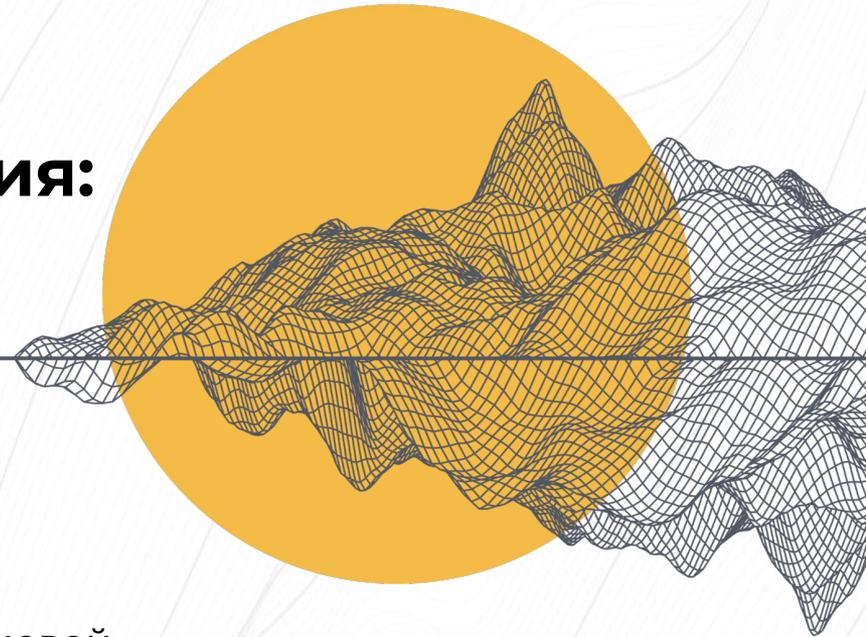


Подростковая аутоагрессия: экспресс-погружение в проблемы и приемы помощи



Онлайн-лекция Наталии Владимировны Буравцовой
- преподавателя Учебного центра “Аспект”



aspectpsy



aspect_psy

Познакомимся?

Расскажите в чате:

- Откуда вы?
- Чего ожидаете от вебинара?



