**ПАМЯТКА**

**«Педагогам о самоповреждающем поведении подростков»**

Уважаемые педагоги! Суицидальное, самоповреждающее поведение подростков (селфхарм) и молодежи является одной из задач профилактики негативных проявлений среди учащихся учреждений образования.

**Селфхарм** — форма аутоагрессии, которая выражается в умышленном или подсознательном стремлении наносить телесные повреждения самому себе. В большинстве случаев аутодеструктивные действия совершаются без намерения покончить с собой, а с целью испытать физическую боль.

Приступы аутоагрессии случаются в 140 раз чаще, чем попытки суицида, при этом статистика учитывает только зарегистрированные случаи самоповреждений. Наиболее подвержены селфхарму подростки и молодые люди с лабильной психикой. Они крайне остро реагируют на стрессы, конфликтные ситуации, психотравмирующие события. Возрастной пик приходится на 13-16 лет у девушек и 12-18 лет у юношей.

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.

Селфхарм — все причины его развития объединяет негативная социально-психологическая окраска предшествующих или актуальных обстоятельств:

* **Деструктивный семейный климат.**

Самоповреждения у подростков и детей — результат невысказанной обиды, боли, полученной от физических наказаний, враждебного отношения, тотального контроля со стороны родителей.

* **Избиение, сексуальное насилие.**

Ребенок боится или стесняется обратиться за помощью, поэтому вымещает всю ненависть на собственное тело.

* **Буллинг, длительные конфликты с одноклассниками, абьюзивные отношения.**

Человек, вынужденный постоянно терпеть унижения, оскорбления, побои, перестает беречь себя, воспринимать как личность. Он выражает переполняющие эмоции через самоповреждения.

* **Психотравмирующие события.**

Смерть родного человека, тяжелый развод— причины для развития психического расстройства.

**Какие особенности поведения учащегося могут насторожить педагога:**

* резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
* устойчивые (в течении более 2-ух недель) проявления подавленного настроения, пониженного эмоционального фона, раздражительности;
* любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);
* прямые или косвенные заявления о желании умереть, или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);
* наличие рискованного поведения, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью; наличие агрессивного поведения (вербального, физического) по отношению к окружающим; наличие фактов употребления ПАВ, алкоголя;
* наличие фактов ухода из дома.

**Ситуации, наличие которых в жизни ребенка, требует повышенного внимания со стороны педагога:**

* любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка);
* отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
* несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
* объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
* наличие случая суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
* нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
* личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
* ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;
* резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

**Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:**

 - импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);

 - перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

 - агрессивное поведение, раздражительность;

 - неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

 - нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;

 - самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

 - тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

**Что делать, если педагог заметил у обучающегося признаки неблагополучия:**

− Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

− Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

− Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_