

Я СВОИМ ВРАГ



Внимание: Чувствительный контент (18+)

Этот материал создан для того, чтобы:

- **понять, что происходит с подростком на уровне мыслей, эмоций и поведения**
- **показать, как формируется саморазрушительное поведение;**
- **помочь распознать тревожные сигналы в жизни и онлайн-пространстве;**
- **предложить безопасные и здоровые способы реагирования и оказания своевременной помощи.**

Материал будет полезен педагогам и специалистам по работе с молодежью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

КТО Я И ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

ТЕЛО КАК МИШЕНЬ

**МОЙ ВНУТРЕННИЙ ВРАГ – МЫСЛИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ
РАЗРУШАЮТ**

НЕ МОГУ ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

МОИ РОЛИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ СВОИМ ВРАГОМ?

КРИК О ПОМОЩИ В ОНЛАЙН-ПРОСТРАНСТВЕ

У МЕНЯ ВОЛОСЫ ВСТАЮТ ДЫБОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – это период, когда внутри происходит больше изменений, чем когда-либо раньше. Поиск себя, внешние изменения, перестройка гормонального фона, первая любовь и первые серьезные переживания, столкновение с реальностью, которая не всегда соответствует ожиданиям. Именно поэтому этот возраст часто называют «сложным».

Поведение подростка иногда может выглядеть так, будто он сам себе враг: критикует и обесценивает себя, рискует своей жизнью и здоровьем, наносит вред своему телу, не контролирует либо подавляет эмоции и чувства.

Саморазрушительное поведение не возникает на пустом месте, оно связано с внешними и внутренними факторами. Данное поведение - это не "плохой характер" или "мне нечем заняться", а сигнал о том что внутри тяжело, разворачиваются события, которых прежде не было.

И с этим можно работать. Подросток может научиться быть себе опорой, а не врагом.



КТО Я И ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

Подростковый возраст – это переход от детства к взрослой жизни, период становления личности, который сопряжен с множеством внутренних конфликтов.

Возникает главный вопрос – «Кто я?». Подростку может казаться, что ответа нет – и это нормально.

Особенности подросткового периода:

- резкие перепады настроения;
- повышенная чувствительность и эмоциональность;
- стремление к самостоятельности;
- импульсивность;
- желание быть принятым и признанным в обществе;
- ощущение непонимания;
- поиск идентичности и желание не быть «как все»;
- потребность принадлежать к какой-либо группе и переосмыслению авторитетов;
- то, что раньше казалось простым, становится сложным.

Формирование самооценки и идентичности у подростков – сложный процесс, который требует совместного взаимодействия с окружающим миром. В этот период подростки начинают осознавать себя как индивидуальность – отдельную от других личность, что делает самооценку важным элементом их самоидентификации и социальной адаптации.

Самооценка

– это восприятие себя, своего тела, своих способностей, представление об иерархии собственных ценностей.

Заниженная

Неуверенность и сомнения в себе, чрезмерная самокритика, сравнение себя с другими, чувство вины и стыда за себя, страх быть отвергнутым.

Адекватная

Реалистичная оценка себя и своих возможностей.

Завышенная

Неадекватно высокая оценка своих возможностей и достоинств, неумение признавать свою вину, отрицание у себя каких-либо недостатков, невосприимчивость к критике, личные интересы превыше всего.

Идентичность

– это восприятие себя в контексте социальной среды, культуры, ценностей. Подросток ищет ответы: кто он в этом мире, какие роли ему подходят, какие цели ему доступны, какие границы ему позволено переступить, а какие нет.

Что формируется?

- образ себя в настоящем (соединяется «Я» в детстве и «Я» во взрослом возрасте);
- эксперимент с разными ролями (поиск себя и желание быть принятым);
- сращение выбранных социальных ролей с индивидуальным стилем решения жизненных задач.



Положительные и отрицательные факторы влияния на формирование самооценки и идентичности:

Семья

+ принятие и поддержка, безопасная атмосфера.

- критика и высокие требования, эмоциональная отстраненность родителей, гипоопека, гиперопека.

Учеба

+ успехи в школе и признание подростка со стороны учителей.

- давление со стороны из-за оценок, сравнение себя с более успешными учениками, страх ошибок.

Личные достижения и неудачи

+ способность достигать поставленных целей, справляться с трудностями и неудачами.

- частые неудачи, страх провала, отказ от попыток что-то сделать из-за неуверенности.

Взаимоотношения со сверстниками

+

поддержка, принятие в группе, обучение навыкам выстраивать отношения и взаимодействовать с другими.

-

зависимость от мнения сверстников, подражание негативным моделям поведения, буллинг, давление групп.

Онлайн-пространство

+

возможность найти людей со схожими проблемами, поддержка в любое время, возможность самовыражения.

-

навязывание норм, идеалов, красивых картинок, несоответствующих реальности.

В процессе формирования идентичности подросток часто сталкивается с противоречиями внутри себя и начинается борьба:

«Хочу быть собой, но боюсь, что меня отвергнут»

«Хочу быть ярким и выделяться, но боюсь, что обо мне не так подумают и будут осуждать»

«Хочу быть самостоятельным, но боюсь взять ответственность и ошибиться»

Важную роль в этот период начинает играть окружение, за счет которого подросток может ощущать давление («Ты должен быть лучше всех», «Стань нормальным, как все в твоём возрасте», «Ты странный», «У тебя ужасный характер»).

Подобные конфликты могут привести к появлению тревоги, раздражительности, к чувству потерянности, одиночества, сомнениям в себе и непониманию «Что со мной не так?» и, как следствие, к саморазрушительному поведению. Тогда подросток начинает винить себя и замыкаться. Но правда в том, что это естественный процесс взросления, и испытывать трудности – нормально. Они есть у всех и являются частью нашей жизни.

Подросток – это человек, который ищет себя в жизни. При этом ответ на вопрос «Кто я?» не требует срочного ответа. Главное для подростка – научиться понимать себя, свои эмоции, принимать и учиться справляться со своими переживаниями. И взрослые могут помочь пройти этот период более мягко, деликатно реагируя на первую серьезную зону «турбулентности», исключая давление и обвинения, сохраняя конфиденциальность и оказывая поддержку.