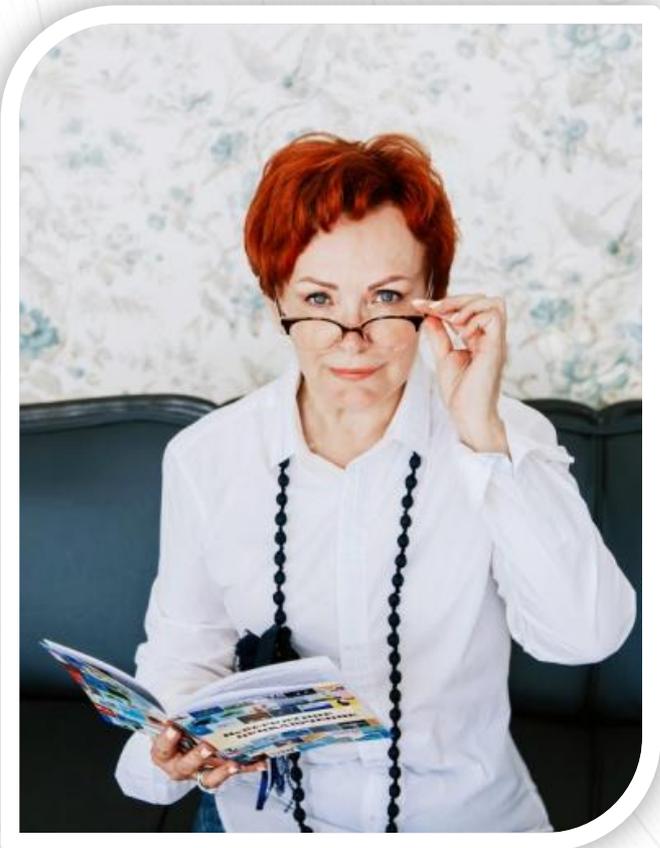
aspectpsy



aspect_psy

Об авторе и ведущей

Буравцова Наталия Владимировна



- Практикующий психолог, опыт профессиональной деятельности более 20 лет;
- Кандидат психологических наук;
- Член Российской Арт-терапевтической ассоциации;
- Преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии»;
- Автор более 120 публикаций по психокоррекции и психотерапии;
- Автор серии книг по применению МАК в психологическом консультировании и психотерапии;
- Автор-составитель тематических наборов МАК, проективных методик и серии сборников МАК-техник;
- Руководитель проекта «МАК – Мастерская Наталии Буравцовой».



Правила работы на вебинаре

1. Ответы на вопросы – в конце вебинара. Фиксируйте их для себя по ходу лекции, чтобы потом не забыть задать.
2. Отнеситесь уважительно к спикеру и к друг другу: не общайтесь в чате во время лекции.
3. Будьте максимально включёнными и активными для получения отличного результата.
4. В чате присутствует администратор, он будет помогать с ответами на вопросы.

Приятного участия!



aspectpsy



aspect_psy

***Никому еще не удавалось вырасти,
не совершив при этом ошибок.
Альфред Адлер***



aspectpsy



aspect_psy

Аутоагрессивное поведение: статистика проблемы и проблемы статистики



aspectpsy



aspect_psy

Аутоагрессия – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направляются человеком на самого себя.



Статистика ВОЗ:

- Почти 27% подростков и 5% взрослых подвержены или переживали эпизоды самоповреждающего поведения в той или иной форме.
- Средний возраст первого случая — 13 лет.
- 45% людей используют порезы как основной метод самоповреждений.
- Более 50% людей не обращаются за помощью к профессионалам.
- С 2009 года число сообщений о самоповреждениях среди молодых женщин увеличилось на 50% по сравнению с 2000 г.
- Каждые 10 лет число сообщений о самоповреждениях детей и подростков увеличивается \approx на 20%
- Каждые 40 секунд в мире кто-то принимает решение о суициде.

Вопрос:

а сколько случаев селф-харма не попадает в поле зрения статистики?!



Аутоагрессия – что это?



aspectpsy



aspect_psy

Аутоагрессия – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социального характера) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя.

Аутоагрессивные действия проявляются:

- в склонности к самоповреждениям, самоунижению
- в увлеченности деструктивными занятиями и играми
- в нанесении себе физических повреждений
- и в особо тяжелых случаях – в попытках суицида



В зарубежной психологии для обозначения преднамеренного ущерба, причиняемого человеком собственному телу, используются понятия:

- self-injury – самоущерб
- self-inflicted violence – причиненное себе насилие
- self-mutilation – самоистязание, самоуродование
- self-injurious behavior – самоповреждающее поведение
- **self-harm** – самовред



Что провоцирует селф-харм?



aspectpsy



aspect_psy

Что провоцирует

Специфика возрастного развития:

- физиологические изменения
- особый статус в мире взрослых
- недостаток волевой регуляции
- постоянно повышенное психическое напряжение
- проблемы идентификации (телесной, сексуальной, социальной, личностной)



Что провоцирует

Социально-личностные причины:

- неприятие своего тела
- перенос агрессии с внешних объектов
- депривация личностных границ
- недостаток любви и понимания
- чувство вины
- привлечение внимания



Что провоцирует

Характерологические особенности:

- акцентуации характера – чрезмерное усиление и выраженность отдельных черт характера, проявляющиеся в избирательном отношении личности к определенным психологическим воздействиям.

