

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Советский районный центр для несовершеннолетних»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

БУ «Советский районный центр  
для несовершеннолетних»

Т.А.Емелина

«28» апреля 2022

Рассмотрено на Методическом совете  
от «28» апреля 2022 г, протокол № 4

Цикл занятий с элементами тренинга для несовершеннолетних в  
возрасте 12-18 лет, по профилактике самоповреждающего  
поведения, в условиях БУ «Советский районный центр для  
несовершеннолетних»

Автор:

Денис Валентинович Шардин

ПСИХОЛОГ

г.п. Пионерский, 2022

## 1. Пояснительная записка

Селфхарм (НСПП – намеренное самоповреждающее поведение) – осознанное самоповреждающее поведение: нанесение себе мелких множественных порезов, иногда ожогов на участках тела, прикрытых одеждой – на руках, бедрах, животе с целью справиться с сильными эмоциями (гневом, тревогой, страхом или грустью) и таким образом облегчить эмоциональное состояние.

Самоповреждение не имеет целью убить или покалечить себя, оно лишь помогает справиться с сильными эмоциями с помощью причинения себе физической боли, связано с несформированностью и ригидностью стратегий регуляции эмоций.

Согласно медицинской классификации, селфхарм не является определенным самостоятельным заболеванием, а является симптомом различных психических расстройств. Виды самоповреждения: порезы, ожоги, удары, царапины, выдергивание волос. Также к селфхарму относятся: намеренное препятствие заживлению ран, голодание с целью наказать себя, намеренные действия, способствующие ухудшению состояния при болезни, промискуитет (беспорядочные половые связи), употребление токсических веществ, рискованные поступки.

Нет каких-то специфических причин для селфхарма. Они индивидуальны, и могут отличаться у разных людей. Для кого-то селфхарм связан с переживаниями и является способом справиться с тем, что происходит сейчас или происходило в прошлом. В других случаях причины могут быть менее очевидными и их сложнее понять. Иногда человек не знает, зачем он причиняет себе вред.

В коррекционно-терапевтической работе с самоповреждающим поведением психолог должен, прежде всего, понять цель и мотив поведения и что это поведение подкрепляет.

При коррекции самоповреждающего поведения наиболее эффективным на сегодняшний день считается комплексный подход, сочетающей

медикаментозные и психотерапевтические методы, учитывающий специфику индивидуально-личностных особенностей, поведенческих или аффективных расстройств и нарушений психического развития.

## 2. Цели, задачи, целевая группа

2.1. Цель: профилактика рецидивов самоповреждающего поведения подростков.

### 2.2. Задачи:

- диагностика мотивов самоповреждающего поведения;
- коррекция самопринятия подростков, в том числе организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

### 2.3. Целевая группа

Несовершеннолетние в возрасте 12-18 лет, имеющие склонность к самоповреждающему поведению.

## 4. Формы и методы работы

Диагностика, индивидуальные, групповые занятия с элементами тренинга, практикум, дискуссия, игра, мозговой штурм, моделирование ситуации, анализ

## 5. Содержание занятий

Цикл занятий реализуется в стационарном отделении социальной реабилитации. Занятия проводятся психологом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей несовершеннолетних в групповой форме 1 раз в неделю.

## 5.1. Календарно-тематическое планирование занятий

| № п/п     | Наименование занятия  | Цель  |
|-----------|---|---|
| Занятие 1 | Психотерапевтическая сказка Коряга  | Диагностика и коррекция самопринятия подростков; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.  |
| Занятие 2 | Игра «Выйди из круга».  | Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.  |
|           | Дискуссия «Кризис». Дискуссия по методу Джеффа.   | Прояснение уровня информированности несовершеннолетних по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.  |
| Занятие 3 | Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».   | Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации. |
| Занятие 4 | Преодоление кризиса   | Психологические рекомендации  |
| Занятие 5 | Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок  | Содействие переориентации поведенческих моделей.  |
| Занятие 6 | Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем».                        | Коррекция эмоционально-мотивационной сферы.   |
| Занятие 7 | Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей | Рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.   |
| Занятие 8 | Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее».  | Развитие позитивного восприятия себя и мира.  |

## 6. Ожидаемый результат

- 5.1. Выявление мотивов самоповреждающего поведения;
- 5.2. Формирование у несовершеннолетних навыков самопринятия, способов конструктивного (адекватного) реагирования в сложных ситуациях;
- 5.3. Позитивное отношение несовершеннолетних к себе и своему здоровью, как к ценности.

