**ГАОУ ДПО (ПК) С Тувинский государственный институт**

**переподготовки и повышения квалификации кадров**

**Кафедра педагогики, психологии и специального образования**

**СЕМИНАР**

**«Профилактика аутодеструктивного поведения обучающихся в рамках ОО»**

**Тема выступления:**

**ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕУСТОЙКОСТИ КАК ПРОФИЛАКТИКА**

**АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Кызыл-оол Чеченмаа Доржуевна**

**педагог-психолог МБОУ**

 **«Хову-Аксынская СОШ»**

**Хову-Аксы 2014**

 «Самоубийство – это мольба о помощи,
 которую никто не услышал…»
                                              Р. Алеев

 Аутодеструктивное поведение – сложный и опасный феномен, широко распространенный в настоящее время. Это поведение, угрожающее жизни, физическому или психологическому здоровью, нормальному развитию самого человека. В настоящее время наиболее распространены следующие его формы:

1. Аутоагрессивное поведение (суицидальное и парасуицидальное). Суицид считается наиболее опасной формой аутодеструктивного поведения. А.Е. Личко выделяет демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение. Кроме того, существуют так называемые «ситуативные» суициды – самоубийства, которые происходят в ответ на внезапные критические жизненные ситуации, когда не справляются адаптационные защитные механизмы психики человека. По этой причине важны профилактические мероприятия по обучению человека способам поведения в критических жизненных ситуациях, мерах психологической помощи и самопомощи при посттравматических стрессовых расстройствах.

 Парасуицидальное поведение - нанесения человеком самому себе телесных повреждений, порезов, царапин острыми предметами без цели лишения себя жизни, связанное с мотивами самонаказания за реальные или мнимые проступки, с общей неудовлетворенностью собой и своей жизнью, с желанием облегчить душевную боль при психологических травмах.

1. Пищевая зависимость (булимия и анорексия) – нарушения пищевого поведения, возникающее из-за особенностей характера человека, его отношения к тому, как его воспринимают окружающие.
2. Аддитивное поведение – химические (злоупотребление психоактивными веществами – алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение) и нехимические зависимости. А.В. Котляров (2006) к числу нехимических аддикций относил экзистенциальную зависимость (поиски смысла жизни с метафизической интоксикацией, в том числе зависимость от психотерапии), зависимость от внешности, одиночество как вариант зависимости, созависимость (зависимость от контроля значимого человека), информационную зависимость от СМИ, PR, рекламы, экономическую зависимость (от иерархии и денег), зависимость от обладания (хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование), зависимость от ограничивающих убеждений, виктимную зависимость, зависимость от перенесенных расстройств, травм, тяжелых болезней и утрат, графоманию, «запойное» чтение, синдромы скупости и транжирства. Якимова Т.В. (2009) считает, что правомерно говорить даже о «познавательной аддикции».
3. Фанатическое поведение (вовлеченность в деструктивно-религиозный культ, сверхсильная увлеченность каким-либо видом спорта или музыкальным направлением). Наиболее опасным и травмирующим для человека видом фанатического поведения является «уход» в деструктивный культ. Если увлеченность спортом или музыкальным направлением скорее является индикатором, указывающим на проблемы в общении и внутриличностные конфликты и даже может способствовать их разрешению, то деструктивные культы и религиозные секты угрожают личностной целостности, душевному и физическому здоровью человека, его свободе воли.
4. Аутическое поведение - поведение, характеризующиеся отсутствием приспособления к действительности с уходом в мир фантазий (эскапизмом), отказом от общения и выбором одиночества. Необходимо отличать аутическое поведение от собственно аутизма. Аутизм – неравномерное развитие психики с нарушением преимущественно социального межличностного восприятия и функции общения. При аутическом поведении ход психического развития нормален, но человек не успешен в социальных контактах и предпочитает «общение» с самим собой, обесценивая контакт с другими людьми. Если аутизм практически не поддается психологической коррекции, то при аутическом поведении психологическая группа может стать полезным ресурсом для тренировки навыков общения в безопасной обстановке.
5. Виктимное поведение (от англ. victim - жертва) - действия или бездействие, побуждающие другого человека к совершению легкомысленного, аморального или противоправного поступка. Психологической основой такого поведения является заниженная самооценка, страх разрыва значимых отношений, чувство вины за собственное несовершенство и представление о «справедливости» «наказаний». В результате психологической коррекции или психотерапии, «жертвы» находят в себе мужество разорвать деструктивные отношения, усваивают представление о собственной ценности, признают за собой право быть любимыми и уважаемыми, жить достойно.
6. Деятельность с выраженным риском для жизни – это экстремальные виды спорта, превышение скорости при езде на автомобиле и т.п. Такое поведение часто социально одобряемо, окружающие восхищаются «смелостью» и «мужеством» таких людей, хотя эти «увлечения» несут явную угрозу жизни и здоровью.

 В современном российском обществе распространение многих видов аутодеструктивного поведения – алкоголизма, наркомании, суицидального, виктимного поведения - носит эпидемический характер. Поэтому актуальны не только вопросы его коррекции, но и проблема первичной профилактики

 Подростки особенно подвержены риску аутодеструктивного поведения в силу возрастных особенностей - эмоциональной нестабильности, резкой смены социальной ситуации развития (от них начинают требовать самостоятельности, ответственности), малого жизненного опыта, «черно-белого» мышления, а также воздействия ряда неблагоприятных экологических, экономических, социальных факторов. Поэтому мероприятия по психологической профилактике аутодеструктивного поведения особенно важны для подросткового возраста.

