

Профилактика аутоагрессивного поведения подростков

АУТОАГРЕССИВНОЕ (суицидальное) поведение — это следствие социально — психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликт

Чаще всего причина суицидального поведения подростков кроется в наличие неблагоприятного социального окружения. Наиболее значимой средой развития ребенка является семья. Анализ причин суицида у детей и подростков указывает на то, что большинство из них совершают суицидальные попытки и завершённые суициды из-за плохих взаимоотношений с родителями, недостаточной степени понимания со стороны родителей и эмоциональной холодности в семье.

Итак, плохие взаимоотношения в семье — толчок к суициду. Если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого попросить защиты и поддержки, то это может стать предпосылкой возникновения суицидальных намерений.

Как ваше общение с ребенком сделать более эффективным? В общении есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку.

Дорогие родители, постарайтесь следовать этим правилам, ведь напряженные взаимоотношения в семье чаще всего являются причиной стресса, как взрослых, так и детей! **нужно:**

- принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.
- стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.
- внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя, и будет работать.
- понимать, что в любых поступках ребенка следует винить, прежде всего, себя.
- не пытаться «лепить» ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.
- чаще вспоминать какими вы были в возрасте вашего ребенка.
- помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример. нельзя:
- рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным, он не лучше и не хуже других, он такой, какой он есть, он особенный.
- относиться к ребенку, как к сбербанку, в который вы вкладываете свою любовь и заботу, а потом получите ее обратно с процентами.
- ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и вскормили — он вас об этом не просил.
- использовать ребенка как средство для достижения своих (пусть самых благородных) целей.
- рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они не передаются генетически).
- относиться к ребенку как к некоему неполноценному существу, ребенок это, прежде всего человек, со своими правами.
- перекладывать ответственность за воспитание ребенка на воспитателей, учителей, методические рекомендации...

Разговаривайте с ребенком, если общение не происходит, вы отдаляетесь друг от друга. **Рассказывайте детям о себе**, пусть ваши дети знают, что вы открыты для откровенного разговора, кроме того, таким образом вы подаете пример искренности и открытости. **Умейте поставить себя на их место**. Детям часто кажется, что с теми проблемами, с которыми пришлось столкнуться им не сталкивался раньше никто. Хорошо если у вашего ребенка не будет сомнений в том, что вы его понимаете. **Будьте рядом**, детям важно знать, что дверь к вам всегда открыта, что всегда есть возможность поговорить с вами. Будьте тверды и последовательны, **не давайте обещаний, которые не можете выполнить** – будьте предсказуемы для своего ребенка. **Старайтесь все делать вместе с ребенком**. Планируйте вместе с ним интересные дела, участвуйте в его жизни. Подростки часто тем или иным образом находятся под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете с кем дружит ваш ребенок, **общайтесь с его друзьями** – это позволит избежать многих проблем. Помните, что каждый ребенок особенный, у каждого есть сильные и слабые стороны, **помогите своему ребенку поверить в себя** если у него что то не получается. **Показывайте пример** – это самый эффективный способ воспитания. Выслушивайте ребенка, способность слушать – ключ к нормальному общению. Разговаривая с вами, рассказывая о себе ребенок не ждет оценок или критики. **Учитесь просто слушать**, не перебивая, не настаивая на своем. Ребенку порой необходимо чтобы его просто выслушали.

Помимо внешних причин суицидального поведения, существуют и внутренние причины – личностные особенности человека.

АГРЕССИВНОСТЬ – направленность на деструктивное поведение, разрушение, чаще всего объективно не мотивированная; суицидальное поведение возникает тогда, когда агрессивность человека направлена на самого себя (аутоагрессия).

Повышенный уровень агрессивности – всегда предпосылка к возникновению суицидального поведения, т.к. агрессивность направленная во вне может в любой момент, под действием каких либо обстоятельств, поменять направление (на самого человека).

Агрессия — это отражение внутренних проблем ребенка, которые возникают чаще всего из-за жестокости и безучастия взрослых.

Чаще всего причиной агрессии отрочества является желание подражать поведению взрослых и кумиров. Кроме этого, подростки усваивают навыки социального поведения близких и авторитетных им людей.

Если в своей семье подросток сталкивается с хамством и грубостью взрослых, если родители утвердили такое поведение как эталон общения в семье, то ребенок другим просто не может быть.