Главная задача взрослых – не контроль ради контроля, а создание пространства безопасности, принятия и поддержки, в котором подросток сможет открыто говорить о своих переживаниях и получать своевременную помощь.

ТЕЛО КАК МИШЕНЬ

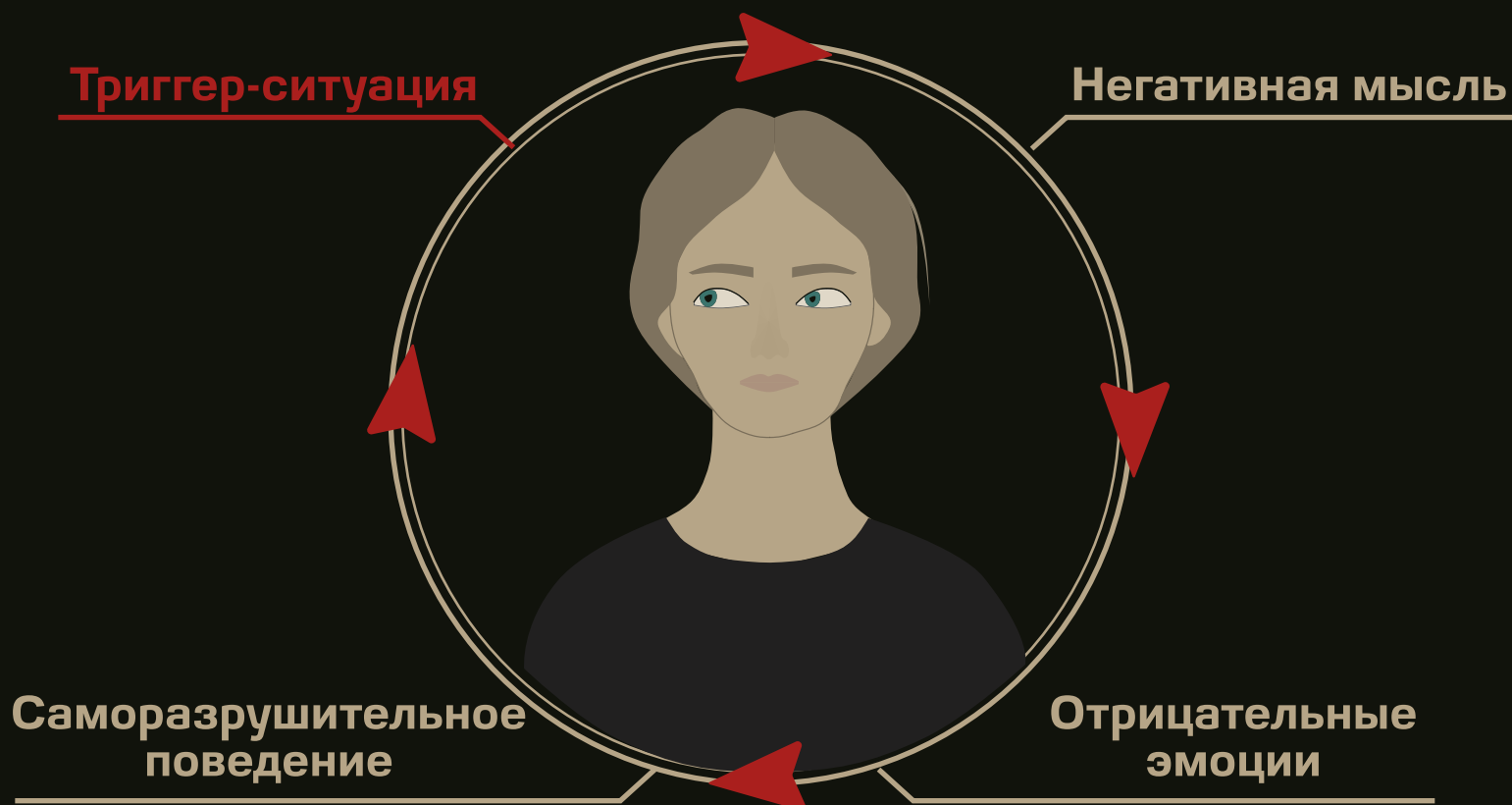
Саморазрушительное поведение – это действия, направленные на причинение вреда самому себе. Саморазрушение – это способ справиться с внутренним напряжением, когда других способов нет. Важно отметить, что такие действия часто скрываются подростком, не всегда осознаются как опасные и не обязательно связаны с суицидальными намерениями.

Тревожные маркеры в жизни:

- часто и резко изменяется настроение;
- уходит от общения (стал изолироваться от семьи, педагогов, друзей);
- ухудшилась успеваемость;
- появились темы смерти в разговорах и творчестве;
- носит одежду, скрывающую тело даже в жару;
- игнорирует свое самочувствие;
- делает вещи, которые ему вредят;
- говорит о себе в жесткой или унижительной форме;
- перестает заботиться о своем внешнем виде и базовых потребностях.

Это не «лень» или «слабый характер», а реальный сигнал о помощи.

Саморазрушительное поведение работает по замкнутому кругу:



Так как сама проблема не решилась, а негативно влияющие на человека мысли остались, подросток попадает в «ловушку саморазрушения».

1. Селфхарм. Подросток намеренно причиняет вред своему телу без цели лишиться себя жизни. Основной функцией такого поведения является не стремление к смерти, а попытка справиться с интенсивными эмоциональными переживаниями. Подобным образом подростки пытаются снять накопившееся психологическое напряжение. Только получая порцию боли и адреналина, они в состоянии расслабиться и испытать настоящее облегчение.

Причины:

- тяжёлые, подавляющие эмоции и психологическое напряжение;
- попытка почувствовать хоть что-то кроме внутренней «пустоты»;
- ощущение собственной неполноценности;
- психотравмирующие события;
- неблагополучная семейная среда;
- буллинг и влияние субкультур или онлайн-сообществ;
- попытка привлечь внимание.

