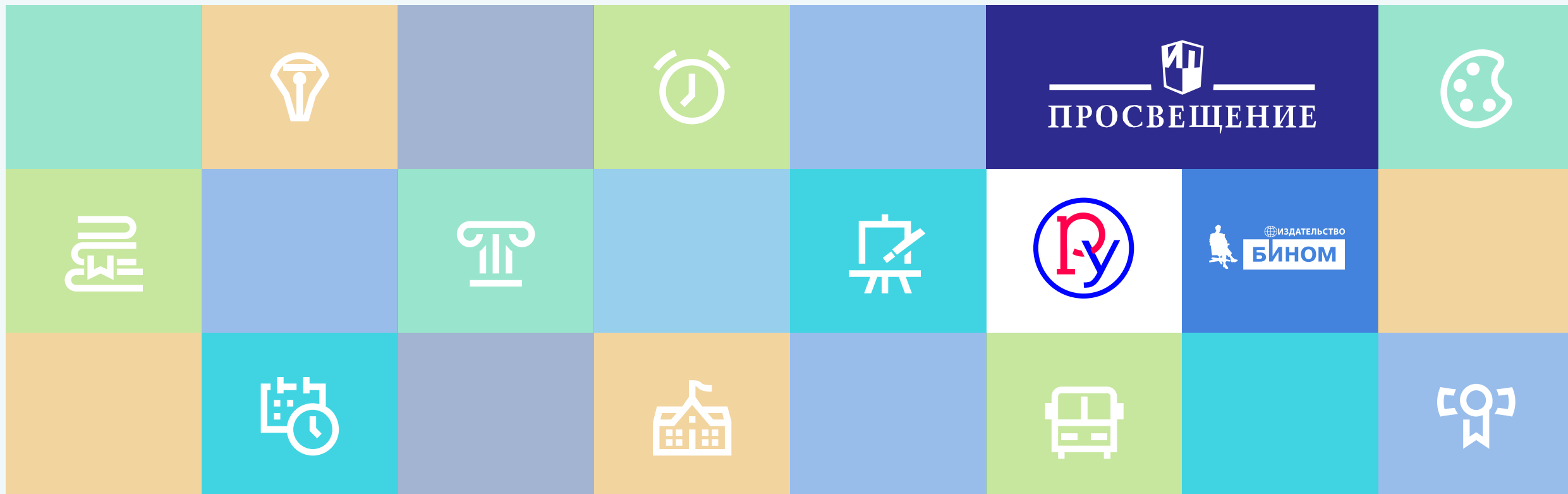


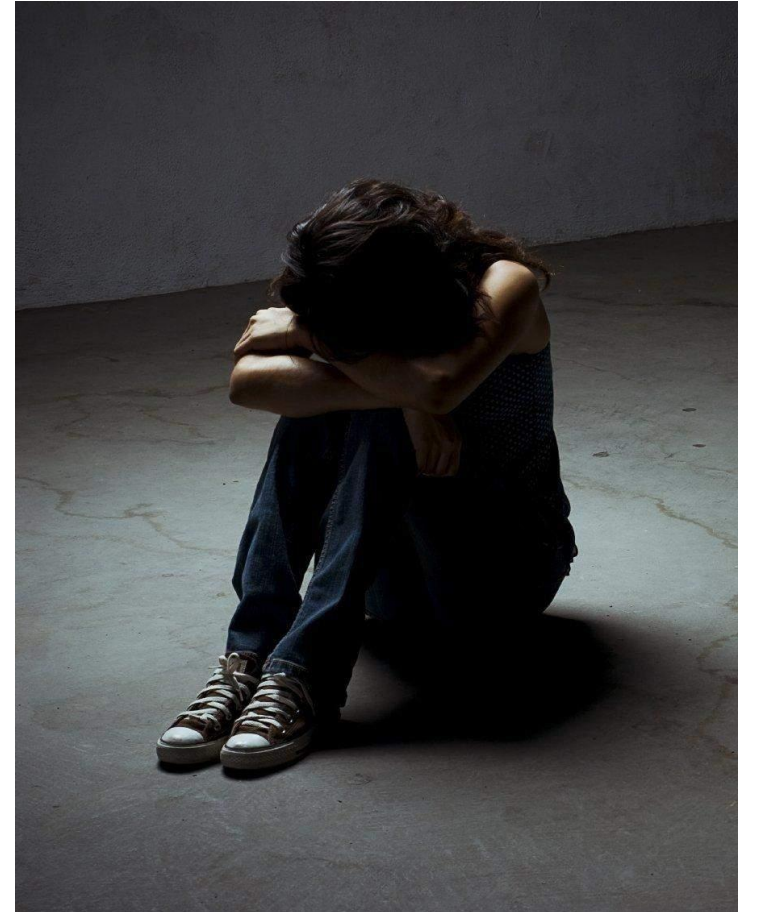


Саморазрушающее поведение у подростков

Плечова Ольга Гарриевна
к.хим.наук, ведущий методист ГК «Просвещение»

Что такое аутоагрессия?

Аутоагрессия — активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах.



Основные виды аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте*

Общая характеристика	Основные проявления	Основные мотивы
<i>Суицидальное поведение</i>		
Поведение, направленное на прекращение жизни	Суицидальные мысли, намерения и действия	Избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной)
<i>Несуицидальное самоповреждающее поведение</i>		
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
<i>Нарушения пищевого поведения</i>		
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
<i>Безрассудное поведение</i>		
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

*Материалы ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

[Подробнее:](#)



Типы аутодеструктивного поведения*

Самоутверждающийся

Низкая способность к саморегуляции поступков, проявляется в неумении просчитывать последствия своих действий. Отличительная особенность – совершение мелких правонарушений, предпочтение рискованных занятий (озорство с риском для жизни).

Аутодеструкция для них – способ самоутверждения

Помощь: его нужно познакомить с конструктивными способами самоутверждения.



*Автор: А.В.Ипатов, канд. психол. наук, Санкт-Петербургский государственный институт психологии

Типы аутодеструктивного поведения*

Защищающийся (напряженный)

Выражена потребность в одобрении и поддержке, переживание психотравмирующих отношений с родителями и сниженная склонность к зависимостям разного рода. Характерны для этой группы уходы из дома, прогулы уроков, бессодержательное времяпрепровождение в компании.

Аутодеструкция для таких подростков – способ обрести психологическую безопасность, снять внутреннее напряжение.

Помощь: показать приемы совладания с тревогой, навыки уверенного поведения



