

**ГКУСО ВО «Владимирский социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Методические рекомендации
по профилактике асоциальных явлений
в детской и подростковой среде**

**«Психологические основы профилактики
и коррекции аутодеструктивного
(суицидального) поведения у подростков»**



2021 год

Проблема аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте первоочередно обусловлена остротой протекания и широтой распространения в современном мире. Суицидальное поведение зачастую рассматривается как одна из моделей аутодеструкции. Суицид связан с проявлением как внешних (социокультурные нормы и жизненные ценности, существующими в обществе), так и внутренних (психофизиологическое особенности индивида) факторов.

Суицидальное поведение у подростков предопределено следующими возрастными особенностями: повышенная психологическая возбудимость и внушаемость, эмоциональная нестабильность, сопровождаемая резкими колебаниями настроения и, наконец, подверженность импульсивности в совершаемых поступках и пессимистическому настрою.

По статистике Всемирной организации здравоохранения количество подростковых суицидов среди подростков в России занимает одну из первых позиций. Масштаб данной проблемы станет более широким, если включить в данную статистику и попытки суицидального поведения.

Специфика подросткового возраста

Подростковый возраст – специфический этап в становлении и развитии индивида, характеризующийся множеством внутриличностных столкновений и разногласий. Переход от детства к юности протекает противоречиво, быстро и с наличием всевозможных психологических, физиологических и социальных особенностей развития.

Становление внутренней стороны личности подростка напрямую коррелирует с протеканием острого возрастного кризиса. Так, К.Н. Поливанова полагает, что кризисный период для данной категории является своеобразным моментом, при котором все вопросы существования подвергаются сомнению и появляется повышенная потребность рефлексии происходящего [4].

В процессе социального развития подросток может столкнуться с рисками при взаимодействии с различными сферами общественной жизни. Сюда можно отнести следующие проявления личности: затруднение самоопределения; аутоагрессия; поведение, носящее противоправный характер; зависимое поведение; издевательство над учащимися в школе [7]. Подростковый возраст общепризнанно считается переломным и критическим периодом, детерминирующим дальнейшую жизнь индивида.

Особенности аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте.

Термин аутодеструкция в современном психологическом знании имеет широкое значение, однако, не определен точной формулировкой. Подобное поведение характеризуется преднамеренными действиями, влекущими за собой физическое и психологическое разрушение личности индивида.

Одним из основополагающих факторов риска возникновения аутодеструктивного поведения является субъективное восприятие мира

подростком: эмоциональный дискомфорт, минимальная осмысленность действий и ценностей жизни, острые проявления защитных механизмов.

В особенности аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте включают следующие детерминанты:

- неосознанность, недостаточное восприятие и оценка возможных последствий аутодеструктивного поведения;
- несерьезность мотивов, которыми руководствуются подростки при факте аутодеструкции;
- корреляция попыток самоубийств и девиантного поведения;
- депрессивные состояния.

Особенности суицидального поведения детей и подростков.

Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, покушения и попытки. Большинство потенциальных суицидентов намеренно предупреждают окружающих о принятом решении: вербально или невербально говорят о том, что оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Ю.В. Попов утверждает, что суицидальное поведение подростков детерминируется ситуациями продолжительного стресса, неблагоприятным климатом в семье; неумением подростков вести себя в стрессовых или иных ситуациях, выводящих из комфортной зоны [5]. Суицидальные мысли, по мнению подростков, склонных к аутодеструктивному поведению, являются распространенным способом решения межличностных и внутриличностных проблем.

В.Д. Менделевич указывает факторы суицидального поведения у подростков [3]:

- дезадаптирующие факторы, связанные с нарушением процесса социализации;
- конфликтные взаимоотношения с членами семьи, обусловленные конфликтными ситуациями между поколениями;
- алкоголизация и наркотизация, как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок быстрой ее реализации.

Основными мотивами суицидального поведения в подростковом возрасте являются [2]:

- потеря близкого человека;
- психологическое переутомление;
- уязвленное чувство собственного достоинства;
- разрушение базовых личностных механизмов в связи с алкоголизацией и наркотизацией индивида;
- отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;
- различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоциональная нестабильность;
- чувствительность и ранимость;
- неспособность найти компромисс в затруднительной ситуации;
- низкая стрессоустойчивость;
- чувство максимализма;
- фрустрированное состояние;
- зависимость от мнений и суждений окружающих;
- негибкость в межличностном взаимодействии;
- импульсивность.

Причины суицидального поведения в подростковом возрасте:

- нарушение детско-родительских отношений;
- психологическое и физическое насилие;
- конфликтное взаимодействие со значимым кругом общения;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- алкоголизация и наркотизация родителей;
- алкоголизация и наркотизация подростков;
- безответная влюбленность;
- отсутствие негативного отношения к суициду в сознании.

Профилактика и коррекция аутодеструктивного (суицидального) поведения.

И.С. Кон утверждает, что для целесообразности профилактики суицидального поведения необходимо формировать у подростка внутреннее позитивное восприятие окружающей действительности, а также найти зону увлечений и интересов, конструктивно направлять его к различным видам деятельности [1].

Ю.В. Синягин тезисно выделяет основные направления антисуицидальной профилактической работы среди данной возрастной группы, включающей:

- ослабление и дальнейшее устранение социально-психологических предпосылок суицидального поведения;
- внутриличностное формирование позитивных ценностей жизнедеятельности;
- сохранение благоприятного внешнего и внутреннего эмоционально-психологического климата [6].