Селфхарм **может** **выражаться** в нанесении себе порезов, термических ожогов, ударов, укусов, в вырывании волос, щипании. Чаще всего подростки не хотят, чтобы их повреждения видели родители, педагоги, поэтому большинство повреждений можно обнаружить в основном под одеждой (ношение одежды, скрывающей тело даже в жару).

Самые «популярные» места – это бедра, подмышки, плечи, грудная клетка, паховая область.



Подростки не задумываются о дезинфекции «инструментов», которыми наносят порезы (как правило, это лезвия из точилок, бритвы, металлические линейки, лезвия, которые находятся дома в свободном доступе). Сами повреждения также остаются без обработки. Как следствие – гниющие раны, в запущенных случаях – заражение крови и ограниченная мобильность.



*Примеры из мониторинговой практики
РЦМБ СПб:*

«Можно резать в районе подмышек, груди или паха, чтобы не увидели», «Я себе волосы заколками выкручиваю и вырываю», «Из точилки эрич крауз достань лезвие, я им до жира разрезала», «Руку прижгла себе зажигалкой, щас гноится, кто знает, чем можно обработать?».

2. Суицидально - ориентированное поведение. Мысли, намерения и действия, направленные на прекращение жизни. Самоубийство подростка - чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Подростки, как правило, более остро, более сердито и импульсивно реагируют на события, чем другие возрастные группы. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида (например, сейчас вновь актуальны группы, связанные с именем Рины Паленковой и ее последним сообщением (ня.пока), где подростки подражают ее решению покончить с собой или же группы наподобии «Синего кита», где дают задания, начиная с рисунков и ссор с близкими, доходя до самоповреждений и суицида).

Причины:

- психологические особенности;
- медицинские факторы (наркомания, алкоголизм подростков);
- психические расстройства (депрессия, шизофрения, психопатии);
- культурные факторы (попадание подростка в секту);
- внутрисемейные факторы и социальные влияния;
- стресс;
- негативные чувства (страх, гнев, озлобленность, стремление наказать себя или окружающих);
- доступность орудий самоубийства (наличие дома оружия, таблеток, способных при неправильном применении вызвать смерть).

Суицид

Истинный

Хорошо продуманный план и его четкая реализация.



Демонстративный

Организуется с расчетом на присутствие «зрителей», как представление.



Маскированный

Косвенные способы - занятия экстремальными видами спорта, драки, употребление наркотиков, своего рода «русская рулетка».



Примеры из мониторинговой практики РЦИБ ЛТО:

«Я умру 5 числа», «Написала пару грустных мыслей в свой тгк с подружками. Натянула петлю на шею, а дальше ничего не помню особо. Один шаг и я повисла, как выбралась - не знаю», «У меня будет импульсивное самоубийство с предсмертной запиской».

В. Расстройства пищевого поведения.

Нарушение осознания и принятия пищи. Часто воспринимаются подростками не как проблема, а как способ достижения контроля или соответствия социальным ожиданиям. Характеризуется низкой самооценкой, страхом набора веса, контролем веса и калорий, чувством вины после еды, избеганием совместных приемов пищи, искаженным восприятием своего тела, активностью в группах, связанных с РПП, поиском там напарниц для похудения, контролем отвесов и привесов. Дополнительно может включать прием мочегонных, слабительных, а также специфических препаратов для похудения (молекула, блис голден).

Причины:

- социальное влияние;
- стресс;
- буллинг;
- семейные факторы (например, если у мамы есть расстройство пищевого поведения, она постоянно сидит на диетах, говорит о том, что она толстая и проецирует это на свою дочь. Большой риск формирования расстройств пищевого поведения и у дочери).

Виды

Описание

Анорексия

Сверхмалое потребление калорий, низкий ИМТ, жесткие диеты (питьевая; шоколадная; омад – один прием пищи в день; тмад – два приема пищи в день), голодовки (сухая и обычная – т.е. ничего не употребляют или целый день только на воде).

Булимия

Чрезмерное потребление пищи с последующим чувством вины и искусственным очищением желудка, то есть вызывают рвотный рефлекс (двумя пальцами, после чего на тыльной стороне ладони на костяшках остаются следы от зубов или же зубной щеткой и подобными предметами).

Компульсивное переедание

Потребление большого количества пищи за короткий промежуток времени, с невозможностью остановиться, последующим чувством вины и постоянными срывами.

Орторексия

Навязчивое стремление употреблять «здоровую» пищу, например, мясо является жирным, поэтому его можно убрать, как следствие, нехватка необходимых веществ и нарушение функционирования организма.

Тиканизм

Употребление в пищу несъедобных предметов, таких как мел, земля, волосы. На реальной практике встречается употребление медицинской ваты, с целью заглушить голод.



Примеры из мониторинговой практики РЦМБ ЛТО:

«В некоторых аптеках бисак могут тебе без рецепта продать», «Попробуй два пальца в рот или зубной щеткой, я сразу блевать начинаю», «С завтрашнего дня на сухой голод», «Ищу напарницу на питьевую», «Подскажите купила молекулу, как понять, что оригинал».

Саморазрушение – это не только активный вред телу и психическому состоянию, но и игнорирование проблем со здоровьем, вытекающих из ненормированной нагрузки, нарушенного режима сна и отказа от обращения за помощью в нужный момент.

Часто за саморазрушением стоят мысли:
*«мне страшно», «это неважно», «сам-(а) справлюсь»,
«само пройдет, я потерплю».*

**Важно помочь подростку понять, что тело – это не враг или инструмент самонаказаний, а он сам, нуждающийся в заботе и бережном отношении!
Со стрессом и внутренним напряжением можно научиться справляться экологично!**

МОЙ ВНУТРЕННИЙ ВРАГ - МЫСЛИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ РАЗРУШАЮТ

Иногда самые тяжелые слова подросток слышит не от окружающих, а от самого себя. При этом эти слова не берутся из «воздуха», а возникают из услышанного сильно ранее – критика со стороны взрослых в детстве, пережитые неудачи и травматический опыт, сравнения себя с другими в жизни и онлайн-пространстве, где диктуются нормы и идеалы. Так формируется внутренний «враг» – услышанные слова образуются в автоматические мысли. Становясь привычными, такие мысли способны вызывать тревогу, подрывать уверенность, снижать самооценку и приводить к саморазрушительному поведению.