*Автор: А.В.Ипатов, канд. психол. наук, Санкт-Петербургский государственный институт психологии

Типы аутодеструктивного поведения*

Подражательный

Легко поддаются влиянию, склонны к зависимостям, но редко бывают асоциальны. У них более выражены конформность, общительность, навязчивость по сравнению с другими типами. Для них характерно преувеличение своей ранимости, что служит самооправданием деструктивным поступкам, совершаемым в угоду «авторитетам». В этой группе часто встречается употребление алкоголя, курение, случаи попрошайничества, прогулы школьных занятий.

Помощь: помочь развивать критичность, самостоятельность мышления.



*Автор: А.В.Ипатов, канд. психол. наук, Санкт-Петербургский государственный институт психологии

Типы аутодеструктивного поведения*

Демонстративный

Истероидная манера поведения, выражена склонность к зависимостям и низкой социальной отгороженности. У этой группы выраженный уровень саморазрушения, беспечность (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Аутодеструкция этих подростков – способ самовыражения, поиск внимания со стороны значимых людей.

Помощь: помочь выстроить просоциальную деятельность для самовыражения



*Автор: А.В.Ипатов, канд. психол. наук, Санкт-Петербургский государственный институт психологии

Типы аутодеструктивного поведения*

Протестный

Характерны социальная отгороженность, податливость влиянию, невыраженная склонность к нарушению порядка. Свойственны бродяжничество, употребление алкоголя, попытки самоповреждений, бессодержательное времяпрепровождение с элементами азартных игр.

Аутодеструкция таких подростков – способ самовыражения или «мщения» за реальные и мнимые обиды.

Помощь: показать приемы неконфликтного, толерантного общения с окружающими



*Автор: А.В.Ипатов, канд. психол. наук, Санкт-Петербургский государственный институт психологии

Что такое суицид и суицидальное поведение

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, этиокультурных, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отмечаются многообразием.

Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Факты, факты

До 75% таких детей и подростков, так или иначе раскрывали свои намерения, но не были услышаны

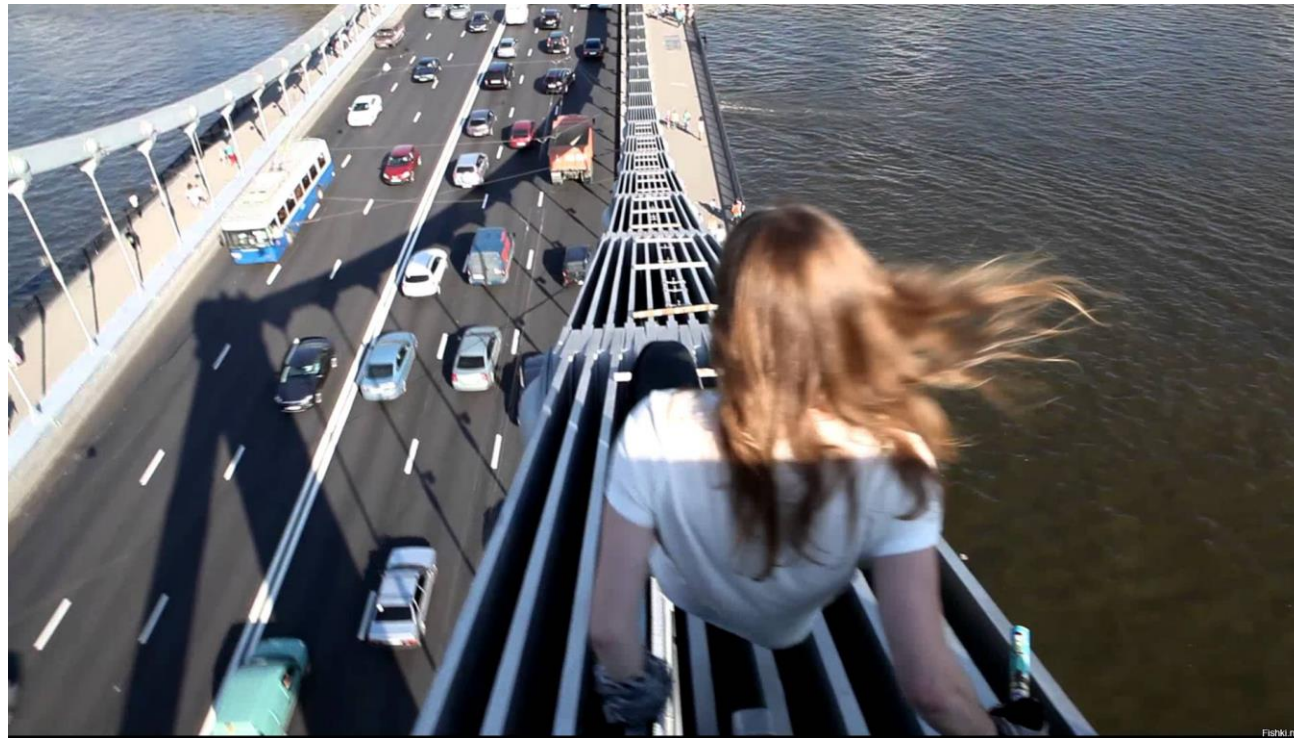


Причины

- **Внутрисемейные конфликты**, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков.
- **Конфликты в школе**
- **Несчастливая или безответная любовь**
- **Материально-бытовые трудности**
- **Депрессивное состояние и психическое расстройство** (кратковременное или долгосрочное) в результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие массированного воздействия на сознание подростка агрессивной рекламы в электронных СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, низменные стороны жизни, убийства и самоубийства.
- **Генетические факторы**
- **Неизлечимые болезни**

Демонстративное суицидальное поведение

Это театральное представление с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут.



При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение

Совершаются в состоянии аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки.



При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

Здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной.



При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Кто в зоне риска?

