

# **«ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»**

**(информация для родителей)**

## **Особенности подросткового возраста и возможные риски**

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подростков. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит

«полутонов» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

## **Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?**

### **Рисками могут быть:**

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой, в частности в период подготовки к итоговой аттестации.

### **Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?**

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

*Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями, стрессогенными факторами, связанными с учебой у старшеклассников, в том числе в период подготовки к итоговой аттестации.*

### **Стрессогенные ситуации в период подготовки к итоговой аттестации**

Одним из значимых элементов, провоцирующих высокую тревожность, негативные переживания, а нередко стресс и депрессию, являются экзамены. Старшеклассники сдают их в особой форме — в форме итоговой аттестации, которые существенно отличаются от привычных для нас форм проверки знаний не только по технологии проведения, но и по уровню требований, которые предъявляются к психике вашего ребенка.

Давайте вместе подумаем, какой смысл вкладывается в слово «экзамен» (*вопрос в зал*). Да, совершенно верно, «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Так, например, ЕГЭ часто становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация.

В период подготовки к ЕГЭ очень важна помощь самых близких для подростка людей, родителей, поскольку именно Вы можете обеспечить психологическую готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов, которые, несомненно, являются стрессогенными для организма Вашего ребенка. Давайте обратимся к анализу ответов выпускников на вопросы анкеты, которые позволяют понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний.

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может

возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может доставить множество неприятностей: повышенная тревожность, ощущение внутренней напряженности, душевный дискомфорт, ощущение безысходности, неуверенность в себе. Чрезмерное ожидание приводит к преждевременному утомлению и снижению качества работы, подготовки к экзамену.

Перфекционизм родителей, высокие требования, предъявляемые семьей, могут не только усиливать стресс ребенка, но также могут способствовать тому, что ситуация подготовки к ЕГЭ начнет восприниматься ребенком как непреодолимая, и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

Один из важных вопросов — каким образом и какими способами добиться стрессоустойчивости во время подготовки к экзаменам?

Существуют различные предложения и идеи по поводу помощи родителей в период подготовки к ЕГЭ. Эти предложения можно сгруппировать следующим образом:

**1. Приемы усвоения знаний.** Помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Если Вы поделитесь со своим ребенком своими собственными наработками и секретами усвоения знаний, он не только будет Вам благодарен, но это будет еще одним доказательством вашего искреннего желания помочь ему.

**2. Работа в паре «ребенок-родитель».** Возьмите за правило, каждый вечер посвящать полчаса подготовке к экзамену. Пусть ребенок Вам расскажет, что прочитал, Вы выступайте в роли активного слушателя — задавайте вопросы к материалу, уточняйте, ведь то, что проговаривается и обсуждается с собеседником, обычно и понимается проще, и запоминается лучше. Не запрещайте сыну или дочери писать шпаргалки, то, что будет написано, запомнится гораздо лучше, так как к процессу усвоения знаний подключается зрительная память и моторика.

**3. Приемы расслабления и снятия напряжения.** Данные приемы (дыхательные упражнения и аутогенная тренировка) уменьшают внутреннее беспокойство, улучшают внимание и память. Давайте сейчас все вместе попробуем выполнить эти простые упражнения, которые впоследствии Вы сможете выполнять вместе со своим ребенком:

— Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.

— Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что Вы лучше всех, умнее, и у Вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их несколько раз. В завершении сожмите кисти в кулаки.

— Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- а) сядьте удобно;
- б) глубокий вдох через нос (4–6 секунд);
- в) задержка дыхания (2–3 секунды);
- г) медленный выдох.

— Оторвите глаза от книги, посмотрите вдаль, выполните два любых упражнения:

- а) посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- б) напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;

в) попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

г) нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**4. Родительская «психотерапия».** Ваша роль в формировании правильной психологической установки накануне этого серьезного испытания чрезвычайно важна. Постарайтесь убедить ребенка, что следует принять то, что изменить невозможно. Да, мы не можем изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, и все-таки: экзаменационный период — это проходящее.

Если накануне экзамена подросток постоянно думает и говорит о провале, постарайтесь отвлечь его, создайте вместе с ним во всех подробностях картину будущего легкого и удачного ответа — вот он, волнуясь, входит в класс, садится на место... И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Пусть почувствует себя победителем!

В ваших силах помочь ребенку настроиться на победу. Постоянно говорите ему, что он проделал огромную работу во время подготовки к ЕГЭ, сейчас ему представляется шанс продемонстрировать свои знания и получить заслуженное поощрение. Расскажите ему, как Вы оцениваете его мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают выпускнику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

Если Ваш ребенок заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, поговорите с ним, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и в школе, и в ВУЗе и, конечно, помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

### **Как понять, что есть угроза?**

*Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать желание уйти из жизни.*

**Группу риска** составляют подростки:

☐ находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

☐ испытывающие серьезные проблемы в учебе;

☐ перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро

переживающие любые неудачи;

- ☐ не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
- ☐ не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- ☐ находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- ☐ перенесшие тяжелую утрату;
- ☐ остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- ☐ имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- ☐ употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- ☐ имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- ☐ совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
- ☐ попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

*Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.*

#### **Признаки суицидальных намерений:**

- ☐ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- ☐ фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- ☐ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- ☐ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
- ☐ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- ☐ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- ☐ постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- ☐ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению,

снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- ☐ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ☐ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ☐ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);
- ☐ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

## **Что делать, чтобы предотвратить беду?**

### **1. Сохраняйте спокойствие**

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Эти «вбросы» призваны посеять панику среди населения и, прежде всего, среди педагогов и родителей.

### **2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка**

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни. Пусть это будут 5 самых важных ценностей. Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности:

- 1 — это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;
- 2 — это ценное для Вас во вторую очередь;
- 3, 4, 5... — до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой ценности (так или иначе, занимались ею).

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы.

А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы в начале собрания. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

### **3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком**

Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за

что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.

*(Можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.)*

#### **4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка**

➤ Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

➤ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

➤ Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

➤ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

**5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей,** с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблемы людей, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

#### **6. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними**

➤ Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например:

«Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

➤ Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

➤ Предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

➤ Научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего

эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способом может научить школьный психолог).

➤ Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

## **7. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага**

➤ *Вызовите подростка на разговор*, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

➤ *Задавайте вопросы*, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

➤ *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду*. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

➤ *Ищите конструктивные выходы из ситуации*. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ *Заверьте ребенка в своей поддержке* в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах, что Вы не осуждаете его за эти чувства.

## **8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам**

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства. В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые родители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет, и у него будут сложности в дальнейшей жизни. Это — не так! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу-психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

А вот помощь — реальная! — будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет

выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов), стрессогенными ситуациями, в том числе в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком!

**Пожалуйста, помните, если родители, самые близкие люди, поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к ЕГЭ и в период самих экзаменов, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация, и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника кризисными.**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.