Эти мысли могут выглядеть как:

«У меня ничего не получится»

«Я ничего не стою»

«Я хуже других»

«У меня плохой характер»

«Из меня ничего не выйдет»

«Я плохой(ая) сын(дочь)»

Поскольку эмоциональная система у подростков неустойчива, негативные мысли о себе могут привести к чувствам неполноценности, вины и стыда, обесцениванию себя, ощущению неспособности справиться с жизненными вызовами.

Мысли

Реальные

Возникают, когда подросток действительно где-то оступился.

Воображаемые

Возникают из-за предписаний взрослых, критики со стороны, изменений во внешности, перестройки организма.

Все это сопровождается внутренним конфликтом, о котором мы говорили в предыдущих пунктах («Кто я?», «Кем я хочу быть?», «Кем я могу быть?», «Кем меня видят родители и друзья?»). Но несмотря на разные основания, ощущаются они с одинаковой интенсивностью.

Подростки часто сталкиваются с «когнитивными искажениями». Особенно наглядно это на примере черно-белого мышления: их начинает кидать из крайности в крайность – либо все хорошо, либо все плохо. Происходит это потому, что структуры мозга в подростковом возрасте, отвечающие за эмоции, формируются активнее, чем те, которые отвечают за контроль и логическое мышление.

Например: «Если я не самый лучший, значит я неудачник», «Если она не хочет дружить только со мной, значит, это не моя подруга, и вообще мне никто не нужен», «Если у меня до сих пор нет отношений, значит, я некрасивая и со мной что-то не так», «Если со мной не согласились, значит, я не нужен и меня не любят».

Внутренний враг – это не сам подросток, а сложившийся в определенный момент набор мыслей и установок, которые можно изменить!



НЕ МОГУ ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Подростковый возраст – это когда все вокруг начинает ощущаться и восприниматься более интенсивно. На этом этапе возникают трудности с распознаванием и выражением эмоций. Выстраивается ряд не вполне понятных вопросов «Что с ними делать?» и «Как справиться с тем, что происходит внутри?».

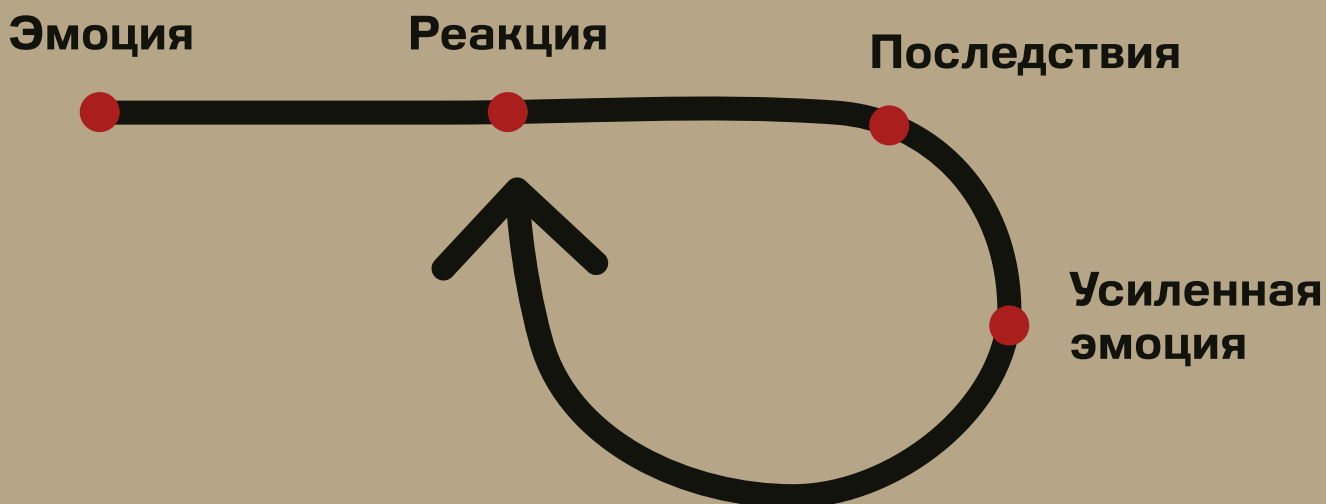
Как правило, подростки знают лишь несколько эмоций, которые наиболее часто встречаются в жизни – это радость, злость, грусть. Им малознакомы тревожность, спокойствие, страх, растерянность, поэтому, когда они с ними сталкиваются, то не понимают, что делать и как справиться.

Отсюда вытекает такое понятие, как алекситимия – трудности в распознавании, обозначении, вербализации своих эмоций. У подростков алекситимия может проявляться скрыто, например в виде: цинизма, иронии в разговорах про чувства и переживания, преобладании рационализации, избегания обсуждения своих чувств и того, что тревожит, эмоционально «плоской речи».

Что же влияет на отсутствие «дружбы» подростка с эмоциями?

- недостаток знаний и опыта в сфере эмоций (никто из нас не родился сразу с умениями распознавать, выражать, контролировать свои эмоции – этому нужно учиться);
- уровень эмоционального интеллекта (распознавание, понимание, управление своими эмоциями, а также других людей (мимика, жесты, тон голоса, поведение, движения, позы и т.д.));
- высокий уровень стресса и переживаний (иногда эмоции настолько «бьют ключом», что затрудняется «работа» разума);
- страх испытывать определенные чувства («Я не могу злиться, это плохо, мной будут недовольны», «Я не могу плакать – это стыдно», «Мне нельзя грустить, я должен быть всегда веселым, иначе от меня отвернутся»);
- недостаток или отсутствие поддержки (не с кем конфиденциально и безопасно обсудить свои переживания).

Пока не развиты контроль и саморегулирование, эмоции могут брать верх и управлять поведением подростка. Может возникнуть замкнутый круг:



Например, сказали лишнее, а потом жалеют об этом, или сорвался, и потом усилилось чувство вины.

Сперва это может пугать и настораживать, но это абсолютно нормально. Эмоциональная система еще в стадии формирования, и со временем и опытом она обязательно станет стабильной.