## 5.Список литературы

1. Айхорн А. Трудный подросток. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. – 246с
2. Гуткина Н.И. Несколько случаев из практики школьного психолога. М.: 1991. - 274с
3. Зинкевич-Евстигнеева. Практикум по сказкотерапии. СПб.,2003. - 159с
4. Кравцова М.М. Если ребенок берет чужие вещи. М.: Эксмо, 2002
5. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. - СПб.: Речь, 2007. - 368 с.
6. Практикум по арттерапии. Под ред. А.И.Копытина. Спб.,2001. -228с
7. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. - М.: Генезис, 2012.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2003. -168с

## Приложения

## Приложение 1

**Методические разработки занятий****Занятие 1**

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: Диагностика и коррекция самопринятия подростков; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание:

С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно!

Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность).

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливишки...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...».

(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув

ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, несмотря на это, она была счастлива!

(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы «сгораем»).

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств (Бессознательные процессы).

В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза).

(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно

любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза).

(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.).

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики...

(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

(Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»).



Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью...(Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью: «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)

## 2. Анализ, обсуждение.

Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе?

Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению?»

## Занятие 2

### 1. Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки.

Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но, если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

## 2. Дискуссия на тему «Кризис».

Цель: Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы несовершеннолетним: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели и т.п.)

В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для

здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанному лишению себя жизни.

3. Дискуссия по методу Джеффа. Детям зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу.

Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!

5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (Размышления и ответы).

Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (хотя, что уж там красивого?), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

### Занятие 3

#### 1. Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цель: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень непросто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в вашей жизни. Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, самоповреждения): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий

говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записываются).

Тренинг разрешения проблемных ситуаций. Упражнение «Проблема». Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Алгоритм разрешения проблемы (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения». Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

## Занятие 4

### 1. Преодоление кризиса. Психологические рекомендации.

Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

- 1) преодолеть негативные чувства;
- 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».



Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное («если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернуть. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (психолога или психотерапевта).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Ведущий проводит несколько медитативных упражнений под музыкальное сопровождение (всем известные, и поэтому не описанные в данной работе упражнения «Покой» и «Убежище»).

#### 6. Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

7. Рефлексия. Подростки высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы учащихся). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам

это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!

## **Занятие 5**

«Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей».

Цель – рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Упражнение «Превращаем проблемы в цели»

Инструкция: «у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может мне доставить удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно?
- Что дает чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?

- Что мне надо изменить в себе?
- на что у меня уходит слишком много времени?
- что мне очень сложно делать?
- от чего я быстро устаю?
- как я мог бы лучше распределять свое время?
- как я мог бы разумней расходовать свои деньги?»

2. Теперь опишите проблему, которую Вы хотели бы решить прежде всего. Представьте её как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую Вы могли бы достичь. Что надо сделать для того, чтобы Ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой? Обсуждение.

Упражнения с цветами: используя два цвета, (приятный и неприятный для Вас) создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Упражнение «Хорошее и плохое» - изобразите то, что в Вас есть хорошего и плохого; что Вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

- Изобразите идеальное и реальное «Я», вместе с положительными и отрицательными сторонами.

- Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними. Обсуждение.

## **Занятие 6**

«Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем».

Цель – коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

Упражнение «Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите вверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим или абстрактным написанное не казалось. Вы можете включить сюда

личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что для вас важно, о чем Вы не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На 4 листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение.

- Есть ли темы, которые касаются всех ваших желаний?
- Появляются ли какие-то цели?

Целесообразно, чтобы педагог - психолог рассказал о своих целях.

Упражнение «Цветовое видение» – используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Упражнения с цветами – выберите цвета, отражающие особенности Вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

Упражнение «Автопортрет» - нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

Упражнение «Метафорический автопортрет» - нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).

После создания образа расскажите о нем от первого лица.

Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.

Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.

Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

### **Занятие 7**

«Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей».

Цель – рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

#### **Упражнение «Превращаем проблемы в цели»**

Инструкция: «у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь».

2. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может мне доставить удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно?
- Что дает чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?

- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумней расходовать свои деньги?»

4. Теперь опишите проблему, которую Вы хотели бы решить прежде всего. Представьте её как можно более объективно.

