

**«Повышение психолого - педагогической компетентности родителей (законных представителей), как механизм профилактики аутодеструктивного поведения несовершеннолетних»**

Филатова Оксана Васильевна, заместитель директора, педагог-психолог МБУ ДО г. Мурманска ППМС - Центра



# Аутодеструктивное поведение связано с разными формами саморазрушения:

- от высокорискованных действий, нацеленных на поиск новых ощущений, до самоповреждений и суицидальных актов (Польская, 2015, 2017; Польская, Власова, 2015; Соколова, 2017).
- Это поведение наносит ущерб (прямой или косвенный) собственному соматическому и психическому здоровью, оно представляет угрозу целостности и развитию личности (Тормосина, 2014).

# Основные функции аутодеструктивного поведения

1

Функция саморегуляции — аутодеструктивные действия позволяют снять эмоциональное напряжение, восстановить чувство самоконтроля или избежать трудно переносимые эмоции;

---

2

Функция межличностной регуляции — аутодеструкция оказывается способом коммуникации, установления близких отношений, способом влияния на окружающих и привлечения к себе внимания;

---

## Основные виды аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте

Общая характеристика	Основные проявления	Основные мотивы
<b>Суицидальное поведение</b>		
Поведение, направленное на прекращение жизни	Суицидальные мысли, намерения и действия	Избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной)
<b>Несуицидальное самоповреждающее поведение</b>		
Намеренное физическое повреждение кожных покровов	Самопорезы, самоожоги, проколы кожи, удары по собственному телу и др.	Восстановить контроль над эмоциями; расслабиться; наказать себя; преодолеть эмоциональную боль
<b>Нарушения пищевого поведения</b>		
Манипулирование приемами пищи	Ограничительные диеты, очистительные манипуляции (вызывание рвоты после приема пищи, клизмы, прием слабительных и мочегонных препаратов)	Неудовлетворенность собственным телом; стремление изменить внешний вид и пропорции тела
<b>Безрассудное поведение</b>		
Высокорискованное поведение, связанное с переживанием острых ощущений, чувства опасности, нового необычного опыта, сильных эмоций и собственной неуязвимости	Употребление психоактивных веществ; небезопасный секс; намеренное создание ситуаций, опасных для жизни (напр., «зацеперы»)	Почувствовать сильные эмоции; пережить что-то неординарное; проверить себя; доказать что-то себе или другим; почувствовать себя особенным, неуязвимым, избранным

# Эмоциональная дисрегуляция - психологический механизм формирования аутодеструктивного поведения

Признаки эмоциональной дисрегуляции у подростка:

преобладание негативных, болезненных эмоциональных переживаний;

импульсивность;

серьезные трудности в регулировании эмоционального возбуждения при достижении целей, не зависящих от настроения;

эмоциональная опустошенность, бесчувственность при воздействии сильных стрессоров.

# Факторы риска АП

1. Семейное неблагополучие, социализация в девиантном окружении.

2. Наличие психических расстройств в семье, что служит общим фактором дестабилизации семейной системы и хронических искажений семейных коммуникаций.

3. Психотравмирующий опыт, связанный с насилием.

4. Внутриличностные проблемы: слабость самоконтроля и рефлексии, трудности понимания эмоций и управления ими, конформность, склонность к зависимому поведению, импульсивность, избегающий тип поведения, использование неадаптивных стратегий совладания с трудными ситуациями.

5. Межличностные проблемы: узкий круг социальных контактов и отсутствие социальной поддержки, проблемы в установлении дружеских доверительных отношений, недоверие, избегание сближения или стремление к доминированию и эксплуатации в отношениях с другими людьми, социальная изоляция, одиночество, отчужденность.