Когда подросток не знает, как выразить свои эмоции экологично, в ход идет *агрессия*, направленная на себя или на других.

Агрессия

Наружу

Может выражаться в виде вспышек гнева, грубости, конфликтов. И часто причина кроется не в том, что подросток «злой», а во внутренних переживаниях, обиде, чувстве несправедливости и непонимании себя. При этом агрессия наружу не всегда негативное явление. Она может быть конструктивной, если направлена на защиту себя или других от опасности

Внутри

Может выражаться в виде самокритики, самонаказания, чувствах вины и стыда, обесценивании себя. Такую агрессию тяжелее заметить, но при этом она также разрушительна

Важно помочь понять подростку, что эмоции – это не враг. Они делают нас живыми и сигнализируют о разнообразии реакций как на среду, так и на собственный внутренний мир. Подростку с ними тяжело справляться, но это не означает, что с ним что-то не так. Это означает, что он учится и набирается опыта.

Подружиться с эмоциями – означает научиться распознавать, понимать и проживать их экологично. Важно помнить о том, что всякая «война» лишь временное явление, за которой следует перемирие. А в лучшем случае – крепкий мир!



МОИ РОЛИ

Иногда подростку может казаться, что он играет разные роли в театре. Одна роль – где ты «настоящий», вторая – пытаешься соответствовать ожиданиям родителей, третья – ведешь себя так, как сверстники, чтобы быть принятым в коллективе и т.д. Велика вероятность запутаться в этих ролях и попасть в ловушку непонимания «Кто я?».

Часто ближайшее окружение с детства внушает каким надо быть: интересным, сильным, удобным, успешным. Подростки начинают подстраиваться под то общество, в котором они находятся, ведь всем хочется, чтобы их приняли. Но постепенно начинает пропадать понимание: что на самом деле нравится самому подростку и что является важным именно для него? Появляется сомнение в своих решениях, возникает ощущение, что «все вокруг лучше знают, как тебе надо», теряется уверенность в себе. Это и есть потеря себя, которая происходит не резко, а постепенно через постоянное «надо», а не «хочу».

Когда нет уверенности в себе, становится тяжело выстроить межличностное взаимодействие. Подросток постоянно думает о том, как он выглядит со стороны, боится сказать «нет», прокручивает в голове старые диалоги, избегает новых контактов. Появляется мысль, что проще вообще не вступать в диалог, чем быть непонятым или выглядеть «глупо». Меньше общения = больше чувство изоляции.

Часто идет столкновение «Я в жизни» против «Я в интернете». В жизни подросток может быть тихим, замкнутым, неуверенным в себе, бояться осуждения, не выделяться из толпы.

В интернете можно отредактировать себя, поэтому там подросток может проявляться как смелый, остроумный, яркий. В онлайн-пространстве легче высказываться, спорить.

Между этими «Я» может появиться разрыв, и чем он больше, тем сильнее возникает ощущение потери себя и вопрос: «Какой я настоящий?».

Почему же большинство подростков так стремится общаться именно в сети Интернет? Онлайн-пространство создает ощущение, что ты не один (комментарии, лайки, переписки в различных чатах, «мемы», которые «все понимают»):

- подросток может подражать медийным личностям, неким «авторитетам», додумывая им черты характера, особенности общения, личную жизнь. У них может возникнуть на этом фоне ощущение эмоциональной близости, схожести;
- создается ощущение, что все под твоим контролем, можно избежать реального общения и последствий своих каких-либо действий;
- проще выражать свои чувства через «эмодзи», чем описывать их словами.

Но все это является иллюзией близости, потому что можно каждый день общаться в чатах и при этом не знать, что на самом деле чувствует человек, получать лайки и реакции, но при этом все равно ощущать пустоту, быть со всеми на связи и при этом оставаться непонятым и неслышанным.



КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ СВОИМ ВРАГОМ?

Важно понимать, что внутренний конфликт подростков «сам против себя» – является нормой, так как это один из этапов развития личности. Подросток стремится быть самостоятельным, взрослым, но при этом все равно нуждается в поддержке. Поскольку внутреннее напряжение повышено, может сформироваться саморазрушительное поведение.

Задача взрослых не «исправить» подростка, а помочь ему найти себя и стать себе опорой, а не врагом. Быть подростку помощником в зоне ближайшего развития.

Большинство подростков не обладает навыками самоподдержки, из-за чего они испытывают трудности с самоконтролем и пониманием своих эмоций и переживаний, а также не обладают способами продуктивного преодоления стрессовых состояний.

Важно обучать подростков:

- *расширять словарный запас эмоций.* Подростки часто не понимают и не различают свои эмоции. У них чаще всего все сводится к тому, что все «нормально» или «пойдет». Можно расширять их знание через вопросы: «Ты сейчас больше злишься или встревожен?», «То, что ты чувствуешь, это больше про грусть или усталость?»;

- *объяснять, что ошибки – это часть жизни.* Когда подростки ошибаются, они могут стыдиться, думать, что с ними «что-то не так», что они «плохие», и важно объяснить, что ошибка не означает, что ты плохой – сложные ситуации случаются, и ты в них учишься новому опыту;
- *формировать в себе внутри голос поддержки.* Часто подростки критикуют себя, мы же можем показать им, что можно мыслить по-другому, оказывая себе поддержку. Вместо «я тупой» – «я пока не понял, но разберусь», «у меня не получается» – «мне нужно чуть больше времени, и я смогу»;
- *осознавать и проживать свои эмоции экологично для себя и других.* Подростки часто воспринимают свои мысли и додумывание ситуаций, как реальный факт («Со мной отменили встречу друга – меня не хотят видеть, я не нужен никому»). И тут мы можем помочь раскрыть ситуацию: «Тебе это сказали как причину или это твоя версия? Какие еще объяснения данной ситуации могут быть?», «Ситуации могут быть разными, вдруг случилось что-то срочное, и твои друзья, возможно, тоже расстроены, что у них не получилось с тобой встретиться»;
- *обучать простым техникам, которые можно использовать в момент сильного стресса:* сделать паузу перед тем, как отреагировать (посчитать до 10 и сфокусироваться на предметах вокруг, задать себе вопрос «Что я сейчас чувствую и где в теле это откликается?»), дыхание по квадрату (4 счета сделать вдох, 4 счета задержать дыхание, 4 счета сделать выдох, 4 счета задержать дыхание);

