

Селфхарм



Селфхарм (selfharm, самоповреждения) – очень обширное понятие. В этой заметке сфокусируемся на одном явлении, которое получило весьма широкое распространение: сегодня среди подростков словом селфхарм принято называть практику нанесения на кожу поверхностных, не угрожающих жизни, порезов острым предметом (ножом или лезвием).

Явление, которое еще десять лет назад встречалось, в основном, в узких молодежных субкультурах, сегодня стало тем, что с относительной легкостью выбирает современный подросток, сталкиваясь с жизненными трудностями. Изрезанная или исцарапанная кожа более не экзотика – это обыденность школ и университетов. Большинство из работников

образовательных учреждений оказываются совершенно не готовы к встрече с такими проявлениями субъективности.

Это наталкивает на определенные размышления, которые можно оформить в виде рекомендаций. Ценными окажутся не столько теоретические обоснования "советов", сколько искренние пожелания реальных подростков, практикующих (или практиковавших в прошлом) самоповреждения.

Что делать преподавателю, если он заметил следы самоповреждения:

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 преподавателем и обучающимся, можно предложить разговор. В нем студент, 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. Итак, 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 преподаватели не обращали внимания на их шрамы или порезы:

Со стороны учителей лучше всего проигнорировать. Если честно, я не представляю, 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". А даже если не так – повторяюсь, те

проблемы, из-за которых чаще всего появляется желание селфхарма (не уверен по поводу "чаще всего", но у меня-то точно), — 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. (Это, естественно, не означает прессовать ребёнка 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 взрослого 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 обратится к вам и будет готов поговорить, в это время совершается важная внутренняя работа.

Можно мимоходом сказать, что, если я захочу, можно поговорить о том, что меня беспокоит, но так, чтобы я не был обязан вступить в этот разговор.

Дать список служб, куда можно обратиться, если есть возможность - предложить помощь в оплате психологических услуг, сказать, что если что-то случится, к ним можно обратиться за помощью.

Ненавязчиво(!) поинтересоваться, чем мне могут помочь.

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

P.S. Цитированием выделены пожелания реальных подростков к своим учителям, сохранены стиль и орфография авторов.