

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

АДМИНИСТРАЦИЯ СУРГУТСКОГО РАЙОНА

**ПРОФИЛАКТИКА
ДЕПРЕССИВНО-АГРЕССИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

*Методические рекомендации
для родителей*

Сургут – 2019

*Печатается по рекомендации
отдела сертификации и методического
сопровождения образовательного процесса СурГУПУ*

Составители:

Гагай Валентина Васильевна, доктор психологических наук,
профессор кафедры психологии
Сургутского государственного педагогического университета

Криворот Виталий Владимирович, главный специалист
отдела профилактики терроризма и экстремизма управления
общественной безопасности администрации Сургутского района

Печёнкин Дмитрий Николаевич, главный специалист
отдела профилактики терроризма и экстремизма управления
общественной безопасности администрации Сургутского района

Профилактика депрессивно-агрессивного поведения несовершеннолетних : метод. рекомендации для родителей / Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т», Администрация Сургутского района ; сост. : В. В. Гагай, В. В. Криворот, Д. Н. Печёнкин. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2019. – 15 [1] с.

Методические рекомендации включают в себя информацию о сущности колумбайнинга как вида агрессии и насилия среди несовершеннолетних, описание причин и признаков депрессивно-агрессивного поведения несовершеннолетних, памятки родителям для выявления и предупреждения депрессии и агрессивного поведения детей и подростков. Методические рекомендации предназначены для родителей несовершеннолетних.

При подготовке использован сборник информационно-аналитических материалов: Амелина Я.А. «Трансформация деструктивных практик после разгрома т.н. «Исламского государства»: последние тенденции. «Колумбайн» в российских школах – далее везде?...». (18+) / Кавказский геополитический клуб. – М. : Издатель Воробьев А.В., 2018 – 172 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по профилактике депрессивно-агрессивного поведения несовершеннолетних

ВВЕДЕНИЕ

Как показывает практика, одной из основных проблем является проблема агрессивного поведения несовершеннолетних, которое зачастую переходит в насилие над сверстниками. В настоящее время наиболее распространенными формами агрессии и насилия среди несовершеннолетних является школьный буллинг, который представляет собой длительную, умышленную физическую или психологическую травлю со стороны одного или группы людей по отношению к другому, не способному защитить себя в данной ситуации.

В последнее время большую тревогу вызывает еще один вид насилия среди несовершеннолетних, который получил название колумбайнинг – «одинокие стрелки». В Европе это явление известно как феномен «одиноких волков (стрелков)» (террористов – одиночек, не связанных с конкретными экстремистскими группировками). Колумбайнинг представляет собой сознательно спланированное массовое убийство в учебных заведениях. Название данного вида насилия произошло от названия школы «Колумбайн» в штате Колорадо, где в 1999 г. двое подростков, Клиболд и Харрис, с применением стрелкового оружия убили 13 человек (12 учеников и одного учителя) и ранили ещё 23 человека. После этого нападавшие застрелились сами.

Аналогичные случаи происходили и в других странах, в том числе и в России. Так, 17 октября 2018 года в городе Керчь студент 4 курса Владислав Росляков устроил массовое убийство в политехническом колледже. В результате атаки погиб 21 человек, включая нападавшего.

Подобные случаи страшны своими тяжелыми последствиями. Как правило, колумбайнинг приводит к гибели большого количества людей. Кроме того, массовые убийства в образовательных организациях приводят к психической травме свидетелей этих событий и являются почвой для формирования у несовершеннолетних психологии террориста.

Для того, чтобы предотвратить случаи массового насилия в образовательных организациях необходимо быть внимательным к своим детям и обращать внимание на признаки, указывающие на то, что несовершеннолетний попал под влияние деструктивного течения «колумбайн».

Примерный перечень признаков указывающих на то, что несовершенно летний попал под влияние деструктивного течения «колумбайн»:

- ненависть к окружающим людям;
- проявление интереса к оружию и взрывным устройствам, желание их изготовить, поиск их компонентов, приобретение пиротехнических изделий;
- возможны изменения стиля одежды (преобладание в гардеробе одежды черного и белого цветов; надписей на одежде, рюкзаке: «Ненависть» («hatred», «Hate», «loathing», «abhorrence»), «Естественный отбор» (natural selection), возможно иное схоже по смыслу;
- ограничение круга общения, поиск единомышленника;
- интерес к закрытым сообществам и группам (как правило имеют неброские названия), создание скрытых страниц в социальных сетях;
- в большинстве случаев на страницах в социальных сетях отсутствуют друзья, либо присутствует всего 1 друг, появляются фотографии с оружием, либо жесты, имитирующие стрельбу из пистолетов и иного стрелкового оружия, а также изображения с холодным оружием (сабли, ножи, мачеты и т.п.);
- появление фотографий и картинок (аниме) шокирующего характера (шок-контент), – сцены насилия, убийств малолетних, изображения человеческих тел и крови, а также суицидального характера;
- переписка в сети суицидального характера, наличие фраз: «Цой жив», «Няаяяя», «Мы (я) отомстим», «Придёт время», «Я никого не боюсь», «Все плохо и лучше не будет» и т.д.
- иные признаки, связанные с резкими изменениями в поведении ребенка.

ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ (ОДИНОЧНЫХ СТРЕЛКОВ)

Внешние причины

Влияние социальных сетей

Современный интернет представляет большую угрозу для подростков. В интернете, социальных сетях подростки могут найти информацию деструктивного характера: видео подростковых издевательств над сверстниками, случаи травли, описание случаев массовых убийств школьниками педагогов и учеников и др. Подростки восхищаются теми, кто проявляет свою агрессию и жестокость.

Через социальные сети подростков «программируют» на насилие над детьми: избиение, пытки, моральное унижение. У подростков активно снимают моральный барьер на насилие, который существует в сознании каждого человека.

Что делать, чтобы подростки не попали под влияние деструктивных сообществ?

Родители, преподаватели и сами подростки должны думать о том, чем заняться в реальной жизни. Вместо того, чтобы бессмысленно листать картинки в социальных сетях, лучше найти свое дело: учиться, читать книги, заниматься спортом. Важно самим подросткам осознать, а взрослым, донести до них, что люди, совершившие эти преступные деяния, не герои.

Займитесь делом и реализуйте себя в реальной жизни!

Агрессивные образцы поведения, разрешения конфликтных ситуаций, которые демонстрируют родители по отношению к детям

Например, родители могут унижать, оскорблять детей и применять физические наказания в процессе воспитания детей. Не секрет, что иногда дети находятся в ситуации семейного насилия со стороны родителей. Насилие порождает другое насилие.

Внутренние причины

Психические травмы, причиненные насилием

Среди школьников, которые идут в школу стрелять, высокий процент именно жертв насилия как школьного, так и семейного. Часто они являются жертвами школьного буллинга.

Комплекс неполноценности: низкая самооценка, ощущение своей незначимости и несостоятельности

Большинству из школьных стрелков свойственно ощущение отверженности. Они чувствуют, что заслуживают лучшего. Они хотят быть значительными – и дурная слава кажется им лучше неизвестности. А если о тебе несколько месяцев кричат национальные СМИ – ты уже перестал быть незначительным. Ты сделал это. Клиболд и Харрис, устроившие кровавый кошмар в школе Коламбайн, писали о себе, что они боги, которых должны бояться, а не любить.

Признаки депрессии

Депрессия – одно из наиболее часто встречающихся расстройств душевной сферы. Дословно депрессия переводится как «угнетение», «подавление». Зачастую симптомы подростковой депрессии проявляют себя в изменениях настроения и поведения. Подростки теряют мотивацию в жизни и становятся замкнутыми. Придя из школы, они закрываются в своей комнате и могут сидеть в одиночестве часами, перестают общаться с родителями, друзьями. У них отмечается повышенная сонливость, перепады аппетита, тяга к алкоголю. Некоторые прибегают к наркотикам. Наибольшая опасность депрессии – это возникновение суицидальных мыслей или мыслей о мести другим людям, которые в случае ухудшения могут перерасти в агрессивные или аутоагрессивные действия.

Утрата смысла жизни

Часто депрессия сопровождается утратой смысла жизни. Как правило, человек оказывается неудачником во всех областях сразу – и в образовании, и в интимных отношениях, и в своем ощущении мужественности. И когда он понимает, что ему незачем жить, и хочет отомстить тем, кого считает виноватыми – тогда может случиться беда – либо суицид, либо агрессия и насилие по отношению к другим людям.

Высокий уровень агрессивности

Агрессивность – это свойство личности, проявляющееся в готовности проявлять агрессию по отношению к другим людям. Агрессия – действия и поступки, направленные на причинение вреда другим людям.

Как заметить склонность подростков к депрессивно-агрессивным действиям?

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНО–АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Крайности в суждениях. Суждения человека не имеют баланса, он слишком радикален. Крайне выраженная агрессивная позиция, например, националистические убеждения.

2. Низкая эмпатия (осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения **этого** переживания) и **психопатия**. Человек не способен сопереживать. Он жесток и склонен к вранью, не воспринимает чужого мнения.