Профилактика и коррекция аутодеструктивного (суицидального) поведения состоит из нескольких направлений:

- Профилактическая работа с родителями.

Деятельность специалистов по профилактике суицидальных наклонностей в подростковом возрасте проводится на заседаниях родительского клубов. Данное направление включает в себя рассмотрение вопросов, связанных с психолого-педагогическими особенностями подросткового возраста, результативностью работы с подростками, склонными к аутодеструктивному поведению.

- Профилактическая работа с педагогами.

Деятельность направлена на повышение педагогической грамотности педагогов по предлагаемой тематике.

- Профилактическая работа с подростками.

Профилактика направлена на непосредственную работу с подростками-суицидентами, включающую в себя несколько этапов: общая, первичная, вторичная и третичная.

Этапы профилактической работы с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Общая профилактика заключается в создании здорового и комфортного психологического климата среди значимого круга общения, взаимодействующего с подростком. Направление включает: психологическую диагностику климата подростковых групп; психологические тренинги на сплочение коллектива и повышение коммуникативной толерантности.

Первичная профилактика осуществляется в отношении подростков, находящихся в группе суицидального риска. Деятельность специалистов по профилактике суицидального поведения реализуется также в рамках работы с семьей подростка.

На данном этапе проводится подробная психологическая диагностика, которая может включать следующие методики обследования:

- патохарактерологический опросник (А.Е. Личко);
- тест фрустрационной толерантности (С. Розенцвейг);
- опросник суицидального риска (ОСР);
- опросник социально-психологической адаптации (Роджерса–Даймонда);
- шкала самооценки уровня тревожности (Спилбергера–Ханина);
- опросник агрессивности (Басса–Дарки).

Основная задача вторичной профилактики заключается в предотвращении реальных суицидальных действий подростка. Для оценки действительной степени риска суицидальных намерений предлагается использовать следующие психодиагностические методики:

- опросник суицидального риска (ОСР);
- карта риска суицидальности;
- шкала оценки риска суицида (Патерсона);

- шкала безнадежности (А.Т. Бек).

Третичная профилактика предполагает проведение социально-реабилитационных мероприятий, способствующих снижению последствий и уменьшению дальнейших случаев суицидальных попыток, информирование педагогов и родителей, оказание консультативной помощи ребенку.

Советы педагогу по профилактике аутодеструктивного (суицидального) поведения:

- предоставляйте реальную информацию и простые, ясные сведения о явлении суицида;
- дайте возможность потенциальному суициденту высказывать собственные чувства и эмоции;
- обсуждайте конструктивные пути решения и преодоления кризисного состояния подростка;
- прорабатывайте суицидальные чувства;
- сфокусируйте внимание подростка на сильных сторонах его личности;
- вместе с подростком обратитесь к педагогу-психологу;
- свяжитесь с семьей подростка;
- обсудите с подростком варианты, альтернативные самоубийству.

Советы родителю по профилактике аутодеструктивного (суицидального) поведения:

- открыто обсуждайте внутрисемейные проблемы детей;
- одобряйте и поддерживайте положительные действия детей;
- не применяйте психологического и физиологического насилия к членам семьи;
- будьте внимательны и относитесь к ребенку с уважением и заботой;
- воспринимайте личность детей – принимайте их такими, какие они есть.

Если подросток склонен к суициду или имел в прошлом суицидальный опыт:

- не отталкивайте подростка, если он обращается к вам за помощью;
- дайте подростку знать, что он не одинок и вы всегда готовы ему помочь;
- не осуждайте поступки и слова подростка;
- помогите подростку самостоятельно осмыслить кризисную ситуацию;
- покажите, что подросток может быть с вами искренним и откровенным;
- убедите подростка в том, что ему не стоит от вас что-либо скрывать;
- вместе с подростком обратитесь к педагогу-психологу;

- следите за стабильностью протекания психических процессов у подростка.

Советы подростку по профилактике аутодеструктивного (суицидального) поведения:

Запомни знаки, предупреждающие о том, что человек предрасположен к действиям, суицидального характера. Если твой друг:

- перенес тяжелую потерю;
- постоянно чувствует себя подавленным, грустным или одиноким;
- испытывает резкие перепады в настроении;
- становится агрессивным и вспыльчивым;
- совершает поступки и действия, которые способны нанести вред жизни и здоровью;
- начал употреблять алкогольные напитки или наркотические вещества;
- наносит себе телесные повреждения;
- не бережет себя и собственную жизнь;
- попустительски начал относиться к себе и своему здоровью – это говорит о возможном риске суицидальных наклонностей.

Список использованной литературы

1. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст] / И.С. Кон. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 345 с.
2. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. – М.: Медицина, 2011. – 255 с.
3. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения [Текст] / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2016. – 432 с.
4. Поливанова, К.Н. Возрастные кризисы глазами психолога и педагога [Текст] / К.Н. Поливанова // Психологическая наука и образование. – 2017. – №2. – С. 83-85.
5. Попов, Ю.В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков [Текст] / Ю.В. Попов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2015. – №2. – С. 24-26.
6. Синягин, Ю.В. Детский суицид. Психологический взгляд [Текст] / Ю.В. Синягин. – М.: Издательский центр «Питер», 2016. – 573 с.
7. Хломов, К.Д. Социальные риски в контексте индивидуальных жизненных траекторий современных подростков [Текст] / К.Д. Хломов // Социальная психология и общество. – 2016. – №2. – С. 109-125.