

Государственное учреждение образования
«Минский областной институт развития образования»

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И КРИЗИСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

В двух частях

Часть I

**Навыки проактивности, стрессоустойчивости, рационального
мышления, эмоциональной регуляции, осознанности,
межличностной эффективности и решения проблем**

Минск 2024

УДК 37.013.77

ББК 74.00я44

П84

Рекомендовано научно-методическим советом
государственного учреждения образования
«Минский областной институт развития образования»

С о с т а в и т е л и:

Е. И. Бараева, А. В. Галецкий, Н. А. Пылинская

Р е ц е н з е н т ы:

О. В. Белановская, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогического мастерства государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы»;

Т. Н. Бубневич, начальник центра социально-педагогической и психологической работы Минского областного института развития образования

П84 **Профилактика** суицидального и кризисного поведения обучающихся в подростковом и юношеском возрасте : в 2 ч. / сост. : Е. И. Бараева, А. В. Галецкий, Н. А. Пылинская ; ГУО «Мин. обл. ин-т развития образования». – Минск : Мин. обл. ин-т развития образования, 2024. – Ч. 1 : Навыки проактивности, стрессоустойчивости, рационального мышления, эмоциональной регуляции, осознанности, межличностной эффективности и решения проблем. – 128 с.

ISBN 978-985-7225-70-5 (ч. 1)

ISBN 978-985-7225-71-2

В учебно-методическом пособии представлены теоретические основания профилактики суицидального поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста, рассмотрены вопросы их психосоциального развития, психологического портрета учащихся, требующих особого педагогического внимания. Предложены техники психолого-педагогического взаимодействия, психокоррекционной работы с учащимися в кризисных состояниях, рекомендации педагогам, психологическим службам, родителям.

Основу учебно-методической разработки составляют методы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на профилактику и коррекцию суицидального и кризисного поведения обучающихся через развитие у них навыков стрессоустойчивости, эмоциональной саморегуляции, личностной и межличностной эффективности и др.

Адресуется специалистам учреждений общего среднего образования, работающим в направлении профилактики суицидального и кризисного поведения обучающихся.

Предлагаемые материалы могут быть использованы преподавателями и студентами педагогических и психологических специальностей, специалистами системы дополнительного образования взрослых.

УДК 37.013.77

ББК 74.00я44

ISBN 978-985-7225-70-5 (ч. 1)
ISBN 978-985-7225-71-2

© Минский областной институт
развития образования, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Психосоциальное развитие личности обучающегося в подростковом и юношеском возрасте.....	5
1.1. Психосоциальное развитие личности в подростковом возрасте..	5
1.2. Психосоциальное развитие личности в юношеском возрасте.....	18
1.3. Характеристика психологических особенностей обучающихся, требующих особого педагогического внимания.....	24
2. Теоретические и прикладные основы профилактики суицидального и кризисного поведения обучающихся в подростковом и юношеском возрасте.....	41
2.1. Когнитивно-поведенческие методы психологической коррекции «третьей волны».....	41
2.2. Применение краткосрочных программ развития навыков для коррекции дисрегуляции.....	46
2.3. Модель психологической гибкости.....	50
2.4. Базовые эмоциональные потребности: модель ранних дезадаптивных схем.....	53
2.5. Биопсихосоциальная модель в диалектико-поведенческой терапии: эмоциональная уязвимость и инвалидация эмоций.....	65
2.6. Диалектика как технология психокоррекции.....	73
2.7. Функциональный анализ поведения как навык саморегуляции...	74
2.8. Процедуры когнитивной модификации.....	79
2.9. Когнитивные искажения.....	83
2.10. Осознанность.....	97
2.11. Управление поведением (по М. Линехан).....	103
2.12. Когнитивно-поведенческая арт-терапия: особенности и перспективы интеграции.....	112
2.13. Антисуицидальные протоколы и программы когнитивно-поведенческой терапии.....	116
2.14. Травма-фокусированная когнитивно-поведенческая терапия...	120
Список использованной и рекомендованной литературы.....	125

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении последних десятилетий во всем мире наблюдается тенденция к росту числа самоубийств. Подростковый и юношеский возрасты являются периодами особой концентрации конфликтов, которые зачастую приводят к поведенческим отклонениям, в том числе и к суициду. По данным Всемирной организации здравоохранения, суицид является третьей по значимости ведущей причиной смертности у лиц в возрастной группе от 10 до 19 лет.

