

Объединение «Городской штаб школьного актива»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» - курс «Организационно-массовая деятельность» (третий год обучения)

Консультация для родителей по теме «Аутоагрессия в подростковом возрасте».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Христенко Т.А.

Задачи:

- обсудить с родителями понятие и причины подростковой аутоагрессии, ее влияние на поведение подростка;
- сформировать у родителей понимание проблемы и путей ее преодоления.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

В последние годы отмечается увеличение показателей агрессии связанной с собой: жестокостью, вандализмом, глумлением. Это социально опасное явление, обусловлено как внутренними (личностными), так и внешними (социальными) причинами и вызывают серьезное беспокойство. Повседневностью стало многочисленное самоуничтожение, которое нередко превращается в физическое насилие. Деятельность СМИ, реклама, поток печатной продукции, кинопродукция, заполненные сценами насилия, обмана, – «научают» действовать аутоагрессивно. Внедрение западной модели культуры привело в России к деградации личности и традиционных духовных ценностей.

Аутоагрессия – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направляются человеком на самого себя. Аутоагрессия может проявляться в нанесении себе физических повреждений, в особо тяжелых случаях - в попытках суицида.

Одним из самых распространенных видов аутоагрессивного поведения среди подростков и молодых людей является нанесение себе порезов - чаще всего на запястьях. Что заставляет их наносить себе повреждения?

Мнение ученых.

Специалист по работе с психологической травмой Ван дер Колк (Van der Kolk Bessel A.) из Массачусетского центра психического здоровья провел исследование среди пациентов, которые наносили себе порезы. Оказалось, что детство большинства из них прошло в нездоровой семейной атмосфере: их родители пренебрегали своими обязанностями или даже применяли по отношению к детям физическое или сексуальное насилие. Такие пациенты часто упоминали о ситуациях систематической травли со стороны учителей и одноклассников в период их обучения в школе.

По мнению американского психотерапевта Марши Линехан, аутоагрессивные люди имеют низкую самооценку и склонны обесценивать себя и свои чувства. Такое поведение часто является следствием игнорирования или высмеивания потребности ребенка делиться своими переживаниями. В целом, можно сказать, что аутоагрессивное поведение свойственно эмоционально неуравновешенным людям – например, страдающим невротическими или депрессивными расстройствами.

Аутоагрессия у подростков.

К сожалению, в переходном возрасте проблема эмоционального неблагополучия становится актуальной для многих подростков. В этот период их психическая организация крайне нестабильна и может характеризоваться повышенной тревожностью, раздражительностью, снижением настроения и трудностями контроля над эмоциями.

Подростки, совершившие аутоагрессивное действие, чаще всего осознают (и не скрывают) тот факт, что они не планировали умирать. Они «всего лишь» хотели привлечь чье-то внимание, или кого-то наказать, или «просто» использовали этот способ для того, чтобы заглушить эмоциональные переживания физической болью.

Хотя некоторые подростки и бравируют своими порезами, большинство из них не спешит признаваться в подобном поведении, опасаясь непонимания и отвержения со стороны сверстников и взрослых. Они так и остаются «один на один» со своими проблемами, рискуя попасть в замкнутый круг «стресс – аутоагрессия». В конце концов, у таких подростков может возникнуть стойкая привычка остро и саморазрушительно реагировать на жизненные неприятности.

Помощь аутоагрессивному подростку.

Как можно помочь подростку с аутоагрессивным поведением? Действительно ли его следует лечить в психиатрическом стационаре?

В большинстве случаев госпитализация не является обязательным условием – кроме случаев серьезной депрессии с суицидальным риском.

Таким подросткам можно посоветовать пройти лечение в «кризисном» психотерапевтическом отделении. Сочетание назначенных врачом антидепрессантов и психотерапии (в том числе семейной) помогает восстановить контроль над своим состоянием.

Основная проблема подростков, склонных к аутоагрессии, – низкая стрессоустойчивость и эмоциональная нестабильность.

Аутоагрессивный подросток нуждается не в осуждении и высмеивании, а в понимании и помощи. Хорошо, если рядом с ним окажется друг – ровесник или взрослый, готовый помочь найти новые способы выхода из проблемных ситуаций.

Некоторым подросткам удастся справиться со своей проблемой самостоятельно. Они прекращают регулярно наносить себе порезы, хотя – увы – в других областях жизни их эмоциональное неблагополучие может продолжать проявлять себя.

Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке.

Выразите искреннее беспокойство за него - но не сомнения в его психической полноценности. Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение.

Скажите о своем желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы этого подростка.

Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем и поделитесь своими мыслями, предложите помощь.

Расскажите ему, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев.

Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны. По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту.

3. Заключение. Ответы на вопросы.