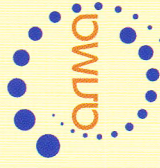


ЗА ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ТЕРМИН  
“САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ”  
ИЛИ “СЕЛФХАРМ” ПЛОТНО ВОШЕЛ В  
РАЗГОВОРНУЮ РЕЧЬ ПОДРОСТКОВ.  
СЕЛФХАРМ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ САМЫЕ  
РАЗНЫЕ РЕАКЦИИ: ОТ СТРАХА И  
НЕПРИЯТИЯ ДО ЛЮБОПЫТСТВА. ПРИ  
ЭТОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
СЕЛФХАРМОМ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ  
ПОВЕДЕНИЕ - ПРОБЛЕМА, С КОТОРОЙ  
ЧАЩЕ ВСЕГО НЕ СПРАВИТЬСЯ В  
ОДИНОЧКУ

Важно понимать, что  
селфхарм НЕ безопасен.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ “АЛМА”

+7 (902) 124-00-04



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

СЕЛФХАРМ

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ  
ПОВЕДЕНИЕ

Родителям



### Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера селфхарма в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### Что могут сделать родители, чтобы НЕ допустить селфхарма?

- Сохраняйте контакт со своим ребенком.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство?
- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить.
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха.
- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.
- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

### Что делать родителям, если обнаружили опасность?

- Вы должны оставаться самим собой.
- В вашу задачу входит установить с сыном или дочерью доверительные отношения, чтобы ребенок мог рассказать вам правду о том, что происходит в его душе.
- Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.
- Говорите как равный, а не как старший.

- Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.
- Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием».
- Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».
- Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им некому об этом сказать.
- Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка.
- Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.
- Дайте возможность сыну или дочери найти собственные ответы на мучающие их вопросы, даже если вы знаете очевидное решение или выход.
- Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом!