- ✓ подростки в состоянии депрессии
- ✓ подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
- ✓ подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи
- ✓ одаренные подростки
- ✓ подростки с плохой успеваемостью в школе
- ✓ беременные девочки
- ✓ жертвы насилия



Признаки суицидального поведения

Эмоционально-психологические изменения:

- Скука, грусть, тоскливое выражение лица, уныние, раздражительность.
- Безразличное или враждебное отношение к окружающим.
- Ощущения отчаяния и безысходности, недовольство происходящим, беспричинный или мотивационный страх, тревога.
- Постоянное ожидание непоправимой беды, сны с сюжетами катастроф, аварий.
- Потеря интереса к привычным видам деятельности.
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе. Снижение успеваемости.



Признаки суицидального поведения

Изменения внешнего вида и поведения:

- ✓ Неряшливый и неопрятный внешний вид, угрюмость и оцепенение во взгляде.
- ✓ Тихая монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь, односложность ответов на заданные вопросы или молчание.
- ✓ Причитания, склонность к нытью, ворчливость.
- ✓ Приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и сортировка фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал.
- ✓ Раздача личных вещей, особенно нужных и очень любимых.
- ✓ Уменьшение или увеличение массы тела, потеря аппетита или переедание.
- ✓ Плохое поведение в школе.
- ✓ Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в драках и беспорядках.
- ✓ Увеличение потребления табака, пристрастие к алкоголю и наркотикам.



Признаки суицидального поведения

Изменения оценки действительности и собственной жизни:

- Нигилистическое отношение к окружающим и действительности.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, наличие воспоминаний только о неприятных событиях, ощущение безнадежности при оценке своего настоящего положения, отсутствие планов на будущее.
- Рассуждения об утрате смысла жизни, прямые или косвенные угрозы или намеки о намерении покончить с собой.
- Поиск себе подобных суицидальноозабоченных в Интернете и других местах.
- Связь с деструктивными сектами.



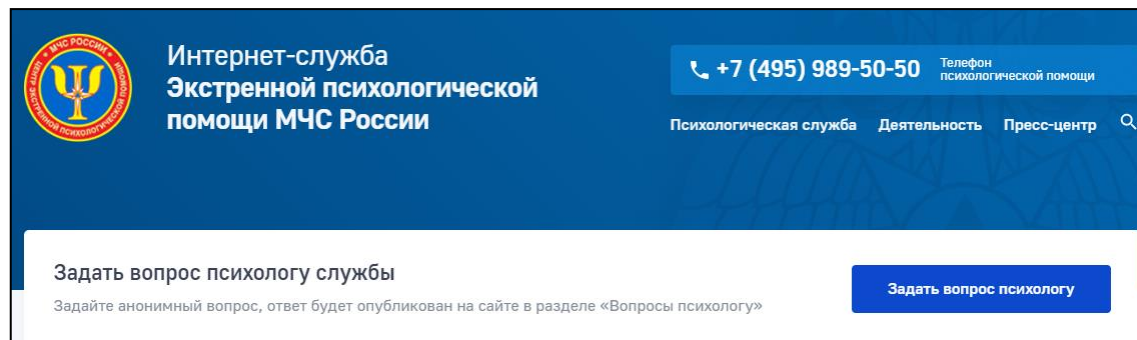
Что может сделать педагог?

- ✓ Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше
- ✓ Не игнорируйте ситуацию. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью
- ✓ Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями
- ✓ **Разговаривайте с детьми о правилах безопасного общения в интернете!**

Что могут сделать родители?

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
- Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас.
- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
- Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.
- Вовремя обратитесь к специалисту.
- Если суицид не удалось избежать, необходимо показать, что ребенок вам очень дорог. После чего проведите с ними беседу для определения настоящей причины.

Куда обратиться за бесплатной психологической помощью



Для экстренной психологической помощи детям, подросткам, родителям

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8 (800) 2000-122.

<https://telefon-doveria.ru/>

По России, бесплатно, анонимно. Консультируют профессиональные психологи.
Консультация не ограничена по времени.

«Твоя территория.онлайн»

Онлайн помощь для детей и подростков от 11 до 23 лет

Бесплатно, онлайн, анонимно. Ежедневно с 15:00 до 22:00. Профессиональные психологи. Можно написать в чат и проконсультироваться с психологом. Можно написать письмо и получить на него ответ.