5. Сформулируйте цель, которую Вы могли бы достичь. Что надо сделать для того, чтобы Ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой? Обсуждение.

Упражнения с цветами: используя два цвета, (приятный и неприятный для Вас) создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Упражнение «Хорошее и плохое» - изобразите то, что в Вас есть хорошего и плохого; что Вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

- Изобразите идеальное и реальное «Я», вместе с положительными и отрицательными сторонами.
- Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними. Обсуждение.

## **Занятие 7**

«Позитивное восприятие жизни. Умение видеть ресурсные возможности».

Цель: осмысление себя в контексте жизненного процесса; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи»

Материалы: Не требуется.

Инструкция: «Пожалуйста, вспомните об одной Вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно.

Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере». Задача – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение: «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?»

При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Наиболее точное восприятие реальности во всей её сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

Домашнее задание: «Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие Вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный».

Упражнение «Воспоминания детства» - проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний.

- Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий).
- Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его, каким-либо цветом.
- Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким-либо цветом.
- Изобразите одно из самых ранних воспоминаний, связанных с расставанием или разлукой.
- Какое отношение оно может иметь к ситуациям, связанным с расставанием в настоящий момент?



## Занятие 8

«Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее».

Цель: развитие позитивного восприятия себя и мира.

Упражнение "Оптимистичное выступление".

Материалы: Карточки с записанными на них темами для выступлений.

- Инструкция: «Пожалуйста, сделайте сообщение, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:
  - Как прекратить войны во всем мире
  - Есть ли жизнь на Марсе?
  - Инструкция по пользованию районным ЖЭКом
  - Люблю ли я путешествовать?
  - Судьба русского образования
  - Как стать счастливым?
  - Интернет, его достоинства и недостатки
  - Что бы я сделал, если бы стал президентом
  - Почему мне нужно в два раза повысить зарплату...
  - Новогоднее поздравление
  - Счастье не купишь».
- Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов его разрешения.

Упражнение "Хорошее в плохом"

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Вспомните о неприятном событии, которое произошло с Вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты».

Обсуждение: «Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?»

Домашнее задание: Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

### **Мифы и факты о порезах и самоповреждениях**

**Миф:** Люди которые режут себя или наносят иные самоповреждения таким образом пытаются привлечь внимание.

**Факт:** Последствия самоповреждений, обычно, всячески скрывают — носят одежду с длинными рукавами, наносят повреждения там, где никто их не увидит. Они не только очень редко обращаются за помощью, но и всячески скрывают свои действия.

**Миф:** если человек наносит себе физические повреждения, он непременно является либо мазохистом, либо суицидентом.

**Факт:** в 1938 году Карл Меннингер в книге «Война с самим собой» писал о самоповреждении, как о попытке самоисцеления, в которой суицидальный импульс направлен на часть тела, а не на все тело: «Локальное саморазрушение является частичным суицидом с целью предотвратить полный суицид» самоповреждающее поведение, как правило, не связано с попыткой самоубийства, хотя среди суицидентов достаточно часто встречаются лица с предшествующим членовредительством.

**Миф:** самоповреждающее поведение используется для манипуляции окружающими.

**Факт:** Возможно, некоторые подростки используют подобное поведение, чтобы добиться нужной реакции от конкретных людей — родителей, знакомых, но в большинстве случаев это попытка что-то сказать, а не манипулировать.

**Миф:** Если раны не глубокие и не опасные, то не все так уж серьезно.

**Факт:** Опасность ран не имеет отношения к силе страдания человека, значим сам факт нанесения порезов.

**Миф:** Самоповреждения обычно наносят себе девочки-подростки.

**Факт:** Это проблема разных возрастов. Если раньше считалось, что существенно больше женщин, то сейчас соотношение движется в сторону выравнивания.

## Рекомендации подросткам

### Как я могу помочь себе сейчас?

Способы изменить селфхарм или отсрочить его:

*1. Понять закономерности и паттерны своих самоповреждений.*

Исследуйте механизм своего селфхарма. Даже если вы не в силах противостоять «Мы все разные – нет особого типа людей, склонного к самоповреждению. Полезно обдумать то, что произошло. Вы поймете лучше свои переживания в следующий раз. Попробуйте разделить свой опыт на следующие категории:

-научиться распознавать триггеры.

