

Скрытые сигналы: как распознать и предотвратить аутоагрессию у подростков

Интерактивный семинар с кейс-анализом для педагогов



Е. К. ПОГОДИНА,
старший преподаватель
кафедры социальной педагогики
БГПУ им. Максима Танка



В. А. ЮДЕНКО,
учитель начальных классов
СШ № 18 г. Борисова

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики аутоагрессивного поведения подростков.

Задачи:

- обучить педагогов распознавать скрытые признаки аутоагрессии и анализировать поведенческие и эмоциональные изменения, происходящие у подростков;
- провести анализ реальных проблемных ситуаций и выработать эффективные стратегии для реагирования и поддержки подростков в сложных жизненных обстоятельствах;
- обсудить методы создания благоприятной образовательной среды, способствующей снижению рисков аутоагрессивного поведения.

Оборудование: листы бумаги, ручки, маркеры.

Ход мероприятия

I. Организационное начало

1. Приветствие участников

Ведущий семинара приветствует участников, выражает благодарность за их интерес к теме и подчеркивает важность совместного обсуждения проблемы аутоагрессивного поведения у подростков. Чтобы создать доверительную и комфортную атмосферу, можно провести короткую разминку. Например, попросить педагогов назвать одно слово, которое ассоциируется у них с понятием «аутоагрессия». Это поможет выявить ожидания аудитории и настроить ее на продуктивную работу.

2. Цели и задачи семинара

Ведущий обозначает основные цели семинара: развить у педагогов навыки распознавания скрытых признаков аутоагрессии у подростков и сформировать стратегии поддержки. Краткое изложение задач семинара поможет участникам лучше понять, каких результатов они могут достичь по итогам мероприятия.

3. Формат и правила участия

Педагогов, заранее информируют о том, что занятие будет проходить в интерактивном формате: с анализом конкретных проблемных ситуаций, обсуждениями и групповыми заданиями.

Также важно обозначить принципы, которые станут основой для безопасного взаимодействия в ходе семинара:

- уважение мнений всех участников;
- конфиденциальность обсуждаемых примеров;
- открытость к диалогу и обмену опытом.

II. Теоретическая часть

1. Введение в проблему

– Современное общество сталкивается с множеством социально-психологических проблем, среди которых особое место занимает аутоагрессивное поведение подростков. Это явление вызывает беспокойство, так как может приводить к серьёзным последствиям для физического и психического здоровья подрастающего поколения.

– В последние годы наблюдается рост аутоагрессии и случаев самоповреждений среди подростков. Аутоагрессия – разновидность агрессивного поведения, при котором деструктивные действия направляются человеком на самого себя. Это может выражаться в различных формах: физические повреждения, негативные мысли о себе, отказ от заботы о своем здоровье, опасный образ жизни, выбор деструктивных друзей и т.п.

Для многих подростков аутоагрессия становится способом справиться с сильными эмоциональными переживаниями, внутренним напряжением и ощущением бессилия. Они не всегда могут выразить свои чувства словами, поэтому находят деструктивные пути, чтобы облегчить стресс.

2. Виды аутоагрессивного поведения

Аутоагрессия может принимать разные формы:

- Физическая аутоагрессия.

Подросток может причинять себе физический вред, чтобы облегчить эмоциональную боль. Это может проявляться в виде:

- самоповреждений (порезы, ожоги, удары или другие виды травм);
- изнурительных физических нагрузок или отказа от еды;
- сознательного игнорирования личной безопасности.

➤ Психологическая аутоагрессия.

Этот вид аутоагрессии характеризуется постоянным самообвинением, негативным восприятием себя и снижением самооценки. Это может проявляться через:

- ощущение собственной ничтожности, мысли о бесполезности;
- самокритику и обесценивание своих достижений;
- отказ от помощи и поддержки окружающих.

➤ Социальная аутоагрессия.

Некоторые подростки могут сознательно ухудшать свое социальное положение, разрушая отношения с окружающими людьми и игнорируя возможности для роста. Это может проявляться в следующих действиях:

- уход в изоляцию и отказ от общения;
- провокация конфликтов и ухудшение репутации в коллективе;
- саботирование учебного процесса и отказ от профессиональных перспектив.