3. Опасные увлечения. Как и чрезмерное увлечение огнестрельным и холодным оружием, так и желание просматривать шокирующий материал с расчлененкой и ультранасилием. Также привязанность к алкоголю и наркотикам, либо резкий отказ от употребления.

4. Нарастающие психологические отклонения. Неадекватное и вызывающее поведение человека на людях. Признаки бреда величия. Грубые и асоциальные высказывания в сторону окружающих, близких и родственников.

5. Проблемы с социализацией. Человеку сложно контактировать с окружающими. В школах это могут быть, например, подростки, подвергающиеся **буллингу** (агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива). В контексте данного рассуждения угнетение подростка может послужить фактором формирования проблемной личности. Если вы замечаете, что в школе кто-то подвергается давлению, то это ни в коем случае нельзя оставлять без внимания.

6. Депрессия. Мы говорим о самой настоящей депрессии, а не о стрессе и черной полосе. Очень важно уметь различать эти понятия. Депрессия проявляется абсолютной отстраненностью, скачущим настроением и фактически физической болью. Такое состояние вполне может быть очагом опасных идей и желаний.

Эти шесть базовых характеристик можно приписать несовершеннолетнему, попавшему под влияние депрессивно-агрессивных сообществ. Подозрения родителей должны начинаться лишь тогда, когда вы увидите совокупность этих показателей.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

Признаки депрессии:

- апатия, избегание друзей;
- постоянные боли, например головные или желудочные, боли в спине или чувство усталости;
- бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня;
- чувство грусти, беспокойства или безнадежности;
- ослабление способности сосредоточивать внимание или самостоятельно принимать решение;
- забывчивость;
- безответственное поведение – опоздания и прогулы школы, невыполнение своих обязанностей;
- внезапное снижение успеваемости в школе;
- потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю массы тела или полноту;
- употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи;
- бунтарское поведение;
- одержимость мыслями о смерти.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕПРЕССИИ? (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» подростку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять его в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Агрессор:

- вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает);
- типичным агрессором, как правило, является ребенок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;
- ребенок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);
- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими учениками;
- имеет садистские наклонности;
- в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- введет себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ АГРЕССИВНОГО ПОДРОСТКА

Чтобы помочь агрессивному подростку, надо знать причины его агрессивности.

Причины возникновения агрессивности:

1. Отвержение (неприятие ребёнка). Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому не принимает родительского убеждения, не имеет положительного примера, как себя вести.

2. Сверхтребовательность (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.

3. Гиперопека (сверхзаботливое отношение) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели).

«Агрессивность – это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви» (Г. Эберлейн).

Что делать родителям, если ребенок проявляет агрессию?

- ❖ Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.).
- ❖ Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и «выплескивать» их адекватно, без вреда для окружающих (и себя).
- ❖ Повышайте самооценку ребенка.
- ❖ Старайтесь чаще общаться «на равных», чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны.
- ❖ Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен.

- ❖ Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
- ❖ Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения, можно надеяться на улучшение.
- ❖ Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.
- ❖ Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.
- ❖ **За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.**

РАСПОЗНАВАНИЕ В ПОДРОСТКЕ АГРЕССИВНЫХ ПЛАНОВ

(Что должно насторожить родителей?)

Прямые угрозы

Большинство школьных стрелков прямым текстом предупреждали: «Поубивать их надо всех!», «Завтра выяснится, жить будем или умрем» или «Мне многих надо перестрелять».

Вербовка соучастников

Школьные стрелки стремятся реализовать свои агрессивные планы не в одиночку, а с кем-то в паре. Поэтому они могут активно искать себе единомышленника. Родителей должно насторожить, если подросток много времени проводит с кем-то и скрывает от родителей, о чем они разговаривают.

Предупреждения

Например: «В понедельник в школе что-то произойдет», «Скоро настанет час расплаты» и др.

Восхищение

Известно, что подростки, которые позднее стали стрелять в школах, восхищались действиями таких же стрелков, когда узнавали о них из новостей, и оставляли комментарии вроде «Кто-то должен это сделать и в нашей школе». Это восхищение в сочетании с подобными комментариями должно считаться сигналом о возможном нападении.

Школьные задания

Стихи, сочинения, проекты, посвященные планам кого-то убить (и себя тоже). Так, Кип Кинкел, который взорвал своих родителей и устроил стрельбу в школе, делал дома бомбы по рецепту из интернета и однажды выступил в классе с докладом «Как сделать бомбу в домашних условиях». Тот же Кинкел свое сочинение о любви с первого взгляда посвятил автомату АК-15 и мечтам всех из него поубивать.