 В психологической коррекции и профилактике можно выделить два базовых подхода – проблемно-ориентированный и личностно-ориентированный. В первом случае подчеркивается важность разрешения какой-либо определенной сложной ситуации или проблемы, во втором – акцент делается на личностном росте человека, его осознанном отношении к самому себе и своему поведению.

 Многие психологи, например, О.В. Хухлаева, утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося.

 Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.
 Систематизируя подходы к критериям психического здоровья, выделили следующие признаки:

* в сфере психических процессов – это адекватное восприятие самого себя, субъективных образов отражаемых объектов действительности, способность к концентрации внимания на предмете, к удержанию информации в памяти, к логической обработке информации, критичность мышления, креативность), дисциплина ума (управление потоком мыслей);
* в сфере психических состояний – это эмоциональная устойчивость, зрелость чувств, соответствующая возрасту, способность к совладанию с «негативными» эмоциями, свободное естественное проявление эмоций и чувств, способность радоваться, способность сохранять привычное (оптимальное) самочувствие;
* среди свойств личности: это оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность, адекватный уровень притязаний и самооценки, ответственность, уверенность в себе, необидчивость, трудолюбие, независимость, непосредственность, чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, самоконтроль, воля, энергичность, активность, целеустремленность.

 Особое значение придается степени интегрированности личности, гармоничности, консолидированности, уравновешенности и таким составляющим направленности как духовность, ориентация на саморазвитие, социальному здоровью. Его критерии – адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно-полезное дело, высокая культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность, бескорыстие, демократизм в поведении.

Вообще, практически в каждом психологическом подходе используются собственные критерии разграничения психического здоровья и нездоровья, базирующейся на определенной концепции личности и исходящие из нужд психологической и психотерапевтической практики. Например, психоаналитик А. Миллер под здоровым самосознанием понимает твердую уверенность человека в том, что переживаемые чувства и жела­ния являются составной частью его собственного «Я». Это естественное состояние «контакта с самим собой», помогающее понять собственные чувства и желания, позволяет человеку обрести внутреннюю опору и уважать самого себя. Он может жить собственной душевной жизнью, грустить, приходить в отчаяние и нуждаться в помощи, не боясь, что этим он нанесет вред себе или кому-либо. Он знает не только чего он не хочет, но и чего хочет, и может это открыто высказать вне зависимости от того, будут ли его за это любить или ненавидеть [3, c 44]. А. Маслоу определяет здоровых людей как самоактуализированных, способных к восприятию фактов (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся мнений и представлений); их притягивает неструктурированность и еще неоткрытые истины; они открыты для опыта и склонны к риску; у них отсутствует чувство вины и стыда (способность принимать себя и не огорчаться по поводу своих недостатков). Здоровый человек испытывает дискомфорт только тогда, когда видит, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого. Основные характеристики здорового человека – спонтанность, простота, естественность, служение в противоположность эгоцентрическим тенденциям; отстраненность, потребность в уединении; автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность; способность радоваться жизни; целостная (интегрированная) система ценностей. У такой личности взаимоотношения с реальностью детерминируются изнутри, у нее есть собственные ценности, и все ее время уходит на личностный рост и саморазвитие, что исключает возникновение зависимостей и других видов аутодеструктивного поведения.

Таким образом, для успешной профилактики аутодеструктивного поведения необходимы долгосрочные программы психологического сопровождения, направленные на сохранение психологического здоровья подростков, их личностное развитие, профессиональное самоопределение, развитие интереса и способности к самопознанию и самоанализу. Можно отметить, что в настоящее время в отношении психологической профилактики аутодеструктивного поведения отмечается тенденция к переходу от единичных тематических мероприятий к комплексным программам, включающим развитие личностного потенциала подростка. Примерами могут служить коррекционно-развивающая программа профилактики употребления ПАВ «Фарватер», разработанная Е.В. Емельяновой (2009), программа профилактики аддиктивного поведения «Твой выбор» Поповцевой Г.А. (2011), «уроки счастья» в школах Великобритании.

 **Заключение**

Загадка смерти всегда будет волновать человечество. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Добровольный уход из жизни человека его неповторимая личная трагедия. Одна смерть - это смерть, а тысячи смертей это статистика. Можно ли что-то сделать, чтобы как-то удержать человека у последней черты? Можно. Опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека. Изменить условия жизни людей. Перейти от бесконечных разговоров о равных возможностях для каждого к созданию реальных условий, эти возможности обеспечивающих. Добиться того, чтобы в своей стране, на своей улице, в своем доме человек чувствовал себя защищенным. Люди просто не верят, что их кто-то или что-то защитит. Самоубийство - свидетельство все возрастающей разобщенности людей. Когда связи человека с миром слабеют, один ищет компенсации в алкоголе, другой в наркотиках, а третий начинает думать, что он этому миру больше не нужен. И уходит из него. Потеря эта невосполнима, ведь с каждым человеком исчезает безвозвратно целая Вселенная.