Поступки «за компанию»

Дань моде



Что провоцирует

Токсичный климат в семье:

- холодность и безразличие к жизни подростка
- невнимательность к его времяпровождению
- гиперконтроль
- требование разрешения и отчета даже по мелочам
- попытки подавить любые проявления эмоций (с помощью наказания, обесценивания или даже физического воздействия)



Что провоцирует

Пусковые механизмы:

- психотравмы, «включающие» психологические защиты
- болезненные эмоциональные переживания
- систематическая травля (буллинг)
- хронический стресс
- сложности в отношениях со значимыми другими
- жесткий контроль

Любая трудная ситуация может подтолкнуть подростка к селф-харму.



Что провоцирует

Главные задачи селф-харма:

- способ совладания с невыносимыми переживаниями
- способ самопроявления (когда другие способы блокированы)
- способ справиться с «эмоциональным оцепенением» – почувствовать хоть что-то
- способ себя наказать



Как это проявляется?



aspectpsy



aspect_psy

Как проявляется

Соматические (телесные) модификации:

- кусание, царапание и щипание кожи
- вывихи суставов пальцев
- обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос
- самопорезы, самоожоги, самоизбиение
- уколы и проколы, татуаж, пирсинг, шрамирование
- сжимание кулаков так, чтобы на коже ладоней остались метки
- расчесывание кожи, на месте которого возникает воспаление, рана, рубец
- перфорация частей тела с помещением в отверстия инородных предметов
- расстройства пищевого поведения



Как проявляется

Телесные модификации, связанные с проблемами сексуальной идентификации:

- выраженное неприятие (или ощущение дискомфорта) первичных или вторичных половых признаков
- желание избавиться от некоторых или всех своих половых признаков
- стремление к изменениям различных частей своего лица и/или фигуры
- расстройства пищевого поведения
- и т.п.



*Фото блогера А.П.,
размещенное им
в интернете*

Как проявляется

Экстремально-деструктивные хобби и увлечения (связанные с проблемами социальной идентификации):

- ружинг, бейсджампинг, акрострит
- скайуокинг, зацепинг, планкинг
- игры в «собачий кайф»
- игра «Беги или умри»
- игра «Прятки на сутки» или «Пропади на 24 часа»
- особые ритуалы и практики, принятые в референтных сообществах



Как проявляется

Проблемы самоотношения и самопонимания (проблемы личностной идентификации):

- Всё перечисленное выше
+
- Утрата смысла жизни



Как взаимодействовать с аутоагрессивным подростком



aspectpsy



aspect_psy

Как взаимодействовать

Первые действия психолога:

- организовать психологически безопасную беседу
- дать возможность рассказать о своих чувствах
- предложить выразить чувства метафорически
- донести: «я на твоей стороне. я помогу»
- пригласить родителей и аккуратно обсудить ситуацию и их реакции



Как взаимодействовать

Действия родителей:

- адекватная реакция
- мягкий разговор
- терпение
- доверие
- проявление интереса к жизни подростка
- пересмотр своего отношения к воспитанию
- анализ взаимоотношений в семье



Как распознать склонность к аутодеструктивному поведению



aspectpsy



aspect_psy

Как распознать

Внешние (явные) проявления:

- свежие или недавно зажившие раны, ожоги и синяки
- длинные рукава или брюки, особенно в жару
- частая беспричинная раздражительность
- частое желание побыть одному
- слова о собственной неполноценности, самообвинения
- суицидальные высказывания, желание исчезнуть



Как распознать

Психологический инструментарий:

- тесты
- диагностические беседы
- дебрифинги
- опросники
- проективные тесты
- тематические задания
- метафорические приемы



Попробуем на практике?



aspectpsy



aspect_psy

На следующем слайде вам будут представлены карты из набора «Тотемные животные» (авт. Л.Кузнецова, А.Раннева).