Линия УМК под научной редакцией Ю.С. Шойгу (8-9)

"Безопасность каждого человека зависит от его поведения, от того, насколько он соблюдает коллективные правила и нормы безопасности"

Ю.С. Шойгу

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА УМК:

- ✓ Курс разработан в соответствии с современной Концепцией преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации
- ✓ Современное содержание, отвечающее возрасту и интересам учащихся.
- ✓ Авторы – ведущие методисты, эксперты ФКУ Центра экстренной психологической помощи МЧС России, МИОО, МГОУ, ГУОБДД МВД РФ, Министерства здравоохранения Российской Федерации России, МГУ
- ✓ Перемещение фокуса внимания с самих чрезвычайных ситуаций на комплекс алгоритмов поведения в них;
- ✓ Развитие навыков XXI века средствами УМК по ОБЖ (критическое мышление, креативность, кооперация и пр.);
- ✓ Освоение практических навыков безопасного поведения в повседневной жизни.



В ФПУ

1.1.2.8.2.1.1



Подробнее:



Состав УМК:

- Учебник в печатной и электронной форме
- Методическое пособие
- Рабочая программа

Новая линия учебников обеспечивает полное изучение курса и создана с учётом современных вызовов в области противодействия угрозам жизни и здоровью человека.

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА УМК:

- ✓ соответствие Концепции преподавания основ безопасности жизнедеятельности;
- ✓ использование новых и традиционных подходов к изучению комплексной безопасности личности, общества и государства в различных сферах;
- ✓ особое внимание уделяется антиэкстремистской и антитеррористической безопасности;
- ✓ учит подростков предвидеть опасность, по возможности её избежать, при необходимости действовать со знанием дела.

Состав УМК:

- Учебник в печатной и электронной форме
- Методическое пособие
- Рабочая программа



В ФПУ

1.1.2.8.2.2.1 -

1.1.2.8.2.2.5



Подробнее:

