

Фокус коррекционной работы:

✓ Эмоциональная сфера личности.



Коррекция самоповреждающего поведения:

✓ Составить совместно с подростком «План безопасности» — с кем можно поговорить и куда пойти, если он чувствует потребность выразить свои эмоции.

✓ Проводить психообразовательные тренинги на уровне класса, где обучается подросток — обучать здоровым стратегиям совладания, саморегуляции.

✓ Изучить сферу интересов ребенка, предложить варианты организации занятости, где подросток может научиться выражать свои чувства, не прибегая к самоповреждению.

✓ Давать письменные задания, связанные с пониманием своего мира чувств, отношением к телу, полу и отношениям между людьми.

✓ Изучать детско-родительские отношения, оказывать помощь семье в рамках своей компетенции.

Гомельский городской социально-педагогический центр

Наши контакты: тел./факс:

32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@mail.gomel.by

Адрес центра:

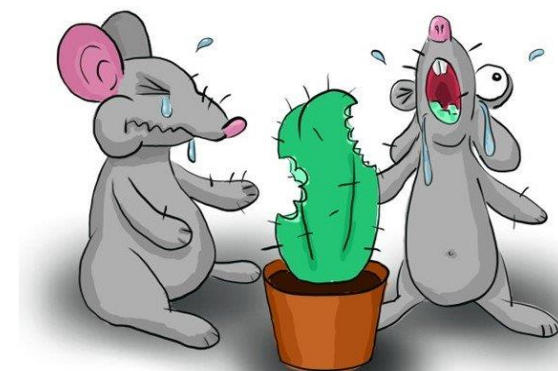
г.Гомель,
ул.Маневича 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской социально-педагогический центр»

Отдел профилактики и комплексной реабилитации



**Война с собой.
В помощь педагогу-психологу**

Гомель 2021



Самоповреждение описывает любое поведение, при котором кто-то причиняет себе вред, обычно как способ справиться с трудными или тревожными мыслями и чувствами. *Порезы* являются наиболее распространенными, на них приходится примерно 70% подростков, получающих самоповреждения.

ЧТО ТАКОЕ «ЛОВУШКА СЕЛФХАРМА»?

Когда на человека воздействует тот или иной триггер, его эмоции нарастают до такой степени, что без селфхарма обойтись невозможно.

Как только подросток причиняет себе боль, наступает временное облегчение и внутреннее удовлетворение (из-за выброса эндорфинов).

После короткого промежутка спокойствия состояние дискомфорта нарастает опять, а сопровождаться оно может ещё и чувством отвращения к своему телу (те самые порезы, поврежденные ранки или залысины).

Ловушка селфхарма именно в этом — в цикличности и повторении эпизодов самоповреждения.



К *неэффективным* способам профилактики относят:

✓ массовое распространение информации о самоповреждении (на школьных собраниях или в информационных буклетах) и использование графических материалов тревожащего и шокирующего содержания.

✓ категорически нельзя обсуждать самоповреждения других подростков в классе или публично их расспрашивать.

Что точно не помогает:

- Попытки контролировать подростка;
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них;
- Определение селф-харма как «привлечения внимания» или «модной тенденцией»



Методы профилактики самоповреждающего поведения:

✓ информирование о проблеме;
! *Распространение наглядной информации среди школьников не рекомендуется.*

! *Фокус в материалах листовок и памяток:* где можно получить помощь тому, кто совершает самоповреждения; какие приемы самопомощи можно использовать.

✓ Тренинг-семинары для родителей подростков, где они не только получают информацию о самоповреждающем поведении, специалистах и центрах оказания психологической помощи, но и проходят тренинг по оказанию первичной психологической поддержки своему ребенку

✓ развитие у учащихся адаптивных стратегий и ресурсов эффективного совладания с трудными ситуациями;

✓ оказание поддержки.