- *выстраивать здоровые привычки.* Чаще всего привычки у подростков формируются хаотично – под влиянием среды, и реже – осознанно. Важно объяснить связь: поведение – состояние – результат. Необходимые темы: сон (недосып приводит к стрессу, раздражительности и снижению мышления), физическая активность (снижает уровень стресса, помогает разгрузиться), регуляция умственной нагрузки (чередовать работу и отдых, учить понимать, когда организм перегружен и требует восстановления). Продуктивность – это не постоянная нагрузка, а грамотное распределение своих ресурсов.
- *тренировать критическое мышление в отношении онлайн-контента.* Подросток должен понимать, что онлайн-пространство – это не реальная жизнь, и весь контент, находящийся там, отобран и отредактирован. Необходимо помочь выстроить осознанные границы, а не ставить запреты («Сколько времени я хочу там проводить?», «Для чего я туда захожу?», «Как я себя чувствую после соц. сетей?», «Меня это расслабляет или тревожит?»).

Сейчас интернет занимает большую часть нашей жизни, и очень актуальны вопросы цифровой гигиены. Самое важное донести: «Ты не обязан потреблять все, что тебе предлагают в сети Интернет». Токсичный контент вызывает тревогу, агрессию, ощущение, что «я не такой», обесценивает личность, навязывает нереальные стандарты.

А как защититься подростку от такого контента? Фильтрация того, что просматривает (отписываться от источников, которые ухудшают состояние, настраивать алгоритмы ленты), осознание просмотренного («Для чего создается такой контент?», «Что я чувствую после просмотра?»).

Подросток учится из своего личного опыта взаимодействия с миром, а не из наставлений взрослых, мы можем лишь оказать поддержку и быть рядом, как проводники во взрослую жизнь.

КРИК О ПОМОЩИ В ОНЛАЙН - ПРОСТРАНСТВЕ

Сейчас значительная часть нашей жизни перешла в онлайн-пространство, особенно у подростков. Там они общаются, самовыражаются, ищут поддержку и делятся своей жизнью. Там же остаются и «крики о помощи», которые порой могут быть незамеченными или неправильно понятыми.

Онлайн-маркеры риска:

- публикации с депрессивным содержанием;
- комментарии на постах с деструктивным содержанием;
- хештеги, связанные с саморазрушительным поведением (например, #селф – селфхарм, #омад – РПП);
- кибербуллинг;
- сравнение себя с идеализированными образами;
- публикации с романтизацией худобы и саморазрушительного поведения;
- участие в опасных челленджах;
- участие в закрытых сообществах с деструктивной направленностью;
- резкие изменения в цифровой активности (изменение username (например, SMert1234), количество публикуемых материалов, отличающийся от обычного репертуар цифрового поведения (например, нетипичные для страницы сохраненные фото, несвойственная музыка), изменение места рождения (например, кладбище, дно)).

При этом важно учитывать, что сам по себе тревожный контент не всегда свидетельствует о наличии реального риска – диагностика требует комплексного подхода и отсутствия излишней интерпретации.

Онлайн-пространство оказывает огромное влияние на социальное поведение, психологическое состояние. Иногда это влияние может быть негативным.

1. Социальные сети и сравнение себя с другими.

Социальные сети показывают нам «идеальные» картинки, искажая нашу действительность. Нам показывают не реальную жизнь с ее сложностями, переживаниями, трудностями, а отфотошопленные картинки – только счастливые лица без боли, успехи без потерь и преград, внешнюю привлекательность без изъянов. Возникает автоматическое сравнение: «Я хуже других», «У других жизнь ярче и интереснее», «У всех получается, а у меня нет». Ощущение себя зависит от внешней картинки, внутренний враг подростка масштабируется и становится сильнее.

Это сравнение редко осознается, но наносит точные удары по самооценке и может привести к чувствам неполноценности и депрессии.

Примеры постов:



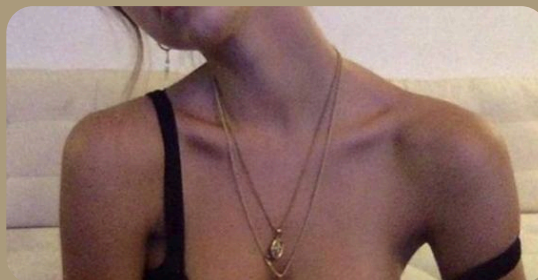
☆+💧🌀+✧ пора вставать, моя хорошая. вставать с кровати и вставать на весы. как там результат вчерашних стараний?



Ты - причина и начало всего: побед и неудач. Прекрати жалеть себя раз и навсегда. Хочешь стать идеальной, так действуй!



У тебя должна быть цель. ты добьешься успехов только, если будешь четко знать, чего ты хочешь добиться.



Каждый привес – огромный шаг назад. Каждый отвес – малюсенький шаг вперед. не перекрывай это маской жира.

2. Кибербуллинг

В онлайн-пространстве для чувствительных и эмоционально уязвимых подростков очень высок риск оказаться жертвой кибербуллинга. Это может выражаться в виде оскорблений, угроз, распространения ложной информации или других форм онлайн-насилия.

Выражать агрессию в интернете проще, чем в жизни. Кажется, что через монитор сохраняется анонимность, уменьшается ответственность – это не так.

Кибербуллинг разрушителен, потому как не ограничен временем (сообщения могут приходиться 24/7), не ограничен пространством (Интернет занимает сейчас все больше нашей жизни), может быть массовым. Подросток может перестать чувствовать себя в безопасности, формируется состояние постоянного стресса и обороны («Это никогда не закончится», «У меня нет выхода», «Я не могу с этим справиться»).

Примеры сообщений:

«Какие 46 кг, ты себя видела? У тебя повсюду жир»

«Да когда ты уже покончишь с собой, только и говоришь, а на деле ничего!»