# Модель профилактики Р. Гордона (Gordon, 1987, цит. по: Bertolote, 2014).

- В нее входят следующие виды превенции:
- ♣ Универсальная профилактика, направленная на повышение осведомленности о проблеме в общей популяции (пример — День предотвращения суицида).
- ♣ Выборочная профилактика, направленная на группы высокого риска для предотвращения поведенческого расстройства или отсрочки в проявлении его симптомов (для определения групп риска необходимо понимать факторы риска, участвующие в формировании данного поведения).
- ♣ Указывающая профилактика, направленная на конкретных индивидуумов, у которых уже проявилось данное расстройство.

# Неэффективные способы профилактики

массовое распространение информации о самоповреждении (на школьных собраниях или в информационных буклетах)

использование графических материалов тревожащего и шокирующего содержания (Heath, Toste, MacPhee, 2014).

категорически нельзя обсуждать самоповреждения других подростков в классе или публично их расспрашивать (Toste, Heath, 2010)

# Методы профилактики самоповреждающего поведения

№	Направленность методов	Содержание методов
1	Методы, направленные на информирование о проблеме	Как предотвратить самоповреждение; как помочь тому, кто наносит себе повреждения; как снизить риски осложнений после самоповреждения
2	Методы, направленные на развитие адаптивных стратегий и ресурсов эффективного совладания с трудными ситуациями	Развитие навыков саморегуляции, повышение качества ментализации, эмпатии, эмоционального интеллекта, развитие навыков взаимодействия с другими людьми, включая работу с семьей и педагогами
3	Методы, направленные на поддержку	Организация поддерживающих социальных групп, групп взаимопомощи, обеспечение доступа к профессиональной психологической и при необходимости медицинской помощи

## Содержание превентивных мер в зависимости от уровня профилактики самоповреждающего поведения у подростков

Уровень профилактики	Содержание работы с родителями
первичная	Тренинг-семинары для родителей подростков, где они не только получают информацию о СП, специалистах и центрах оказания психологической помощи, но и проходят тренинг по оказанию первичной психологической поддержки своему ребенку
вторичная	обучение родителей, педагогов приемам выявления самоповреждения и взаимодействия с подростком, наносящим самоповреждения

# Психолого-педагогическая компетентность родителей

- способность справляться со своими воспитательными функциями, понимать потребности ребенка и создавать условия для их разумного удовлетворения, сознательно планировать его образование и вхождение во взрослую жизнь с учетом способностей ребенка и социальной ситуацией в обществе

# Условия формирования родительской компетентности

1. Осознание родителями ценности собственного развития в сфере детско-родительских отношений.

2. Признание приоритета собственного родительского опыта.

3. Наличие определенных психолого-педагогических знаний по основным вопросам роста и развития ребенка.

4. Наличие навыков и умений применять знания при решении воспитательных ситуаций.

5. Умение изменять свое поведение в зависимости от поведения ребенка, то есть гибко реагировать на потребности ребенка, творчески подходить к вопросу воспитания.

6. Умение создать атмосферу доверия, безоценочного принятия, психологической безопасности и равноправного сотрудничества.

7. Способность к саморегулированию, рефлексии, самооценке своего поведения как родителя

# Эффективные формы и методы работы по блокам-компонентам родительской компетентности

Название блока	Цели блока	Формы и методы работы
Личностный	Осознание своих сильных и слабых сторон Самопринятие Повышение уверенности в себе и своих силах Позитивные чувства по отношению к себе	Тренинговые занятия, индивидуальные консультации, самообразование, дискуссионные вопросы, обсуждение и др.
Знаниевый	Принятие безусловное ребенка Смена фокуса в мотивации с «должен» на «хочу» Повышение уровня знаний Активизация знаний	информационное сопровождение, тренинговые занятия, дискуссии, беседы, обсуждение, игры и др.
Поведенческий	Расширение поведенческого репертуара Формирование потребности в получении навыков поведенческих стратегий и моделей решения поведенческих задач;	практико-ориентированные технологии, тренинги, коммуникативные игры, семинары, игровое моделирование, родительский клуб, упражнения, игры, отработка навыков и др.



Благодарю за внимание!