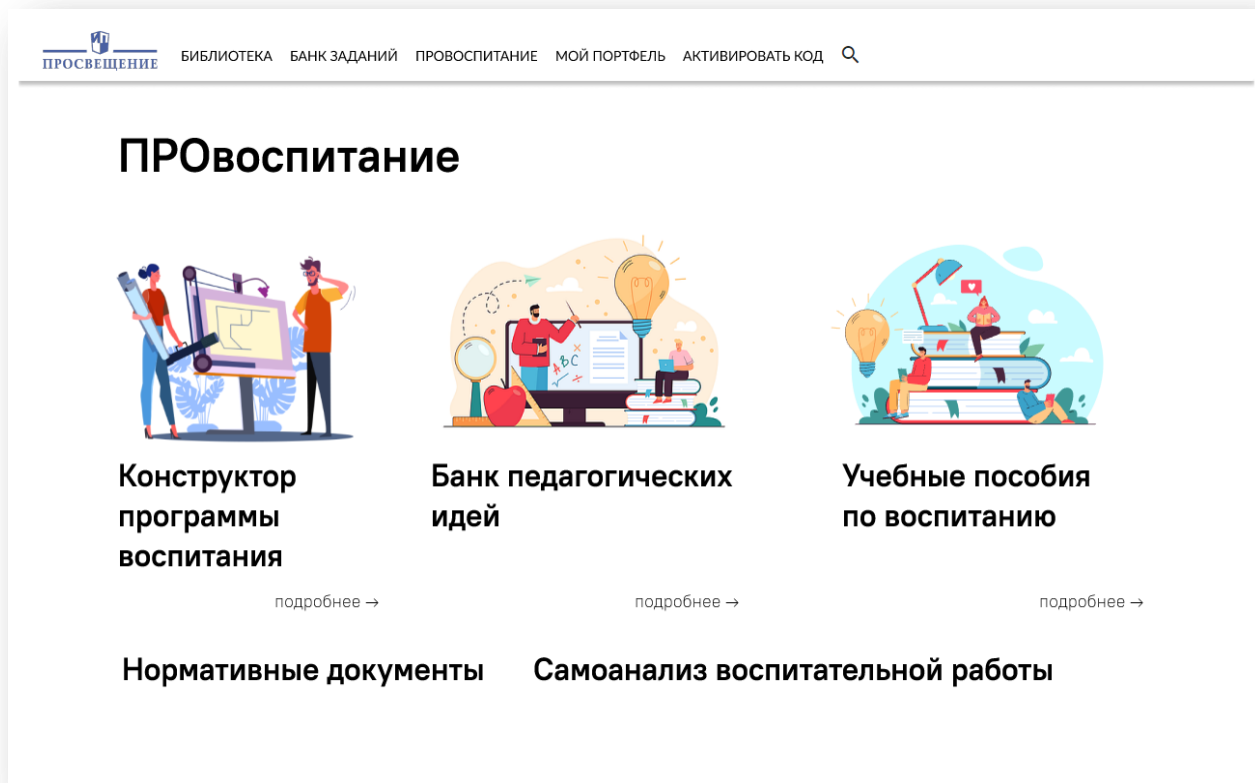




Помощь в планировании и организации воспитательной работы в школе



- советник директора школы по ВР
- заместитель директора школы по ВР
- учитель
- классный руководитель



Возможности цифрового сервиса:

- автоматизированное **создание рабочей Программы воспитания и календарного Плана воспитательной работы школы** по модулям Примерной программы воспитания и направлениям воспитания ФГОС
- использование готовых материалов (**сценариев**) для организации воспитательной работы в школе (материалы ГК и авторские, возможна подгрузка разработок учителей)
- библиотека учебных и методических пособий по воспитательной работе
- автоматизированное **проведение самоанализа воспитательной работы** в школе
- использование **библиотеки нормативных документов** по воспитательной работе в школе



Родительский университет — **ЭКОСИСТЕМА** для РОДИТЕЛЕЙ, ШКОЛ, ДЕТЕЙ, БИЗНЕСА И ГОСУДАРСТВА



О чем этот проект:

- ▶ Современные родительские компетенции
- ▶ Лучшие практики воспитания
- ▶ ЗОЖ и профилактика подростковых проблем
- ▶ Психологическая помощь
- ▶ Профориентация и навигация
- ▶ Обмен опытом

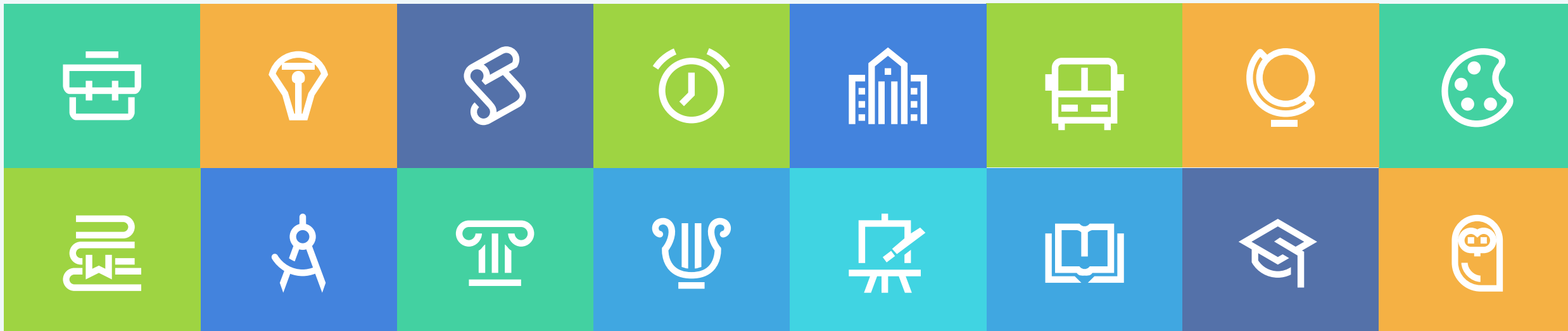
Экосистема включает:

- Вебинары и офлайн-мероприятия
- Статьи, интервью и наглядные материалы
- Услуги для родителей, детей и педагогов
- Навигацию по лучшим проектам России
- Экспертное сообщество
- Площадку для обмена опытом

РЕГИСТРАЦИЯ



Стань экспертом **parents.university**



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Ведущий методист ЦМПП Плечова Ольга Гарриевна

Телефон: +79851708839;

E-mail: OPlechova@prosv.ru



Группа компаний «Просвещение»

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: vopros@prosv.ru