3. Факторы и причины аутоагрессивного поведения

– Аутоагрессивное поведение у подростков формируется под воздействием множества факторов, среди которых эмоциональные переживания и внутриличностные конфликты, психологические особенности личности, социальное окружение.

➤ Эмоциональные факторы.

– Интенсивные внутренние переживания – подростки часто испытывают сильные эмоции, которые не всегда могут осознать и выразить. Это может быть гнев, тревога, стыд, одиночество, обида или чувство беспомощности. Не обладая достаточными навыками эмоциональной регуляции, они ищут способы избавиться от внутреннего дискомфорта, иногда прибегая к самоповреждениям.

– Чувство утраты контроля – в подростковом возрасте контроль над жизненными обстоятельствами кажется ограниченным. Требования школы, давление семьи, сложности в общении со сверстниками – всё это может вызывать ощущение безысходности и бессилия. Некоторым подросткам кажется, что причинение вреда себе – это единственный способ восстановить контроль над своей жизнью.

➤ Внутриличностные конфликты.

Подростки находятся в процессе поиска своей идентичности, и этот путь может быть наполнен глубокими переживаниями. Они могут испытывать противоречивые чувства к себе, своим возможностям и ценности, что может привести к аутоагрессии как способу выразить свой внутренний дискомфорт.

➤ Психологические особенности.

– Трудности в выражении эмоций — некоторые подростки не умеют говорить о своих чувствах, или не знают, как правильно их выражать. Они могут подавлять свои эмоции до тех пор, пока напряжение не станет невыносимым.

– Импульсивность. Подростковый возраст характеризуется высокой эмоциональностью, и у некоторых детей могут отсутствовать механизмы самоконтроля. Это может приводить к внезапным приступам аутоагрессии.

– Пережитые психологические травмы. Травмирующие события, такие как утрата близких, насилие или предательство, могут вызвать аутоагрессию как способ преодоления внутренней боли.

– Психические расстройства. Аутоагрессия может быть связана с депрессией, тревожными расстройствами, биполярным расстройством или посттравматическим стрессовым расстройством. В таких случаях важно своевременно обратиться за профессиональной помощью.

➤ Социальные факторы.

– Буллинг и давление со стороны сверстников – подростки, сталкивающиеся с травлей, насмешками или насилием, часто испытывают сильные эмоциональные травмы. Не видя способов защитить себя или обратиться за помощью, они направляют свою агрессию внутрь себя.

– Отсутствие поддержки – если подросток не получает эмоциональной и психологической поддержки от семьи, учителей или друзей, он может ощущать себя изолированным и ненужным. Это чувство одиночества лишь усиливает желание причинить себе вред.

III. Практическая часть

– После рассмотрения особенностей проявления и причин аутоагрессии у подростков, мы переходим к практической части нашего семинара. Она направлена на развитие конкретных навыков, которые помогут вам лучше понимать и оказывать поддержку подросткам с аутоагрессивным поведением.

1. Упражнение «Сигналы тревоги»

Упражнение направлено на то, чтобы сделать педагогов более внимательными к едва заметным изменениям в поведении подростков, которые могут сигнализировать о скрытой аутоагрессии. Упражнение проходит в два этапа. На первом этапе участникам раздаются карточки с кратким описанием ситуаций, отражающих поведение подростков. Каждый педагог получает один или два кейса и сначала работает с ними индивидуально. Задача – определить, есть ли в ситуации основания для беспокойства, какие именно сигналы вызывают тревогу и что педагог хотел бы уточнить у подростка в реальной жизни. Затем проводится коллективное обсуждение.

