

МБОУ «Аллероевская СШ№2»
Семинар классных руководителей по
теме «Профилактика аутоагрессивного поведения среди подростков»

Социальный педагог: Джавтаева З.А.

Аутоагрессия у подростков – это нанесение вреда собственному здоровью на волне сильных эмоциональных переживаний. В подростковом возрасте чувства становятся очень бурными и импульсивными, не всегда контролируются и осознаются. При возникновении гнева, злости, обиды или сильных эмоциональных переживаний подросток выбирает себя объектом выплеска накопившегося негатива, в результате чего может резать или прокалывать себе кожу, наносить ушибы, заниматься самообвинениями или экстремальными видами деятельности, которые гипотетически могут нанести вред здоровью.

Причины аутоагрессии у подростков

Аутоагрессивное поведение возникает в ситуации дезадаптации к социальным условиям. Для подростков значимой становится сфера внешних социальных контактов, поэтому источником аутодеструктивных тенденций являются конфликты со сверстниками, учителями. К основным причинам аутоагрессии относят:

- **Психологические особенности.** Аутодеструктивному поведению подвержены дети, чувствительные к эмоциональному состоянию окружающих, имеющие низкую самооценку, замкнутые, необщительные, склонные к подавленному настроению. Они отличаются готовностью разделить проблемы и боль близкого человека недостаточно бережным отношением к собственному телу.
- **Наказания.** Ребенок не может ответить на агрессию взрослого. Ближайшим наиболее доступным объектом, на который можно выплеснуть накопившуюся обиду, негодование, злость становится собственное тело.
- **Конфликты родителей.** Ссоры, крики, ругань, применение насилия в отношениях матери и отца отражаются на психическом состоянии пациента. Появляется чувство страха, беспомощности, желание заступиться за обижаемого родителя. Невозможность выразить эмоции, повлиять на конфликт приводит к аутоагрессии.
- **Недостаток внимания.** Самоповреждение – способ манипуляции родителями. Обеспокоенные поведением ребенка, они демонстрируют больше заботы и любви.
- **Высокие требования.** Ожидания, запросы взрослых формируют у больного заниженную самооценку, страх потерпеть неудачу, чувство вины. Аутоагрессия становится способом самонаказания за ошибки, плохие оценки в школе.
- **Аутоагрессия родителей.** Дети копируют поведение взрослых. Вслед за мамой ребенок отказывается от приема пищи, закрывается в собственной

комнате, лишая себя общения и веселого времяпрепровождения, подражая папе, называет себя неудачником, глупцом.

Классификация

Наиболее простым и распространенным вариантом является разделение аутоагрессии на физическую и вербальную. Первая характерна для мальчиков, сопровождается причинением вреда телу. Вторая является психологическим наказанием, реализуется через самообвинение, самоунижение. По содержательному критерию выделяют следующие формы аутоагрессии:

- **Самоповреждение.** Может наблюдаться на всех этапах психического развития. Выражается в нанесении себе ушибов, порезов, укусов (проколов), укусов, татуировок.
- **Нарушения пищевого поведения.** Часто развиваются у подростков. Проявляются отказом от еды, импульсивным обжорством, употреблением блюд, провоцирующих сыпь, боли и тяжесть в животе, ожирение.
- **Химическая зависимость.** Формируется у младших школьников, подростков. К данной форме аутоагрессии относится табакокурение, наркомания, токсикомания, алкоголизм.
- **Фанатичное поведение.** Ребенок ведет себя согласно правилам группы в ущерб собственным желаниям и потребностям. Пример: участие в религиозных культах, движениях спортивных болельщиков.
- **Аутистическое поведение.** Аутодеструкция выражается через ограничение в общении, веселом интересном времяпрепровождении. Ребенок замыкается, отстраняется от окружающих.
- **Виктимное поведение.** Поступки подростка направлены на повышение риска совершения над ним преступления. Реализуется посредством прогулок в ночное время, провокации действий другого человека, способных причинить вред.
- **Суицидальное поведение.** Крайняя форма аутоагрессии, целью которой является лишение себя жизни. Бывает открытой и маскированной (увлечение экстремальным спортом).

Рекомендации

1. Стараться оставаться в контакте с подростком: меньше критиковать, больше поддерживать, сдерживать контроль, но и не пускать ситуацию на самотек.
2. При повторении самоповреждающего поведения обратиться к специалистам за помощью. Подойдет невролог, психолог, психиатр или психотерапевт.
3. Разговаривать с подростком, увлекаться его жизнью, примерно представлять круг знакомых и интересов.
4. Учить адекватным стратегиям поведения в конфликте.
5. Рассказывать о безопасных способах борьбы с негативными эмоциями.
6. Обсуждать ситуации удачных и неудачных взаимодействий со сверстниками.

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»
СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь? ...»
НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»
СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...».
СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...».
СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...».
СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...».
СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!»

Памятка для родителей и педагогов

Вас как родителя должны насторожить следующие особенности в поведении вашего ребенка (предсуицидальное поведение)

Общие изменения в поведении

1 . Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких; несвойственная замкнутость у общительных;

возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых.

2. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
3. Пренебрежение внешним видом.
4. Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.
5. Снижение аппетита, похудание.
6. Частое прослушивание печальной музыки.
7. Резкое снижение повседневной активности: ухудшение школьной успеваемости, отказ от прежних увлечений и др.
8. Уверения в беспомощности и зависимости от других.
9. Разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида.
10. Медленная, маловыразительная речь.
11. Высказывания самообвинения.

Словесные заявления типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен».

Эмоциональные признаки:

- Беспомощность-безнадежность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная раздражительность, агрессивность, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерные опасения или страхи.

Аутоагрессивное поведение у подростка часто пугает родителей, так как они плохо представляют, чем можно помочь своему ребенку. Важно не паниковать, не набрасываться с расспросами или упреками, не стараться резко переубедить в правильности действий. Сначала нужно успокоиться, а потом спокойно поговорить со своим чадом в доброжелательном тоне и атмосфере. Сказать ему о собственных чувствах: «я шокирована», «я расстроена», «я испугался», «я в растерянности, потому что не понимаю, почему ты такое делаешь с собой». Предложить подростку рассказать о собственных переживаниях, но не ждать, что он сразу раскроется и все расскажет. В дальнейшем стараться быть рядом, поддерживать,

интересоваться его жизнью, успехами и неудачами, ненавязчиво предлагать свою помощь в той или иной ситуации и помогать.