Подростковый возраст имеет свои задачи развития, связанные с формированием Я-концепции, построением межличностных отношений, в юношеском возрасте возникает необходимость профессионального выбора и психологического соответствия ему, происходит переоценка ценностей, формирование мировоззрения и ценностных ориентаций, что требует особого внимания со стороны педагогов, психологов, родителей.

Проблемное, импульсивное поведение, или поведение избегания, наиболее экстремальной формой которого является суицидальное поведение, часто является следствием нарушения эмоциональной регуляции. Эмоциональная и поведенческая дисрегуляции часто усугубляют проблемы подростка и юноши с самооощением и самоэффективностью, а также с формированием полноценных и стабильных отношений со сверстниками и членами семьи.

Отсюда возникает задача формирования у обучающихся навыков саморегуляции, обеспечивающих снижение импульсивности в поведении, усиление позитивных и ослабление негативных эмоций. Это будет способствовать укреплению самоуважения, улучшению отношений со сверстниками и семьей, эффективному разрешению конфликтных ситуаций с помощью изменения моделей поведения.

Предлагаемые психологические техники ориентированы на снижение рисков суицидального и кризисного поведения у обучающихся, испытывающих трудности в управлении эмоциями и поведением через формирование у них навыков проактивности, стрессоустойчивости, рационального мышления, эмоциональной регуляции, осознанности, личностной и межличностной эффективности, конструктивного решения проблем.

Методические рекомендации пособия разработаны на основе научно обоснованных методов когнитивно-поведенческой терапии, так называемой «третьей волны поведенческих методов», и направлены на решение психолого-педагогических задач более глубокого понимания и эффективного оказания практической помощи обучающимся в кризисных состояниях. Составители методических рекомендаций опираются на теории и методы, имеющие наиболее широкую эмпирическую поддержку.

Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов и педагогов социальных учреждений общего среднего образования, а также работников социально-педагогической и психологической службы учреждений высшего образования.

Рассмотренные в пособии психологические ситуации и приемы их эффективного разрешения также могут быть полезны родителям, заботящимся о здоровье и безопасности своих детей.

1. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

– Видишь ли, мама, врать тебе я еще не научился, а говорить всю правду уже не могу.
Это называется «переходный возраст».

Фильм «Следствие ведут ЗнаТоКи»

– У него есть секреты.

– Ему 17. Я бы переживал, если бы секретов не было.

Фильм «13 причин почему»

1.1. Психосоциальное развитие личности в подростковом возрасте

Подростковый возраст как особый возрастной период был выделен во второй половине XIX века в промышленно развитых странах. С этого времени подростковый возраст, проблемы подростков стали центром внимания многих ученых: психологов, медиков, педагогов, социологов.

Биологические и социальные факторы, переплетаясь друг с другом, оказывают в подростковом возрасте огромное влияние на развитие личности, определяют поведение подростка в социальной среде. К биологическому фактору относится пубертатный период (от лат. *pubertas* – возмужалость, половая зрелость) с сопутствующими гормональными перестройками. К социальному фактору относится положение подростка в социуме – маргинальность (пребывание подростка на границе между двумя социальными мирами – миром детей и миром взрослых) [32].

Ниже представлены содержательные характеристики подросткового возраста, описанные в трудах В. Штерна, Ш. Бюлер, Э. Эриксона, Ж. Пиаже, Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, Л. И. Божович. Идеи авторов отражены в работах Т. В. Мартинковской [30], И. Ю. Кулагиной [15], А. А. Реана [32], Л. Ф. Обуховой [28], В. С. Мухиной [25], О. В. Хухлаевой [42] и др.

Современная социальная ситуация развития подростков.

Социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Социальная ситуация как условие развития в отрочестве принципиально отличается от социальной ситуации в детстве не столько по внешним обстоятельствам, сколько по внутренним причинам. Подросток продолжает жить в семье, учиться в школе, он окружен по большей части теми же сверстниками. Однако теперь уже иначе расставляются акценты: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы [1].

В подростковом возрасте происходят существенные изменения в шкале ценностей. Это сложный путь личностного развития: через внутренние конфликты с самим собой, через внешние срывы с окружающими людьми, и прежде всего со взрослыми.