Примеры ситуаций, которые могут быть использованы. Важно, чтобы формулировки были правдоподобными, а ситуации – реальными:

1. Ученик стал регулярно опаздывать на занятия, хотя раньше был очень ответственным. Он отказывается объяснять причины своих опозданий и выглядит безразличным.
2. Подросток начал носить преимущественно чёрную одежду, стал замкнутым и перестал общаться даже с близкими друзьями.
3. Девочка на уроках физкультуры отказывается переодеваться, ссылаясь на «плохое самочувствие». На улице она носит одежду с длинными рукавами, даже в жаркую погоду.
4. В тетрадях подростка появились стихи о боли, исчезновении и ненужности.
5. Ученик демонстративно игнорирует правила безопасности, например, бросается под велосипед или «играет» с лезвиями. При этом он смеётся и говорит: «Мне всё равно».
6. Подросток перестал питаться в столовой и начал говорить, что «не голоден», хотя раньше всегда ел.
7. Успеваемость ученика резко упала, он постоянно чувствует себя уставшим, хотя никаких очевидных причин для этого нет.
8. В рисунках подростка преобладают мрачные или агрессивные мотивы: разрушенные здания, раны, лезвия, кровь.
9. Подросток говорит о себе с презрением, часто называет себя «никчёмным», «тупым» или «ненужным».
10. Ученик внезапно перестал посещать кружок, который раньше очень любил, и объясняет это тем, что теперь в этом нет смысла.

2. Кейс-метод «Как поступить педагогу»

– Умение замечать тревожные сигналы – лишь первый шаг на пути к пониманию и решению сложных педагогических ситуаций. В своей практике учитель сталкивается с ситуациями, когда необходимо не только быть внимательным, но и ясно осознавать этические границы, проявлять тактичность и знать, как действовать. Именно в таких ситуациях особенно важно действовать осознанно и бережно. Кейс-метод поможет не только применить теоретические знания, но и выработать собственную позицию по поводу сложных педагогических решений в ситуациях, связанных с потенциальной аутоагрессией.

Кейс 1. «Заметки на полях»

Аня, ученица 9 класса, стала менее активной на уроках, хотя раньше с удовольствием высказывалась. Однажды учительница литературы заметила, что на полях тетради Аня рисует замкнутые круги, раны и пишет: «Боль – единственное настоящее» и «Всё бесполезно». На прямой вопрос учительницы девочка ответила: «Это просто такой стиль». Одноклассники также обратили внимание на то, что Аня часто избегает общения и говорит, что «все вокруг только притворяются».

Вопросы для обсуждения:

1. Что может скрываться за этими рисунками и записями?
2. Как педагог может обсудить эту ситуацию с девочкой, чтобы не вызвать у неё отторжение?
3. Какие действия следует предпринять?
4. С кем можно обсудить сложившуюся ситуацию в школе?

Кейс 2. «Изменение поведения»

Саша, учащийся 7 класса, всегда был активным и весёлым мальчиком, любил выступать на праздниках. Однако в последние недели его поведение резко изменилось: он стал замкнутым, перестал реагировать на шутки и часто выглядел подавленным. На классном часе, когда обсуждали, что делает нас счастливыми, Саша молча смял лист бумаги. Его лучший друг заметил, что в последнее время Саша «ведёт себя очень странно и ничего не хочет». Классный руководитель обратил внимание на старые, зажившие царапины на руках мальчика.

Вопросы для обсуждения:

1. Как педагогу понять, готов ли подросток к разговору?
2. Что можно сказать Саше, чтобы не усугубить тревожность и не нарушить личное пространство?

3. В каких случаях стоит привлечь педагога-психолога или других специалистов?

Кейс 3. «Доброжелательная дистанция»

Катя, ученица 10 класса, всегда отличалась своей организованностью и правильностью: отличная успеваемость, вежливость, всегда опрятный внешний вид. Однако однажды на школьном мероприятии педагог-психолог услышал, как она прошептала подруге: «Если бы не дневник боли, я бы просто не выдержала». Катя часто остаётся после уроков одна и отказывается от предложений подруг прогуляться. В сочинении она написала: «Я не чувствую, что заслуживаю отдых». В личных беседах она всегда сдержанно улыбается и говорит: «Всё хорошо».

Вопросы для обсуждения:

1. Чем опасна «успешная маска»?
2. Какие сигналы поведения могут указывать на внутреннее напряжение?
3. Как педагог может поддержать такого подростка, не нарушая его ощущение контроля и достоинства?

3. Мозговой штурм «Инструменты поддержки»

Упражнение направлено на то, чтобы помочь педагогам осознать и упорядочить методы, приёмы и стратегии, которые они уже применяют или могут применить в будущем для создания эмоционально безопасной среды и оказания поддержки подросткам, находящимся в уязвимом состоянии. Участникам предлагается вспомнить свой собственный педагогический опыт и поделиться успешными практиками, которые они знают.