Триггеры – то, что запускает желание нанести себе повреждения. Триггером могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции. Попробуйте записать, что случилось непосредственно перед эпизодом селфхарма: какие у вас возникали мысли? окружающая обстановка, люди или какой-то предмет вызвали у вас неприятные или тяжелые воспоминания? Осознать желание нанести себе вред. Оно может проявляться через физические ощущения:

-учащенное сердцебиение или чувство тяжести;

-сильные эмоции, например, грусть или злость;

-ощущение потери связи с собой и оцепенение;

-повторяющиеся мысли, например, «я хочу порезать»;

-нездоровые решения, например, уйти с головой в работу, чтобы ничего не чувствовать.

Если вы увидели в этих признаках то, что является для вас триггером, отследите их и запишите – это поможет преодолеть селфхарм, когда он появится вновь.

- отвлечь себя от желания причинить себе вред

## *2. Техники сопротивления селфхарму:*

Отвлечь себя от желания нанести себе вред – хороший способ дать себе больше пространства для маневра и выбора и снизить желание самоповреждения.

Отвлечь себя можно и когда желание причинить себе вред только появилось, и когда вы уже в процессе:

### *2.1. Ведите дневник.*

Чтобы понять закономерности самоповреждающего поведения, полезно вести дневник, и записывать, что было до, вовремя и после каждого эпизода селфхарма.

Чтобы заметить закономерности потребуется вести такие записи некоторое время, в среднем, около месяца. Но ведение дневника может стать тяжелым переживанием. Если вы чувствуете, что готовы попробовать эту технику на себе, обязательно делайте что-то приятное и расслабляющее после записей. Если для вас этот способ окажется болезненным, попробуйте обратиться за поддержкой к тому, кому доверяете.

### *2.2. Способы самопомощи:*

Отвлекайте себя от желаний причинить себе вред. Это основной прием самопомощи при селфхарме. Разные люди отвлекают себя по-разному, и каждый способ может работать не каждый раз. Например, отвлекаться от гнева – это не то же самое, что отвлекаться от страха, поэтому лучше иметь разные стратегии, чтобы иметь возможность выбрать подходящую в данный момент.

#### ***Гнев и фрустрация:***

- сделать зарядку;
- бить подушку;
- кричать и танцевать;
- потрясти частью тела или предметом;
- покусать вещь из упругого материала;
- порвать что-то на много мелких кусочков;

-пробежаться «Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект».

### ***Грусть и страх***

- Закутаться в одеяло;
- провести время с каким-нибудь животным;
- прогуляться на природе;
- разрешить себе поплакать или поспать;
- послушать успокаивающую музыку;
- рассказать кому-то о своих чувствах;
- помассировать руки;
- лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть. Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным.

### ***Потребность контролировать***

- Писать списки;
- убраться;
- раскидать вещи;
- написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его;
- посадить растения;
- напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

### ***Отрешенность***

- Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить);
- взять кубик льда в руку;
- понюхать что-то с резким запахом;
- принять холодный душ

### ***Стыд***

- перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается;
- замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы;

-напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой"

### ***Ненависть к себе и желание наказать себя***

-Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя;

-выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение;

сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя.

### **2.3. Откладываете селфхарм**

Другой техникой сопротивлению селфхарму может быть откладывание: подождите 5 минут. Это не всегда просто, так что если желание навредить себе остается, то позвольте этому случиться. Если возможно, увеличивайте время отсрочки и постепенно наращивайте перерывы между каждым актом селфхарма, например, между порезами. Для кого-то отвлекать себя и откладывать селфхарм могут казаться слишком простым способом решить сложную и глубокую проблему.

### **Как я могу помочь себе в будущем?**

В длительной перспективе вы можете помочь себе, исследуя причины селфхарма. Это поможет найти другое поведение на замену самоповреждающему поведению.