Творчество

Некоторые из будущих стрелков делали проекты, посвященные школьным стрелкам, тщательно изучая обстоятельства, возможности предотвратить подобные инциденты и пр. Описывали свои мечты в прозе и стихах, снимали видео – и всем этим делились с ровесниками.

Косвенные свидетельства

1) Случайные разговоры о том, что некоторые люди не заслуживают того, чтобы жить; рассуждения о том, как пуля пробивает человеческую голову во время стрельбы по доскам – так или иначе будущие убийцы делились тем, что у них в голове.

2) Интерес к огнестрельному и холодному оружию, коллекция оружия, «Поваренная книга анархиста» под подушкой.

3) Онлайн-свидетельства. Большинство стрелков ясно выражает свои намерения в соцсетях. Некоторые пишут о своем желании кого-то убить, даже называют имена. Некоторые угрожают мстостью и описывают кровавые сцены.

Вывод

Если вы, родители, заметили у ребенка эти признаки, то это не значит, что завтра он пойдет в кого-то стрелять. Но это очень серьезный повод для беспокойства и для поиска профессиональной помощи у педагога, психолога, классного руководителя, а также в социально-психологических центрах, которые оказывают профессиональную помощь детям и их родителям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

Как реагировать на ситуации насилия над ребенком?

Основная причина проявления агрессии и насилия в отношении других людей у подростков считается травматический опыт: опыт переживания насилия. Что делать родителям, если их ребенок подвергся агрессии и насилию со стороны других людей?

1) Оказывать поддержку в трудных ситуациях, особенно если подросток сам оказался жертвой школьного насилия

Родителям необходимо оказывать поддержку если ребенок сам оказался жертвой школьного насилия и ли агрессии. Для детей важнее реакция близких на то, что произошло, а не само травматическое событие.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

- Я тебе верю
- Мне жаль, что с тобой это случилось
- Это не твоя вина
- Хорошо, что ты мне об этом сказал
- Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность

Эти слова помогут понять подростку, что взрослые:

- готовы помочь ему в решении его проблемы;
- пытаются понять его чувства;
- сочувствуют ему;
- не обвиняют, а поддерживают его;
- не оставят его один на один со своей проблемой.

2) Помощь в выражении и понимании своих негативных эмоций в связи с пережитыми издевательствами

Самое главное в ситуации жестокого обращения выслушать пострадавшего. Надо выпросить не только, как это произошло, т.е. выяснить событийную часть ситуации насилия, но эмоциональный аспект. Необходимо спросить: «Что ты сейчас чувствуешь?» и внимательно выслушать. Это является важным, т.к. проговаривание – это путь к исцелению души.

3) Помощь в выработке адекватного отношения к конкретным проявлениям жестокости

А) Правильные выводы о себе и своем будущем.

В ситуации агрессии и насилия родители должны помочь ребенку сделать правильные выводы о том, что ничто не может оправдать агрессора, в ситуации агрессии необходимо обращаться за помощью к другим людям.

Б) Правильное объяснение ответственности за жестокость.

Родители не должны обвинять ребенка в случившемся, т.к. в противном случае он будет чувствовать себя нелюбимым и отверженным. Важно, чтобы жертва понимала, что дело не в ее вине, и насилие в любом случае не может быть оправдано. Уместными будут слова родителей: «Это не твоя вина».

В) Преодоление двойственного отношения к действиям агрессора.

Жертва часто испытывает амбивалентные чувства по отношению к агрессору: злость, ненависть, обиду – жалость и восхищение. Можно сказать ребенку: «Это не тот человек, которым можно восхищаться». Адекватной считается реакция ребенка на насилие – злость на агрессора.

4) Выработка альтернативных способов решения конфликтов

Если насилие возникло на почве какого-либо реального конфликта, то необходимо срочно принимать действия по его разрешению. С этой целью целесообразно обратиться за помощью в службу школьной медиации.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время – что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

**ПРОФИЛАКТИКА
ДЕПРЕССИВНО-АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Методические рекомендации для родителей

Техническая редакция, вёрстка *С.М. Десяткова*

Сдано в печать 14.06.2019 г. Формат 60×84/16

Печать цифровая. Гарнитура Times NR

Тираж 100 экз. Заказ № 23. Авт.л. 0,6

Редакционно-издательский отдел
Сургутского государственного педагогического университета
628417, г. Сургут, 50 лет ВЛКСМ, 10/2

Отпечатано в РИО СурГПУ