Содержание работы педагогов по профилактике

саморазрушающего поведения подростков

Как правило, школьные педагоги и психологи не знают о самоповреждении подростка, так как они обращаются за помощью не к ним, а к сверстникам, считая их реакции более приемлемыми, а самих сверстников — более принимающими.

В рамках первичной профилактики антивитального поведения подросткам предоставляются возможности развития социальных навыков, которые важны для реализации здоровых и безопасных решений.

*Общие принципы организации первичной антивитальной профилактики*

1. Старайтесь избегать публичного обсуждения с учениками (например, на классном часе) тем аутодеструктивного поведения, включая суицидальное и самоповреждающее поведение. Эти темы могут подниматься в школе только в рамках специализованных тренингов и программ профилактики, но не в формате обсуждения проблемы с учениками.

2. Обращайте внимание на межличностные отношения среди учеников, поощряйте общение подростков друг с другом, включая использование психологических игр. Создавайте ситуации общения «всех со всеми».

3. В учебных или творческих заданиях объединяйте учеников, создавайте мини-группы поддерживающего, позитивного общения.

4. Моделируйте (в групповых занятиях, на совместных мероприятиях) общение в классах, где есть ученики-изгои, таким образом, чтобы изоляция, в которой находятся эти ученики, уменьшалась.

5. Проводите регулярный мониторинг эмоционального здоровья и самооценки подростков. При выявлении подростков с выраженными показателями эмоционального дисбаланса и сниженной самооценки – проводите обучение навыкам регуляции эмоций и адаптивным стратегиям совладания с трудными ситуациями. Стремитесь к повышению качества принятия подростками самих себя и других людей.

6. Проводите регулярные противобуллинговые мероприятия.

*К неэффективным способам* профилактики относят массовое распространение информации о самоповреждении (на школьных собраниях или в информационных буклетах) и использование графических материалов тревожащего и шокирующего содержания (Heath, Toste, MacPhee, 2014). Последнее особенно вредно, так как может выступить триггером самоповреждения у подростков, уже имевших подобный опыт, или выступить фактором социальной заразительности для тех, кто его не имеет.

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

В компетенцию педагогов входит проведение систематического педагогического наблюдения за поведением всех обучающихся и выявление подростков с признаками самоповреждения.

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  | **Признаки самоповреждения** (Levenkron, 1998; De Riggi et al., 2017) |
| 1.  | Общие признаки — трудности в регуляции эмоций и в отношениях с другими |
| 2.  | Резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности |
| 3.  | Самоизоляция, обособление от других |
| 4.  | Употребление наркотиков или алкоголя |
| 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 |
| 7.  | Лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок |
| 8.  | Оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения |

Заметив у ребенка следы самоповреждений, педагог не должен давать видимой эмоциональной реакции. Самоповреждающее поведение часто вызывает сильные эмоциональные реакции — страх, отчаяние, отвращение — учителю стоит отслеживать собственные эмоции и их проявления в вербальной и невербальной коммуникации. Эмоциональная реакция со стороны взрослого может привести к еще большему замыканию подростка в своей проблеме и утрате его доверия.

Для установления контакта с учеником необходимы доверительные отношения. Разговор рекомендуется вести р без осуждения, создавая пространство понимания и принятия, задействуя ресурсы эмпатии и сопереживания.

Проводя беседу с таким ребенком, педагогу следует:

• Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.

• Не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно—не напротив подростка, не через стол.

• Не показывать ребенку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.

• Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной просьбой или поручением, таким образом, создавая повод для общения.

• Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.

• Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.

• Не следует перебивать ребенка и делать замечания. Дайте ему возможность высказаться до конца.

*Общая структура беседы педагога с подростком****:***

**⮚** Поговорить с ним и дать ему почувствовать себя принятым (можно принимать другого, не принимая его поведения).

**⮚** Выслушать его.

**⮚** Предложить помощь в поиске профессионала.

**⮚** Направить его к школьному психологу.

**⮚** 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****:*

**⮚** Осуждать ученика и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес.

**⮚** Наказывать его за самоповреждения.

**⮚** Обсуждать его проблему в классе и при других учениках.

**⮚** Давать ложные обещания — например, что вы никому не скажете о его проблеме.

**⮚** Вступить в сделку с учеником, чтобы прекратить самоповреждения.

Главной задачей педагога является ***мотивация подростка к обращению за помощью к специалисту.***

**Протокол действий при самоповреждающем поведении ученика
для учителей (Walsh, 2006)**

|  |
| --- |
| ⮚ Распознать признаки, связанные с самоповреждением⮚ Уметь различать акты самоповреждения и суицидальные акты⮚ Понимать, кому нужно сообщить о случаях самоповреждения и как защитить приватность подростка ⮚ Обратиться за уместной в конкретном случае помощью (психологической, психиатрической или медицинской)⮚ Обратиться за срочной помощью, если того требует ситуация |

*Составители:*

Вдовина Елена Григорьевной, заместителем директора

Алтайского краевого центра ППМС-помощи;

Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог

КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

**Использованная литература:**

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Автор-составитель – Польская Н.А. Методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Польская Н.А. Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) // Консультативная психология и психотерапия, 2014, № 2. - С.140-152.

Чуева Е.Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков // Вестник КРАУНЦ Серия «Гуманитарные науки» (Психология) – 2017, №1 (29). – С. 71-77.

Что такое самоповреждающее поведение? [э/р] https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto\_takoe\_samopovrezhdayushhee\_povedenie

Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е.Г. Вдовина, Е.В. Мазурова, Н.Н. Ефанова, Н.В. Кауль – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. [Электронный ресурс]// <https://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/50e/Sbornik-metodicheskikh-materialov.pdf>