«Скинись уже, ты никто в этом мире, всем плевать на тебя»

«Мы тебя завтра после школы выловим, не переживай. Расскажешь кому-то будет хуже. Сразу уяснишь как надо общаться, больше не высунешься никогда»

«Тебе надо еще худеть выглядишь вообще не очень, а то так и останешься одна. Такая как ты никому не понравится»

В. Романтизация саморазрушительного поведения

Саморазрушительное поведение широко обсуждается в социальных сетях в виде комментариев под постами, репостами, участием в открытых и закрытых чатах. В онлайнпространстве страдания подростков могут приобретать эстетический характер. Боль становится «красивой», «глубокой», «философской».

Данное поведение создает причастность к определенным группам через страдание, приравнивает деструктивные способы справляться с трудностями к норме, снижает критическое мышление в отношении самоповреждений. Подросток начинает ощущать боль, как часть своей жизни и себя.

Примеры постов:



Тебе не нужно "хотеть" похудеть, тебе нужно "действовать", чтобы похудеть!"



Хочешь так же выглядеть летом? А что мешает? Может уже начнешь голодать?

«Я откладывала мысли о том, что рано или поздно придётся вырасти. Но через год и 3 дня мне исполнится 18... Этим летом я должна умереть. По крайней мере приложу для этого все усилия. »

4. Влияние деструктивных групп

Подросток часто остается непонятым взрослыми, поэтому, чтобы получить поддержку, быть услышанным, принятым, ощутить чувство принадлежности, он идет в группы, где находит единомышленников со схожими проблемами. То есть для подростка, которому характерно чувство одиночества, высок риск оказаться в группе с сомнительным контентом, где его «понимают».

Деструктивные группы основаны на отрицании ценности себя и своего тела, а именно:

- поддерживаются негативные установки, самоповреждение;
- обесцениваются попытки улучшить свое состояние, выйти в ремиссию;
- поощряется изоляция от мира и участие в опасных заданиях;
- романтизируется саморазрушительное поведение.

Страшно в такой поддержке подростка то, что она привязана к сохранению боли. С помощью оценок в онлайн-пространстве они начинают чувствовать свою значимость (есть оценка – есть ощущение значимости, нет оценки – чувство одиночества и отвержения).

Влияние «авторитетов» в деструктивных группах усиливает саморазрушительное поведение, так как их пример и мнение воспринимается как значимое и располагает подростка следовать за ними. Тогда подросток подстраивает свое поведение под чужие ожидания, теряет себя и контакт со своими потребностями и усиливает эмоциональность публикуемого контента.

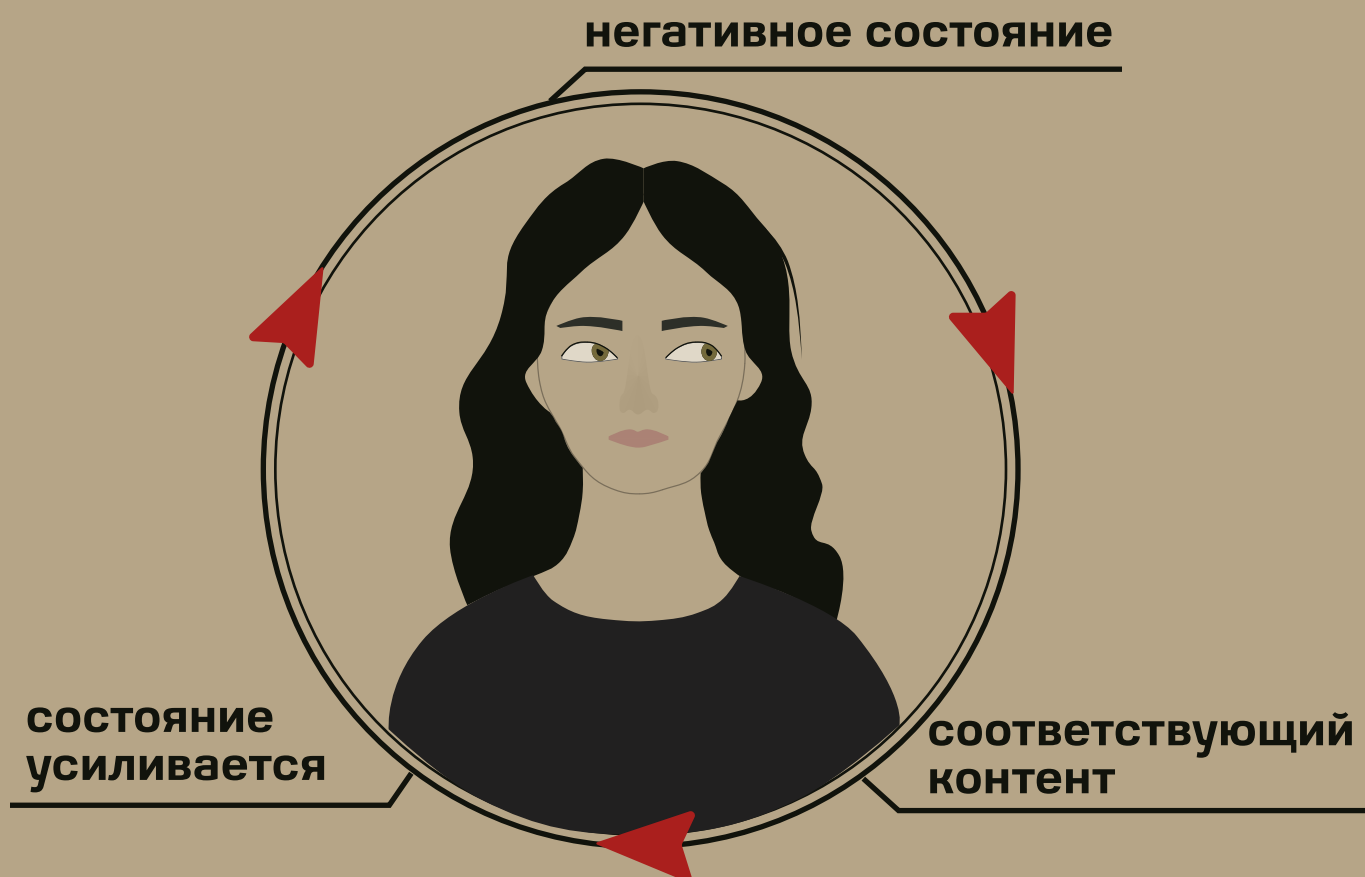
Популярные группы:

- BLOODный чат;
- Бабочки под крылом мамы аны;
- Обсуждения;
- 40 кг;
- Рпп confesions;
- Suicide confession;
- Подслушано схкм.