Выберите из них три, с помощью которых вы сможете описать себя в категориях:

Я: ВЧЕРА – СЕГОДНЯ – ЗАВТРА





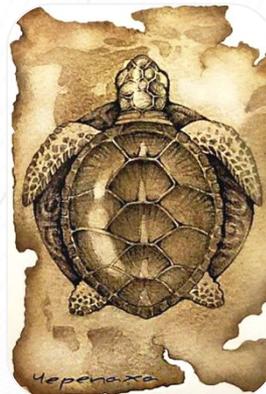
Подумайте о каждом образе:

- что это за животное?
- каков его характер, возраст?
- какова его среда обитания?
- как ему там «обитается»?

И т.п.

Запомните как можно больше возникающих у вас ассоциаций, мыслей и чувств.





Техника

«Я: ВЧЕРА – СЕГОДНЯ – ЗАВТРА»

Предлагаем подростку выбрать три карты из набора «Тотемные животные» (авт. Л.Кузнецова, А.Раннева), ассоциирующиеся с его прошлым, настоящим и будущим.

Обсуждаем каждую карту:

- что это за животное?
- каков его характер, возраст?
- какова его среда обитания?
- как ему там «обитается»?



Работая с аутодеструктивным подростком, обращаем внимание на:

- образ будущего
- соотношение возраста выбранных образов с возрастом самого подростка
- трансформации образов во временной перспективе
 - размеры (сравните кита и ежика!),
 - среда обитания (земля, вода и т.п.),
 - место в пищевой цепочке (хищник, травоядный и т.п.)

И т.п.



Пример:

Оля, 13 лет, депрессивное состояние, проблемы с социально-психологической адаптацией, суицидальные высказывания.



*Я прошлая –
маленькая доверчивая
Лань*



*Я настоящая –
неуклюжий Пингвин*



*Я будущая –
Сказочный единорог*

Как работать психологу



aspectpsy



aspect_psy

Как работать

Работа психолога с подростком и его окружением

- **индивидуальная**
 - формирование мотивации к взаимодействию
 - обсуждение его состояния
 - выход на возможные причины
 - обсуждение возможных решений
 - создание «плана безопасности», «шкатулки надежды» и т.п.



Как работать

Работа психолога с подростком и его окружением

- **групповая**
 - обсуждение безопасных контактов
 - формирование мотивации к контактам
 - введение в контактную группу / формирование группы
 - групповые формы работы (дебрифинги, тренинги и т.п.)



Как работать

Работа психолога с семьей аутоагрессивного подростка

- **с родителями (или лицами, их замещающими)**
 - психопросвещение
 - обсуждение сложившейся ситуации и ее последствий
 - обсуждение конструктивных решений (в т.ч., привлечения других специалистов)
- **с привлечением всех членов семьи**
 - коррекция семейной сплоченности и взаимопонимания
 - формирование новых стратегий семейного взаимодействия

Как работать

Работа психолога с педагогами

- психопросвещение (при необходимости)
- обсуждение сложившейся ситуации и ее последствий
- обсуждение конструктивных решений



Что использовать



aspectpsy



aspect_psy

Что использовать

Эффективны:

- когнитивно-поведенческая терапия
- мультимодальный алгоритм BASIC Ph
- когнитивно-образная терапия
- арт-терапия



Что использовать



Шкатулка помощи

Что использовать



Ключи

Что использовать



Разноцветные мешочки с крупами

Что использовать



Тряпичные мячи

Что использовать



Разнообразные фигурки

Что использовать



Ассоциативные карты

Список литературы

1. **Андроникова О.О.** Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением.
2. **Буравцова Н.В.** Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений.
3. **Буравцова Н.В.** Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками.
4. **Буравцова Н.В.** Работа психолога с личностью пережившей психотравму.
5. **Галкина Е.А., Дегтярёв А.В.** Отклоняющееся поведение и аутоагрессия у несовершеннолетних с модификациями тела.
6. **Киселева М.В.** Арт-терапия в работе с детьми.
7. **Копытин А.И. и др.** Арт-терапия жертв насилия.
8. **Пятницкая Е.В.** Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события.
9. **Суворова Л.А.** Психологическое сопровождение аутоагрессивного поведения учащихся.