

Профилактика и психолого-педагогическая помощь при **аутодеструктивном (самоповреждающем)** поведении у подростков.



Что такое **аутодеструктивное** **(самоповреждающее поведение)** ?

Аутодеструктивное (самоповреждающее поведение) - является формой девиантного (отклоняющегося поведения) — это действия направленные на нанесение прямого или косвенного вреда собственному соматическому или психическому здоровью.



Виды аутодеструктивного (самоповреждающего) поведения

1. Нанесение человеком самому себе телесных повреждений (порезов, царапин, ожогов) острыми предметами без цели лишения себя жизни.

Мотивы: самонаказание за реальные или мнимые поступки, общая неудовлетворенность собой и своей жизнью с желанием облегчить душевную боль при психологических травмах. Восстановить контроль над эмоциями, расслабиться.

Виды **аутодеструктивного** **(самоповреждающего)** поведения

2. Нарушение пищевого поведения (булимия, анорексия).

Мотив: неудовлетворенность собственным телом. Часто причиной выступают неосторожные слова сверстников о внешнем виде подростка.



Виды аутодеструктивного (самоповреждающего) поведения

3. Деятельность с риском для жизни (экстремальные виды спорта) - безрассудное, высокорисковое поведение с переживанием острых ощущений, нового опыта, создание ситуаций опасных для жизни (зацеперы).

Мотив: желание испытать сильные эмоции, пережить что-то неординарное, доказать что-то себе или другим, почувствовать себя особенным, избранным.

К факторам риска относятся:

1. Семейное неблагополучие.
2. Наличие психических расстройств.
3. Психотравмирующий опыт, связанный с насилием, является одним из наиболее сильных факторов.
4. Межличностные проблемы: узкий круг социальных контактов, трудности коммуникации.

К факторам риска относятся:

5. Внутриличные проблемы: слабость самоконтроля и рефлексии, трудности понимания эмоций и управления ими, внушаемость, склонность к зависимому поведению, импульсивность.

6. Компьютерная зависимость приводит к нарушениям коммуникации и вызывает риск получения «опасной» для подростка информации.

Признаки **аутодеструктивного поведения (самоповреждения)**

- 1.Трудности в регуляции эмоций в отношениях с другими
- 2.Резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности.
- 3.Самоизоляция, обособление от других.
- 4.Употребление наркотиков или алкоголя.

Признаки аутодеструктивного поведения (самоповреждения)

5. Следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения.

6. Одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или на занятиях физкультурой, бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья.

Алгоритм действий при самоповреждающем поведении ученика для учителей :

1. Распознать признаки, связанные с самоповреждением;
2. Понимать, кому нужно сообщить о случаях самоповреждения и как защитить;
3. Приватность подростка;
4. Обратиться за уместной в конкретном случае помощью (психологической, психиатрической или медицинской);
5. Обратиться за срочной помощью, если того требует ситуация;

Рекомендации

1. Поговорить с ним и дать ему почувствовать себя принятым (можно принимать другого, не принимая его поведения).
2. Выслушать его.
3. Предложить помощь в поиске профессионала.
4. Направить его к школьному психологу.
5. Записать его на занятия в кружок или клуб по интересам, или дать ему задание, требующее взаимодействия с другими (ученики, повреждающие себя, могут жаловаться на одиночество).

Не следует

1. Осуждать ученика и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес.
2. Наказывать его за самоповреждения.
3. Обсуждать его проблему при других учениках.
4. Давать ложные обещания — например, что вы никому не скажете о его проблеме.
5. Вступить в сделку с учеником, чтобы прекратить самоповреждения.

Вопросы

- Частота и продолжительность самоповреждающего поведения: как давно подросток начал наносить себе повреждения и как часто (в день/неделю)?
- Способ самоповреждающего поведения: расчесывание, удары, поверхностные или глубокие порезы?
- Тяжесть самоповреждений: есть ли угроза жизни?
- Факторы, влияющие на самоповреждения:
- Здоров ли ученик физически?

Вопросы

1. Какая у него семья?
2. Есть ли конфликты в классе (травля)?
3. Что является причиной стресса ученика?
4. Отношения ученика и учителя.
5. Насколько хорошо я знаю этого ученика, доверяет ли он мне?



Вопросы

6. Если ученик сам рассказал о самоповреждениях: рассказывал ли он кому-нибудь до этого и каковы были последствия?
7. Хочет ли ученик помощи, и согласен ли он получать ее от школьного психолога/учителя, семьи, или посторонних лиц?
8. Есть ли время на установление отношений доверия с учеником (учитывая тяжесть ситуации)?
9. Какие источники поддержки уже доступны ученику — помогает ли ему семья?

Помощь школьного психолога подростку с **самоповреждениями**

1. Составить совместно с подростком «План безопасности» — с кем можно поговорить и куда пойти, если он чувствует желание совершить самоповреждение.
2. Необходимо сообщить о проблеме ребенка родителям.
3. Проводить профилактические тренинги на уровне класса, где обучается подросток — обучать здоровым стратегиям совладания, саморегуляции
4. Предложить подростку занятия живописью, творчеством, где он может научиться выражать свои чувства

Рекомендации по приемам общения с ребенком для родителей

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например, «лучше умереть...», «хоть бы ты куда-нибудь делся «никакой жизни с тобой нет» и т.п.
2. Проявление интереса к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания.
3. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож на других. Конечно же — он похож на вас.
4. Не демонстрируйте свое разочарование им.

Рекомендации по приемам общения с ребенком для родителей

5. Не пренебрегайте его потребностями в семейной поддержке и заботе.

6. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость или чрезмерная веселость, беспокойство или апатия); предпочтениям (например, подбор закрытой бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее).

7. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.

Рекомендации по приемам общения с ребенком для родителей

8. Для совместного просмотра, подбирайте созидательный, вдохновляющий контент.

9. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту).

Профилактика аутодеструктивного поведения подростков в условиях школы

1. Доступность психологической помощи;
2. Создание комфортной среды (работа по развитию классных коллективов, наблюдение за детьми с целью предупреждения буллинга, социометрия);
3. Обучение детей способам эффективного общения (тренинги общения);
4. Обращение внимания на межличностные отношения среди учеников, поощрение общения подростков друг с другом, создание ситуации общения «всех со всеми»;

Профилактика аутодеструктивного поведения подростков в условиях школы

5. Улучшение социальной среды подростков;
6. Психологическая помощь подростку в решении межличностных проблем;
7. Проведение семинаров и тренингов с целью обучения подростков приемам саморегуляции и выражения гнева;
8. Повышение чувства собственной значимости у подростка (участие в важных мероприятиях);