

## Аутоагрессивное поведение

Причинение себе вреда может являться для человека специфическим средством управления собственными негативными эмоциональными переживаниями.

Спектр проявлений аутоагрессии включает следующие категории:

1. самоунижение, самобичевание;
2. самоизоляция, сильный дефицит, самоограничение в сфере социального взаимодействия;
3. фанатизм (например, деструктивные религиозные культы и сообщества);
4. самоповреждение, осознанное самостоятельное нанесение физических повреждений по телу без суицидальных намерений (уколы, порезы, расцарапывания, прижигания, самоукусы, препятствование заживлению ран и т.п.);
5. расстройства пищевого поведения (психогенное переедание, анорексия, булимия и т.п.);
6. химическая зависимость (алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение);
7. рискованное поведение (предпочтение опасных видов занятий, экстремальных хобби и т.д.);
8. суицидальное поведение: осознанное, самостоятельное и добровольное лишение себя жизни.

Аутоагрессивное поведение почти всегда скрывается. Страх обнаружения факта аутоагрессии, а также связанные с этим переживания вины, стыда могут стать дополнительные стрессорами. Поэтому большое значение имеет, как именно педагог отреагирует на информацию об аутоагрессивных действиях студента, какие эмоции будет демонстрировать, какие выражения употреблять, какие будут проскакивать в его речи оценки (например, нормальности-ненормальности).

При реакциях осуждения, презрения, недоумения, отвращения, формальности или морализаторства, высока вероятность, что учащийся постарается оборвать контакт с педагогом и останется с проблемой один на один.

Разумеется, нельзя предугадать все и подготовиться ко всему, но можно ориентироваться на примерную схему:

1. *«Признание проблемы и обращение за помощью – верный шаг».* Положительное подкрепление в случае, если учащийся рассказывает об этом сам. Признание в аутоагрессивном поведении тяжело дается человеку, поэтому отметить, что он не ошибся, когда решил просить о помощи, важно. Это снизит тревогу, связанную со страхом оценки поведения у учащегося и повысит вероятность дальнейшего обращения к специалистам. Также на этом этапе оговариваются границы конфиденциальности: что и кому может сообщаться, при каких обстоятельствах.

Примеры: «Наверное, было непросто заговорить об этом. Ты молодец, что решился», «Вижу, что ты в сложной ситуации. Хорошо, что ты пытаешься ее разрешить, я постараюсь тебе помочь», «Понимаю, что признаться в этом было сложно. Я постараюсь оправдать твое доверие».

2. *«Ситуация сложная, но решаемая».*

Предоставление учащемуся возможности выговориться. Одной из целей куратора на этом этапе является определить, включает ли аутоагрессивное поведение суицидальные намерения. Следует использовать прямые вопросы («Эти действия были суицидальной

попыткой?», «Ты думаешь о самоубийстве?» и т.п.), избегать обтекаемых формулировок или закрытых вопросов («Ты же не пытался себя убить, правда?» - такая формулировка сама намекает, какой ответ мы хотим услышать, а это неэффективно). Если имеют место суицидальные намерения, обращаться в СППС стоит немедленно, также возможно предупреждение родителей несовершеннолетних учащихся (об этом информируется и сам учащийся, ничего не делается у него «за спиной»). Предоставляются контакты телефонов доверия, кризисных служб. Нет нужды стремиться тут же дать учащемуся какой-то совет, рекомендацию – главное, увидеть происходящее его глазами. Переживания – вещь субъективная, не стоит обесценивать их, даже если педагогу ситуация не видится такой критической, как студенту.

3. *«Что мы будем делать, чтобы справиться с этой ситуацией».*

Определить, в какой помощи нуждается учащийся и где может ее получить. На этом этапе полезно трансформировать представление учащегося из «Я против проблемы» в «Мы вместе против проблемы», т.е. отметить поддержку готовности разрешать проблему, готовность оказать посильную помощь. Рекомендуется составить план действий на ближайшее время, осуществлять дальнейший контроль состояния учащегося.