Если родители постоянно демонстрируют плохие качества своего ребенка, особенно перед чужими людьми, то ребенку как бы уже нечего терять, порог стыдливости и ответственности преодолен, и можно продолжать делать плохо.

Если проанализировать причины проявления негативных эмоций и чувств детей, то они в первую очередь связаны с семьей.

Одним из главных условий предотвращения агрессивного поведения детей является требовательность родителей по отношению к себе и по отношению к собственному ребенку. Требовательный по отношению к себе родитель никогда не будет ждать от своего ребенка то, что им самим в ребенке не заложено. В первую очередь, требовательный к себе родитель способен анализировать методы своего воспитания и корректировать их с учетом складывающейся ситуации.

Однако родители должны помнить, что требовательность — это не тирания. Тирания порождает тиранию.

Требовательность должна быть разумной и доброжелательной.

Очень часто детская агрессивность связана именно с тем, что родители проявляют ничем не обоснованные и бессмысленные требования, абсолютно не проявляя при этом дружелюбия и поддержки. Не следует уступать капризам и делать поблажки без нужды, но и не нужно издеваться над ребенком и необдуманно его наказывать.

Иногда родители сами создают ситуации, которые впоследствии станут поводом к проявлению агрессивности.

К примеру: «Сегодня «легкие» уроки, можно в школу не идти, я напишу записку учительнице, что тебе плохо». Не надо удивляться родителям этого ребенка, если через пару лет он сам напишет записку учителю и распишется за отца или мать или будет требовать от родителей повторения подобных поступков.

Требовательность по отношению к ребенку должна быть разумной. Проявляя требовательность, необходимо считаться с обстоятельствами, с физическим и душевным состоянием ребенка.

Требовательность оправдана тогда, когда перед ребенком выдвигаются посильные задачи и оказывается помощь в их решении. Даже самое справедливое и несложное требование, если оно не объяснено и выражено в деспотичной форме, вызовет сопротивление любого ребенка, в том числе и самого покладистого. Разница только в том, что покладистый ребенок будет выражать протест скрыто, а ребенок не очень покладистый — открыто. Требовать что-либо от детей надо в спокойной и доброжелательной форме, объясняя целесообразность требований.

В своих методах воспитания, в требовательности к ребенку родители должны быть последовательны и едины. Как только в семье поселяются тайны друг от друга, уходит доверие родителей друг другу в воспитании ребенка, это дает возможность ему лавировать между родителями, шантажировать их, врать им.

Если ребенку удастся так поступать длительное время, а затем наступает запрет, это приводит к проявлению детской агрессивности.

Памятка для родителей по предупреждению детской агрессивности

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.

10. Помните, что ребенок — это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

Памятка № 2

Уважаемые папы и мамы!

Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые воспитательной системы вашей семьи не касаются. Мысленно представьте лицо своего ребенка, будьте честны перед ним и перед собой!

После анализа подумайте над тем, что можно еще изменить.

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ребенком зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители проявляют по отношению к ребенку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь:

внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

Признаки, которые свидетельствуют о возникновении стресса у ребенка.

Для младшего школьного возраста:

- заметное ухудшение школьной успеваемости
- увеличение времени занятий, при ухудшении результатов
- выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, вечером ложиться спать, утром – вставать
- нежелание участвовать в совместных занятиях

- гиперактивность, нервные тики или постоянные движения, или наоборот апатия и общее снижение активности
- постоянные ночные кошмары
- провокационное поведение: непослушание, неподчинение взрослым, агрессия (дольше одного месяца)
- частые смены настроения

Для детей среднего и старшего подросткового возраста:

- изменение школьной успеваемости
- употребление алкоголя, наркотиков, курение
- изменения в режиме сна и питания
- частые жалобы на различные боли и общее недомогание
- одержимость вопросом своего веса (особенно у девочек)
- противопоставление себя власти других людей, выражающееся в актах воровства, вандализма
- пессимизм, депрессивность, плохой аппетит
- частые проявления жестокости, агрессивности

Чтобы точно установить проблему и получить консультацию, вы можете обратиться к школьному или районному психологу.

Продолжительная «терапевтическая» помощь может быть оказана вами, вашими друзьями, родственниками. Помните ваша поддержка и понимание – лучшее лекарство для вашего ребенка, но иногда этого не достаточно и нужно обратиться к специалисту. Помните, что просьба о помощи – первый шаг к ее получению.