Перед началом упражнения ведущий акцентирует внимание на том, что задача педагога заключается не только в том, чтобы реагировать на уже проявившиеся признаки аутоагрессии, но и в создании пространства, в котором подростки чувствуют себя услышанными и не одинокими в своих переживаниях. Такая среда сама по себе становится важным фактором профилактики.

Участники делятся на небольшие группы и получают листы бумаги с тремя условными областями, требующими педагогических решений:

1. Нормализация и принятие эмоций: важно, чтобы подростки могли свободно выражать свои чувства, включая страх, злость и грусть, не боясь осуждения.
2. Предотвращение чувства изоляции: необходимо помочь подросткам не чувствовать себя «невидимыми» и изолированными.

3. Формирование благоприятного психологического климата: создание атмосферы поддержки и заботы в классе поможет подросткам чувствовать себя уверенно и комфортно.

Каждая группа должна заполнить «Карту поддержки» – ментальную карту, в которой перечислены конкретные инструменты, техники или методы, которые можно использовать в обозначенных областях. В эту карту могут войти как формальные педагогические практики, такие как классные часы, индивидуальные беседы и ритуалы обратной связи, так и любые действия, способные оказать влияние на подростка. Например, нейтральный вопрос в нужное время, индивидуальное задание, повышающее самооценку, или возможность безопасно выразить свои эмоции без публичной оценки – всё это может существенно изменить жизнь подростка к лучшему.

В завершение мероприятия участники представляют свои ментальные карты и кратко рассказывают о наиболее эффективных, на их взгляд, практиках. Отмечаются повторяющиеся и уникальные идеи, которые затем объединяются в общий список «инструментов поддержки». Этот список можно рассматривать как своеобразный банк ресурсов, который будет полезен педагогам в их дальнейшей работе.

IV. Подведение итогов. Рефлексия

Рефлексия «Светофор»

Ведущий предлагает каждому участнику мысленно поделить опыт, полученный на семинаре, на три категории:

Красный – «Остановлюсь» (то, от чего стоит отказаться в своей работе);

Желтый – «Присмотрюсь» (то, что требует переосмысления или осторожного применения);

Зеленый – «Возьму с собой» (то, что готов использовать сразу).

– Уважаемые коллеги! Вот и подошел к концу наш семинар на тему «Скрытые сигналы: как распознать и предотвратить аутоагрессию у подростков». В ходе нашей плодотворной работы мы рассмотрели ключевые аспекты, касающиеся природы аутоагрессии, её скрытых проявлений и факторов, способствующих её возникновению. Обобщая полученные результаты, следует отметить несколько важных моментов:

– Своевременное распознавание тревожных сигналов в поведении подростка возможно лишь при внимательном и эмпатичном отношении к его внутреннему миру.

– Эффективное педагогическое сопровождение требует соблюдения баланса между этикой, тактичностью и профессиональной активностью.

– Профилактика аутоагрессивного поведения подростков не может быть успешной без системной работы по формированию культуры принятия, доверия и открытого диалога в образовательной среде.

Спасибо за участие в семинаре!

Литература:

1. Мартынова, В. В. Семейное воспитание: ребенок – подросток / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. – Минск : Академия образования, 2024. – 200 с.
2. Погодина, Е. К. Особенности аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте / Е. К. Погодина, В. А. Юденко // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения (памяти профессора А. П. Орловой) : сборник научных статей / сост.: Т. В. Савицкая, Н. Ю. Андрущенко, Н. Э. Шабанова; под науч. ред. Е. Л. Михайловой; отв. за вып. С. А. Моторов. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – С. 101-105.
3. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая профилактика / Е. К. Погодина. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2021. – 208 с.
4. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая виктимология / Е. К. Погодина. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 140 с.
5. Юденко, В. А. Как помочь подростку справиться с селфхармом? Вечер вопросов и ответов для родителей по проблеме самоповреждающего поведения подростков / В. А. Юденко, Е. К. Погодина // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – 2025. – № 4. – С. 13-16.