#### **1.Принимайте свои эмоции.**

Если вас стыдили за ваши чувства или вы научились заглушать их по иным причинам, то требуется смелость, чтобы вновь войти с ними в контакт. Переживать сложные чувства может быть по-настоящему страшно, поэтому важно делать это очень медленно и постепенно. Возможно, стоит применить такие «Я ненавижу свое тело и винил его за то, через что мне пришлось пройти, поэтому я чувствовал, что его надо наказать. Ключом к преодолению селфхарма стали принятие и уважение своего тела» «Я была очень решительно настроена прекратить селфхарм. Иногда я прямо садилась на свои руки и



ждала, пока желание навредить себе пройдет», техники, как осознанность или ведение дневника, чтобы поддержать себя и снизить вероятность эмоциональной перегрузки. Попробуйте приложения для смартфонов, онлайн-инструменты, книги и рабочие тетради, чтобы разобраться в своих эмоциях. Попробуйте работу с психологом или психотерапевтом, которому вы доверяете. Вы получите положительный опыт принятия и уважения ваших переживаний. Попробуйте техники осознанности: замечайте и называйте свои чувства, как только осознаете их.

## 2. Работайте с самооценкой

Навык ценить себя и смотреть на себя позитивно очень сильно меняет жизнь:

-Говорите и думайте о себе добрее, так, как если бы вы говорили о своем любимом человеке.

-Замещайте прокручивающееся в голове желание сделать себе больно на слова, которые придадут сил. Например, "Даже несмотря на то, что я хочу себя порезать, я найду другой способ выразить, насколько мне грустно".

-Регулярно записывайте три вещи, которые вы цените в себе. Неважно, насколько маленькими или незначительными они вам покажутся.

-Научитесь спокойно и уверенно говорить о своих границах, говорить "нет" тому, что вы ощущаете неподходящим для себя. «Я направила свои эмоции в творчество. Это дало мне возможность начать выстраивать хорошие отношения с собой, а также дало возможность занять руки, когда было очень плохо, до тех пор, пока желание селфхарма не отступало».

-Возьмите свои решения под контроль. Напоминайте себе о том, что вы несете ответственность за свой выбор, и выбираете то, что соответствует идеям поддержки и заботы о себе.

## 3. Позаботьтесь о своем общем благополучии и здоровье:

-следите за своим здоровьем во всех аспектах, это поможет вам чувствовать себя лучше;

-физические нагрузки на регулярной основе помогают поднять настроение и снизить стресс;

-регулярное питание, богатое свежими фруктами и овощами, также влияет на наше самочувствие;

-убедитесь, что спите достаточное количество времени, это не только улучшает самочувствие, но и делает вас более стрессоустойчивым;

-творчество помогает выражать свои чувства: пишите песни, истории, ведите блог, рисуйте и т.д.;

-раз в неделю делайте то, что приносит вам удовольствие: встречи с друзьями или прогулки. Попробуйте уделять этому время, несмотря на то, что ваша жизнь загружена.

3. Постарайтесь точнее понять свое поведение  
Избавление от селфхарма может быть непростым решением, которое займет много времени. Бывает полезно глубже понять свои отношения с ним, чтобы подготовиться к важному шагу. Чем больше вы понимаете, почему вы наносите себе вред, тем лучше вы подготовитесь к изменениям, сможете подобрать удачные альтернативы и узнать, что способно поддержать вас в процессе.

Эти вопросы помогут вам понять истоки своего селфхарма:

-Как вы чувствуете себя до и после нанесения себе повреждений?

-Как и почему вы совершили это в первый раз?

-Что дает селфхарм сейчас?

-В каких ситуациях селфхарм появляется?

-Что пугает в будущем без селфхарма?

-По каким его эффектам вы могли бы скучать?

-Что еще может быть полезно, чтобы понять селфхарм?

4. Попросите о помощи

Просить о помощи бывает очень сложно, особенно если есть страх, что другие осудят или откажутся помочь. Напоминайте себе, что все иногда нуждаются в поддержке, и просить о помощи – это нормально. Когда вы будете готовы, выберите того, кому вы доверяете, и расскажите ему о своих

чувствах. Это может быть друг, член семьи, психолог-консультант или врач (см. раздел «Какую помощь и какое лечение можно получить»). Помните, что только вы решаете, что рассказывать, и вы можете не говорить то, чем еще не готовы делиться. Бывает полезно составить для себя список людей, организаций и сайтов, где вы можете найти помощь, когда будет тяжело. Это напомнит о том, что вы не одни, и помощь можно получить.

К сожалению, не существует волшебного и быстрого способа избавиться от селфхарма, и изменения требуют времени, а также включают в себя откаты назад. Нормально после продвижения вперед и прогресса снова на время оказаться во власти старого поведения. Если такое случилось с вами, напомните себе, что это не неудача, а часть процесса избавления от самоповреждающих действий.