

Профилактика саморазрушительного поведения обучающихся



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*... Тот, кто знает зачем жить, может
вынести любое как жить.*

Армавир 2024

Уважаемые родители и опекуны, эта информация для Вас!

АУТОДЕСТРУКЦИЯ - это понятие очень многозначное. Если говорить об общем определении, ТО под аутодеструкцией понимается «нападение на самого себя», причинение человеком вреда себе в физической, психологической или социальной сфере.

Под это описание подходит как членовредительство (нанесение себе увечий, например неглубоких порезов на ногах или руках, увлечение татуировками, пирсингом), так и социально одобряемые формы аутоагрессии, например увлечение экстремальными видами спорта. С точки зрения психологов, неосознанное саморанение – поведение, при котором человек всегда на что-то натывается и весь в синяках – тоже является примером аутоагрессивного поведения. Чаще всего в самоагрессии скрыты такие чувства, как гнев и нелюбовь к себе. **Таким образом, ненависть к себе, самообвиняющие мысли являются показателями разрушительности.** Это может проявляться как в злоупотреблении алкоголем, так и в нарушении пищевого поведения и насильственном лишении себя сна. Совсем необязательно, что человек в такие моменты думает: «я плохой, и я должен себя наказать» – нет, это происходит на неосознаваемом уровне. Например, юноши могут специально провоцировать драки или увлекаться экстремальными видами досуга. В недовольстве собой нет ничего ужасного, напротив, оно абсолютно естественно – ведь если мы сделали что-то неправильно, мы можем себя поругать, можем чувствовать себя виноватыми.

Проблемы начинаются в тот момент, когда аутодеструкция становится привычным способом реагирования на весь спектр трудностей в жизни – ситуаций, в которых человек не может достичь желаемой цели. Если Вы это заметили у подростка, самое время бить тревогу. Наблюдения и анализ этого явления обнаруживают обширный репертуар дезадаптивного поведения подростков и юношества и обесценивания ими собственной жизни и здоровья. Реже говорят в этих случаях о других формах саморазрушения, приносящих ущерб развивающейся личности – уклонение от учебы, бессодержательное проведение времени, употребление алкогольных и тонизирующих напитков.

Наиболее существенными причинами аутодеструкции у подростков и юношей могут быть дезадаптивные черты характера (низкие способности к адаптации, которые не контролируются самими подростками: углубленность в себя, свой мир, повышенная внушаемость, зависимость, податливость влиянию других), слабое и противоречивое самосознание (противоречивая, неадекватная самооценка), ориентация на непродуктивные стили общения, отсутствие гармоничных отношений с окружающими (социальная отгороженность).

Выявлены следующие типы аутодеструктивного поведения молодежи:

- **самоутверждающийся**, который проявляется в стремлении утвердиться среди других в форме противоправных и рискованных поступков;
- **защищающийся (напряженный)**, отражающий стремление подростков найти психологическую безопасность в форме праздного времяпрепровождения, уклонения от учебы, самоповреждающих действий;
- **демонстративный**, характеризующийся стремлением к самовыражению через употребление алкоголя и другие пагубные привычки;
- **подражательный (зависимый)** – проявляющийся стремлением угодить группе в форме аддиктивных действий (употребление психоактивных веществ- ПАВ) и попрошайничества;
- **протестный (мстительный)**, который выражается в стремлении реализовать обиду на жизнь в форме бродяжничества, употребления ПАВ, попыток самоповреждений, бессодержательного времяпровождения с элементами азартных игр.

Крайнее проявление аутодеструкции - суицид, как намеренное, умышленное лишение себя жизни. Он может иметь место, если проблема остается нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом человек ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями. Все больше возникает так называемых «групп смерти» в социальных сетях, втягивающих подрастающее поколение в состояние депрессии, гипноза, нежелания жить.

Будьте бдительны!

Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что

окужающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности подростка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Причины аутодеструкции

обучающийся может решиться на суицид, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;

- **- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);**

- **- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;**
- **- предпринимал раньше попытки самоубийства;**
- **- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;**
- **- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);**
- **- слишком критически относится к себе.**

Что делать? Как помочь?

Замечено, если ребенок не хочет портить отношения с родителями, он подсознательно направляет весь гнев на себя, поэтому саморанение – это отчаянная попытка избежать суицида. Если вы заметили у подростка, юноши такие наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Но не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. **В ходе бесед с подростками важно включить весь потенциал, все возможности человека.**



Обязательно информируйте педагогов-психологов, социальных педагогов, воспитателей о замеченных Вами признаках аутодеструкции обучающихся.

Шаги неотложной помощи в кризисной ситуации

Начальный этап - установление эмоционального контакта с собеседником, сопереживающего партнерства. Важно выслушать человека терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

Второй этап - установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: поддержка успехами и др.

Третий этап - совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: планирование, т.е. побуждение человека к словесному оформлению планов предстоящих поступков; держание паузы - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

Завершающий этап - окончательное формирование плана деятельности, активная психологическая поддержка человека. Целесообразно использовать следующие приемы: логическая аргументация, рациональное внушение уверенности.

Проблему аутодеструкции молодежи сегодня пытаются решить законодательно: через введение

ограничений на пребывание несовершеннолетних в вечернее и ночное время на улице и в общественных местах без сопровождения взрослых, запрета на продажу табачной и алкогольной продукции. Социальное решение – через развитие сети государственных и общественных институтов воспитания, экономическое - через систему пособий нуждающимся семьям. Психолого-педагогический подход связан с изучением роли личности в порождении и развитии саморазрушающего поведения. На этой основе появляются новые возможности в диагностике, коррекции и профилактике саморазрушения.

Работает ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8 800 2000 122 - круглосуточно, анонимно, бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

**Телефоны горячей линии в Краснодарском крае:
8-988-245-82-82; 8-861-245-82-82**

*Психолого-педагогические рекомендации
подготовлены педагогом-психологом
ГКПОУ КК АИТ Машаевец Ларисой Михайловной*