В сфере общения подростков происходят кардинальные изменения. Так, отношения с родителями теряют актуальность, а первостепенное значение приобретают отношения со сверстниками. Подросток начинает входить в подростковые сообщества. Общение между подростками приобретает глубину и содержательность через расширение духовного и интеллектуального общения; взаимодействия становятся эмоционально насыщенными, что проявляется через такие формы, как дружба и любовь.

Для подростка становится значимым обладание определенным набором вещей, чтобы поддерживать зарождающееся в нем чувство взрослости. Социальная ситуация развития подростка может быть различной. Благоприятной она будет тогда, когда окружающие (родители, педагоги) будут признавать и всячески поддерживать его чувство взрослости, при этом включая его в социально полезную деятельность.

Кризис подросткового возраста в психологических концепциях

В соответствии с теорией рекапитуляции Г. Холл считал, что подростковая стадия в развитии личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества. Это время контрастов, которое насыщено стрессами, конфликтами, в нем доминируют нестабильность, энтузиазм, смятение [1].

По Э. Шпрангеру, в подростковый возраст происходит вращение человека в культуру. Основные новообразования этого времени: открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Э. Шпрангер описал три типа развития отрочества. Так, первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, переживанием второго рождения, возникновением нового «Я». Второй тип развития – плавный, медленный, постепенный, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности. Третий тип развития – подросток активно и сознательно формирует, воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Это характерно для подростков с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины [30].

Рассматривая подростковый возраст как один из этапов формирования личности, В. Штерн считал, что в этом плане становление личности определяется тем, какая ценность в это время переживается человеком как наивысшая, определяющая в жизни. Этот возраст характеризуется особой направленностью мыслей и чувств, стремлений и идеалов. А образ действий становится промежуточным между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого (флирт; выбор профессии и подготовка к ней; занятия спортом; участие в различных организациях и др.) [30].

Психологические изменения, происходящие в развитии личности подростка, Ш. Бюлер объясняла процессом полового созревания и определила как негативную фазу. Ее характерные черты – тревожность, раздражительность, агрессивность, бесцельный бунт, стремление к самостоятельности,

не подкрепляемой соответствующими физическими и психическими возможностями подростка [1].

В психоаналитической традиции источником психического развития становятся влечения и инстинкты; подростковый кризис связан исключительно с фактом полового созревания. В социогенетической концепции Э. Эриксона это время – начало формирования идентичности, важный и наиболее трудный период человеческой жизни. Психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологических изменений, обстоятельств жизни, но и от духовной атмосферы и требований общества, в котором человек живет [30].

В концепции Ж. Пиаже в этом возрасте осуществляется фундаментальная децентрация – подросток освобождается от конкретной привязанности к данным в поле восприятия объектам и начинает рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить [32]. Л. С. Выготский отмечал основные новообразования подросткового периода: изменение интересов в связи с переходным возрастом, появление мышления в понятиях, изменение воображения, развитие рефлексии и на ее основе самосознания [1].

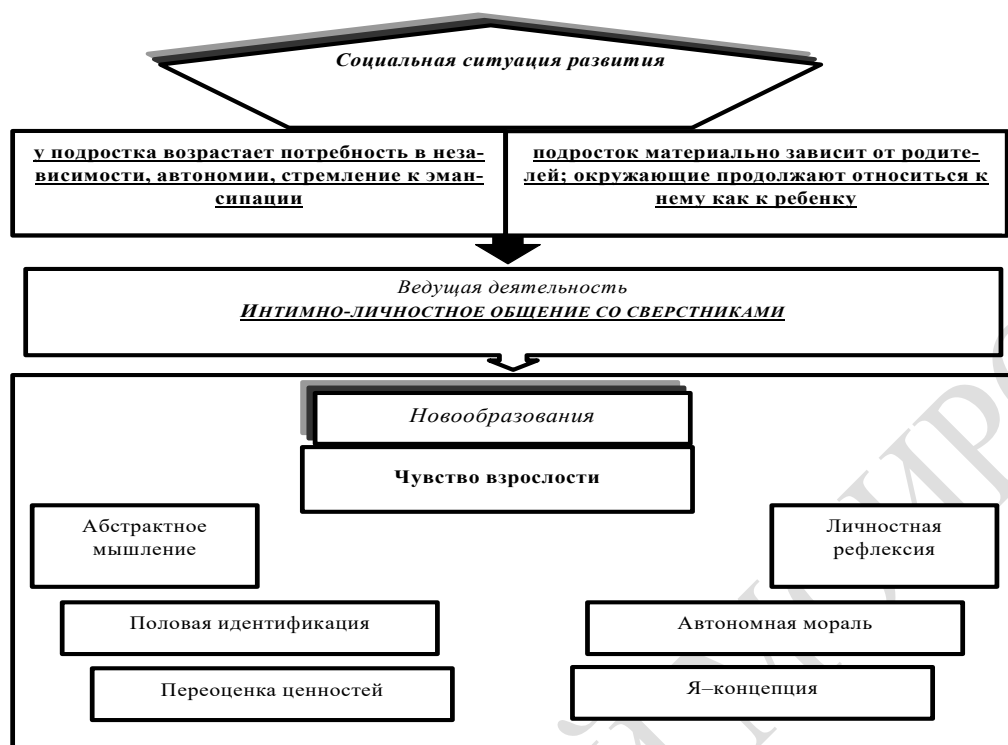
В концепции Д. Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода [30]. В ведущей деятельности производит изменение направленности на самого себя. К концу младшего школьного возраста у ребенка возникают новые возможности, но решение вопроса о том, что он собой представляет, может быть найдено только путем столкновения с действительностью [1].

Социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности, новообразования подросткового возраста представлены ниже в схеме 1.

«Мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, еще не складывается в мировоззрение, потому может легко изменяться под влиянием сверстников» [34].

«Подросток становится особенно чутким ко всякой оценке его личности. Самолюбие, гордость, а весьма часто и тщеславие принимают болезненные формы. Собственная оценка своей личности обычно бывает неправильной: свое «я» переоценивается. Признание общего авторитета, подчинение дисциплине и в особенности послушание взрослым становятся невыносимыми. Поднимается сначала глухой, а затем открытый протест против стеснения своей свободы, своих желаний и стремлений. Начинается словно месть за то повиновение, которое высказывалось раньше».

СХЕМА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ



Подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Кризисный характер этого периода показывает, что у человека появились новые потребности, удовлетворение которых серьезно затруднено. Внешние проявления кризиса – грубость и нарочитость поведения подростка, стремление поступать наперекор желаниям и требованиям взрослых, игнорирование замечаний и др. [1].

На возникновение подросткового кризиса влияют как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы: постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, от которых подросток всеми силами стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельно решения. Внутренние факторы состоят в привычках и чертах характера, мешающих подростку осуществить задуманное (внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым и др.).

Важное место в психологии возрастных кризисов занимают исследования Л. И. Божович [30]. По ее мнению, подростковый кризис связан с возникновением нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростков способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую только ей присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Механизмом развития самосознания является рефлексия [1].

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми. Хотя в этот период происходит объективное

изменение социального положения отрока (возникают новые отношения с окружающими, расширяется поле деятельности и др.), наиважнейшим фактором, влияющим на возникновение кризиса, является рефлексия на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом – вот основное содержание подростковых переживаний.

В подростковом возрасте могут с чрезмерной скоростью происходить изменения, связанные с ростом организма. Многие подростки, подпадая в зависимость от физического состояния, начинают сильно нервничать и обвинять себя в несостоятельности. Подростковый возраст – период отчаянных попыток «пройти через все». При этом подросток по большей части начинает свой поход с табуированных или прежде невозможных сторон взрослой жизни. Многие подростки из любопытства пробуют алкоголь и наркотики.

Изменения в физическом развитии подростка. Основной особенностью подросткового возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки функционирования организма становится фоном психологического кризиса [1].

Бурный физический рост организма выражается в изменении роста и веса у подростка. При этом у мальчиков в среднем пик скачка роста приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек же скачок роста обычно начинается и заканчивается на два года раньше. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров вырастают голова, кисти рук и ступни, затем удлиняются конечности – руки, ноги, в последнюю очередь – туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4–7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Подростки нередко ощущают себя в это время неуклюжими и неловкими [1].

Интенсивное физическое развитие может вызывать трудности в функционировании органов и систем организма – сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. У подростков имеют место скачки артериального давления, повышенная утомляемость, а также перепады настроения, неуравновешенность. Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания [1].

