

ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКА

Памятка для педагогов

Что в поведении подростка должно насторожить педагогов?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с учителями, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера аутоагрессии в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя и т.д.)
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников (ребенок – изгой), травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка (в учебе) на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать педагогам, если они обнаружили опасность

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш ученик отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к школьному педагогу-психологу, посоветуйтесь с администрацией (соблюдая конфиденциальность), пригласите для беседы кого-то из родителей или посетите ученика дома.

Что могут сделать педагоги

Сохраняйте контакт со своим учеником. Важно постоянно общаться со подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от взрослых.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с учеником** (на перемене, после уроков) о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Покажите заинтересованное общение.

-не начинайте урок с претензий, даже если ученик что-то сделал не так или вовсе не сделал домашнее задание. Дайте **посильное** задание на уроке, создайте ситуацию успеха!

- помните, что **авторитарный стиль общения для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, повышенный голос, угрозы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой общения является доверие, общение на равных, уважение, заключение договоренностей. Не жалейте времени на объяснение целесообразности своих поступков. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его. Не выделяйте любимчиков в классе. Будьте справедливы!

На классных часах, неформальных встречах:

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваши ученики хотят, как они намерены добиваться поставленной цели, помогите им составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- **Говорите с учениками 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. Не бойтесь делиться **собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», учительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.** Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ученики поняли: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить своих учеников получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся вашим ученикам и поможет им справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- **Дайте понять ученикам, что опыт поражения, также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите терпение и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ваших учеников.** Подросток делает вид, что вы, как учитель или ваш предмет, совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления толерантности к нему. Тем не менее, ему очень **важны** ваше внимание и поддержка.
- **Не бойтесь говорить о свободе и несвободе учеников.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как **вседозволенность.** Важно научить учеников распознавать ситуации, в которых им уже можно предоставить самостоятельность, а в которых они еще нуждаются в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратитесь к специалисту**, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с учениками. Не бойтесь за свой авторитет! В индивидуальной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с учениками.