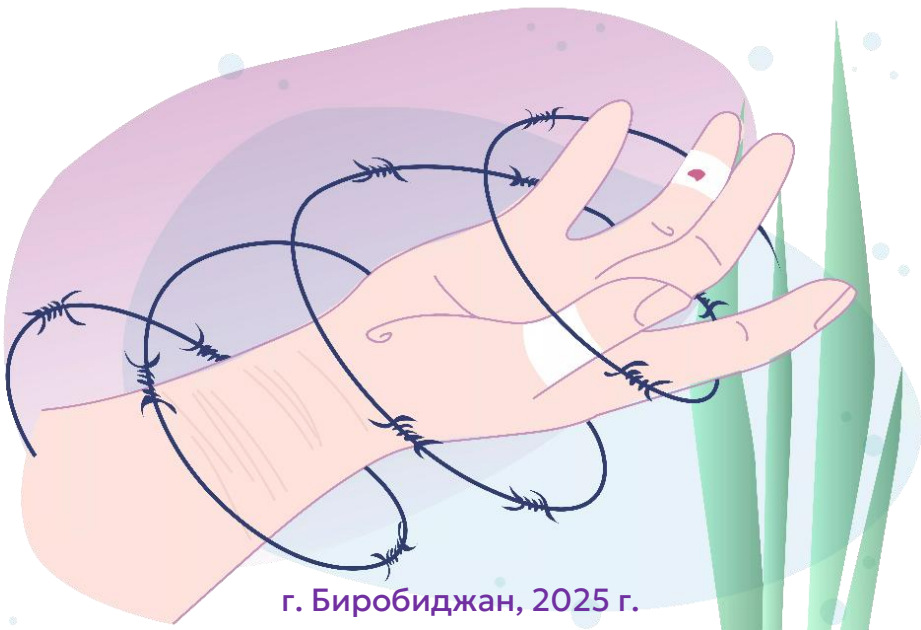




ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ПАМЯТКА

**Что делать педагогу
(работнику школы),
если он заметил следы
самоповреждения?**



г. Биробиджан, 2025 г.

“ Самоповреждение (селфхарм) —
*форма аутоагрессии, которая выража-
ется в умышленном или подсознательном
стремлении наносить телесные поврежде-
ния самому себе. В большинстве случаев
эти действия совершаются без намерения
покончить с собой, а с целью испытать фи-
зическую боль. ”*

Шрамы на руках могут выглядеть очень пугающе, есть риск принять их за неудавшуюся попытку суицида и запаниковать. А паника – это не лучший советчик.

Первое, что придется понять и принять педагогу – шрамы на руках у подростка могут значить что угодно. Это лишь внешнее проявление чего-то, что остается скрытым. Только в том случае, когда есть взаимное доверие и уважение между учителем и учеником, можно предложить разговор. В нем

ученик, возможно, расскажет, что с ним происходит и как ему можно помочь.

В других случаях навредить легче, чем оказать помощь, поэтому нужно быть очень осторожным в своих высказываниях и действиях.

ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ ШРАМЫ НА ТЕЛЕ ПОДРОСТКА:

1. Постарайтесь не делать никаких выводов. Наша психика устроена так, что основной способ справиться с тревогой перед чем-либо неизвестным – назвать это. В голову может прийти любая фантазия, объясняющая появление шрамов, но помните, что ее цель – облегчить Вашу тревогу. Никакого отношения к действительности она не имеет, поэтому не озвучивайте ее.

Сами подростки часто говорят о том, что им

было бы легче, если бы учителя не обращали внимания на их шрамы или порезы:

Со стороны учителей лучше всего проигнорировать. Если честно, мы не представляем, каким образом учитель или медсестра могли бы помочь – в общем-то, посторонние люди, на жизнь они практически никак не влияют. Да большая часть всё равно стала воспринимать бы несерьёзно, обращаться с речами в духе «все твои проблемы – ерунда, ты маленький еще». Это проблемы, с которыми должен разбираться квалифицированный специалист – психотерапевт, например, в худшем случае психолог.

Лучше ничего не говорить. Максимум – проявить чуть больше тепла и заботы, чем обычно.

2. Самоповреждения – это не повод для публичных обсуждений.

Привлечение общественного внимания к последствиям селфхарма губительно даже в тех редких случаях, когда порезы – это истерически–

демонстративная реакция, имеющая своей целью как раз привлечь внимание, не говоря уже обо всех других историях.

Если учитывать, какие у учителей обычно представления о том, какое у подростков должно быть психологическое состояние и что они там всем должны, лучшая реакция – никакая. Делать вид, что вы ничего не видите, стараться не смотреть на шрамы, вести себя так, как будто их нет

3. Не следует обращаться к родителям подростка без его согласия, а тем более вопреки прямой просьбе этого не делать.

Во-первых, потому что клинический опыт говорит о том, что насилие в семье (моральное и/или физическое) коррелирует с самоповреждениями детей. Во-вторых, часто селфхарм – это попытка присвоить себя себе самому, способ противостоять репрессивным машинам родительского и государственного контроля. Сообщая (без согласия подростка) родителям о том, что кажется Вам

проблемой, Вы сводите на нет усилия взрослеющего субъекта по обретению им собственного тела. Он будет вынужден искать новые способы, и они могут оказаться еще более деструктивными.

Помощь может заключаться в том, чтобы тактично сообщить подростку о вашей готовности оказать ту помощь, которую он готов принять. При этом, может пройти немало времени, прежде чем подросток обратиться к вам и будет готов поговорить, в это время совершается важная внутренняя работа.

Нужно человеческое тепло и искренность (без обвинения), а дальнейшие действия зависят от степени близости с человеком.

**Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи**

г. Биробиджан

Тел.: 8 (42622) 2-02-33

vk.com/cppmsp79

Телефон доверия: 8-800-2000-122, 124