснованные, справедливые и даже помогающие ученику) в реальности мешают учителю оказать адекватную ситуации помощь.

Учитель может:

1. Проконсультироваться с психологом по поводу своей реакции на ученика или травматичных воспоминаний, которые были вызваны поведением ученика;
2. Получить больше знаний о самоповреждающем поведении, чтобы лучше понять мотивы ученика;
3. Вести дневник своих эмоций и мыслей — чтобы лучше разобраться в своих реакциях и проследить, какие из них были полезны.

Для благополучия ребёнка требуется кооперация всех участников его «группы поддержки» - учитель, воспитатель, психолог, социальный тьютер.

Рекомендуемая литература:

АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ПРОФИЛАКТИКА И ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ТЬЮТЕРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.
Методические рекомендации. Москва, 2019г.