Половое созревание – центральный психофизиологический процесс подросткового возраста. Его специфическими функциональными признаками являются *менархе* (начало регулярных менструаций) у девочек и *эякулярхе* (начало эякуляций, первое семяизвержение) у мальчиков. В основе полового созревания лежат гормональные изменения, влекущие за собой сдвиги в телосложении (появление вторичных половых признаков), изменяющие физический облик подростка. В подростковый период у мальчиков

происходит заметное увеличение и изменение формы гортани. Особенно значительно изменяется щитовидный хрящ, образуя гортанный выступ – кадык. В результате у мальчиков изменяется тембр голоса, происходит его мутация (голос понижается, примерно, на одну октаву).

На психоэмоциональное состояние подростков влияет разница в темпах индивидуального физического роста и физиологического развития.

Половая идентичность и сексуальное поведение у подростков

Другой человек начинает занимать в жизни подростка особое место. Посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом вначале выделяются внешние физические характеристики другого, затем качества, связанные с выполнением деятельности, и лишь после – личностные качества. Подростку становится особенно важно, как относятся к нему сверстники.

В подростковом возрасте изменяются отношения между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю противоположного пола. Важным для подростка становится физический облик другого: лицо, фигура, прическа, одежда, выразительное поведение и др. Особую роль для мальчиков и девочек играет их соответствие половой идентификации («Я как мужчина», «Я как женщина»).

Восприятие физических характеристик другого человека затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Соответствие физического развития подростка общепринятым стандартам становится определяющим фактором социального признания и положения в группе. Осознание своего физического облика определяет и формирование у подростка качеств личности: уверенность в себе, жизнерадостность, замкнутость [32].

Вначале интерес к другому полу проявляется в таких формах, как задиранье, приставание, игнорирование. Когда интерес к другому полу усиливается, внешне возникает изолированность, демонстрация безразличия или стеснительность. У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым. В круг общения включаются подростки обоих полов. Романтические отношения нередко возникают при совместных видах деятельности. Такие отношения сопряжены с фантазиями и надеждами [1].

В подростковом возрасте начинают проявляться сексуальные влечения. Возникает внутренний конфликт между стремлением подростка освоить новые для себя формы поведения, физические контакты и запретами, как внешними – со стороны взрослых, так и собственными внутренними табу. Подростки с большим любопытством относятся к сексуальным отношениям. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения ложится сильнейшим испытанием на психику. Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сферу дальнейшей сексуальной жизни взрослого человека.

Отношения со взрослыми и сверстниками в подростковом периоде

Отрочество – период, когда подросток начинает по-новому оценивать

свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к семье.

Отчуждение по отношению к семье внешне выражается в негативизме – стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого направлено отчуждение. Негативизм – первичная форма механизма отчуждения, она также является началом активного поиска подростком собственной уникальной сущности, собственного «Я» [1]. Стремление осознать и развить свою уникальность, пробуждающееся чувство личности требуют от подростка обособления от семейного «мы», поддерживающего в нем чувство защищенности. Стремление к поведенческой автономии возрастает, переход же к эмоциональной автономии выражен не так ярко, подросток продолжает быть эмоционально зависим от родителей.

Реально находиться наедине со своим «Я» подросток еще не может. Он еще не способен глубоко и объективно оценивать самого себя, не способен в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность, которой он стремится стать. Его потерянное «Я» стремится к «мы». Но на этот раз это сверстники. Отрочество – это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Именно общение с теми, кто обладает таким же, как у него, жизненным опытом. Это дает возможность подростку формировать представление о себе.

Стремление к идентификации со сверстниками порождает у подростка ценную в разных культурах общечеловеческую потребность – потребность в друге. Дружеское общение имеет особую ценность, поскольку в друге подросток отражает собственное «Я». Поэтому дружба становится одной из значимых ценностей в это время. Именно в дружбе подросток усваивает такие виды просоциального взаимодействия людей, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т. п. Через доверительные отношения дружба дает возможность познать другого человека и самого себя. Благодаря стремлению подростков к взаимной идентификации общение со сверстниками повышает конформность во взаимоотношениях. Если в семье подростки негативисты, то в среде сверстников они нередко подвержены мнению и влиянию группы, то есть проявляют конформность [1].

Изменения в когнитивной сфере подростков

Мышление. Л. С. Выготский, Ж. Пиаже и другие ученые особое внимание обращали на развитие мышления в подростковом возрасте. Главное в развитии мышления – овладение подростком процессом образования понятий,