5. Алгоритмы социальных сетей

Особую роль играют алгоритмы рекомендаций, которые могут формировать «информационные пузыри» и усиливать деструктивные установки. Например, в социальных сетях вроде TikTok, Instagram, Telegram и VK подростки могут сталкиваться с контентом, связанным с саморазрушением или экстремальным поведением.

Алгоритмы оценивают, насколько данный контент удерживает внимание пользователя. Подросток попадает в онлайн-пространство, которое подтверждает и держит на плаву его состояние.





описание

Онлайн-пространство усиливает саморазрушительное поведение. За деструктивным контентом стоит не желание сделать на показ, а сообщить о том, что тревожит, когда не можешь сказать напрямую. Косвенные сигналы – это тоже сигналы о помощи. При этом онлайн-пространство может как поддержать, так и усугубить ситуацию.

Мы, как взрослые, при раннем распознавании этих сигналов можем помочь подростку разорвать этот замкнутый круг саморазрушительного поведения и создать безопасную и поддерживающую среду.

У МЕНЯ ВОЛОСЫ ВСТАЮТ ДЫБОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Часто стресс испытывает не только сам подросток, но и педагоги, психологи и специалисты, которые с ним работают. Когда мы видим саморазрушительное поведение подростков, агрессию, резкие изменения в поведении, могут возникать мысли «Я не знаю, что делать», «Я боюсь сделать хуже», «Я не смогу справиться». Это нормальная реакция, которая говорит о тревоге, чувстве ответственности и страхе ошибки.

Ваша задача не решить все самому, а среагировать на первые сигналы и подключить необходимую помощь.

Важную роль играет взаимодействие школьных психологов, которые могут проводить скрининг эмоционального состояния подростков, а также родителей, педагогов и социальных работников. При выявлении ранних признаков саморазрушительного поведения в Томской области выработан следующий алгоритм взаимодействия: педагог – директор школы – ДО – РЦИБ – субъекты профилактики (ДО, КДН).

Также внедрен бот-обращений, направленный на оптимизацию передачи сигнала о вызывающем опасения подростке. См. Приложение – сделать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа с подростками – это тяжело, но очень важно и интересно. У них идет поиск себя в жизни, формирование идентичности, ответственности, ценностных ориентиров, социальных ролей, самоконтроля, самостоятельности, эмоциональной сферы и переход из детства во взрослую жизнь.

За внешними проявлениями часто стоит внутреннее состояние, которое подросток еще только учится распознавать и справляться с ним. Название «Я свой враг» говорит о состоянии, в котором оказывается подросток, входя во взрослую жизнь. Он сталкивается сам с собой, со своими мыслями, чувствами, новыми ощущениями, переживаниями и нуждается во взрослых, которые не усилят внутренний конфликт, а помогут более мягко пройти этот этап.

Вы являетесь именно тем взрослым, который МОЖЕШЬ!

- заметить первые сигналы, указывающие, что что-то не так;
- оказаться рядом, когда кажется, что выхода нет;
- показать, как выглядит безопасность;
- оказать своевременную помощь и поддержку.

Необходимо помнить о том, что:

- за любой реакцией стоит причина. Даже когда кажется, что подросток ведет себя «неадекватно», это может быть сигналом, что он не справляется;
- создание пространства безопасности и принятия важнее, чем контроль. Подросток доверится тому, от кого чувствует понимание, а не давление;
- ваша задача не «исправить» подростка, а помочь научиться быть на стороне самого себя, а не против.

Это важно, чтобы в один момент вместо «Я свой враг» он начал думать «Со мной что-то происходит – это нормально, и я могу с этим справиться не в одиночку, мне помогут».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Краснопольская Ю. А. Основы проявления аутодеструктивного поведения у подростков / Ю. А. Краснопольская // Энигма. – 2020. – № 22-1. – С. 195-200. – URL: [elibrary_43147231_99293801.pdf](#)
2. Михайлов А. А. К вопросу о предупреждении аутодеструктивного поведения несовершеннолетних / А. А. Михайлов, Л. К. Фортова, С. В. Ульяновкин // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2026. – № 1(59). – С. 2-8. – URL: [elibrary_88978652_71711251.pdf](#)
3. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С.В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 352 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16443-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. С. 192 – URL: <https://urait.ru/bcode/531072/p.192>.
4. Овчинникова А. Г. Особенности формирования самосознания личности подростка на разных этапах его развития / А. Г. Овчинникова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 4. – С. 106-111. – URL: [elibrary_53985528_74538857.pdf](#)
5. Пашаева Ф. К., Ахрямкина Т. А. Эго-идентичность и ее формирование в подростковом возрасте // Актуальные исследования. 2024. №52 (234). Ч.III. С. 108-110. URL: <https://apni.ru/article/10931-ego-identichnost-i-ee-formirovanie-v-podrostkovom-vozhraсте>
6. Сальцына А. М. Аутодеструктивное поведение подростков / А. М. Сальцына // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 1(43). – С. 139-145. – URL: [elibrary_48411785_32207162.pdf](#)

7. Сидорова М.Ю., Мацепуро Д.Г., Гайбуллаев А.З. Киберсамоубийство и цифровой селфхарм: общая проблематика и компьютерные решения (часть 1) // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 28. No. 3. С. 92- 104.
8. Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., и др. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. No 4. С. 102- 129. doi:10.17759/cpp.2015230407
9. Царева Е. В. Особенности развития эмоциональной сферы подростков / Е. В. Царева, Я. Ю. Ивкина, Т. Ю. Павленко // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения : Сборник научных трудов по материалам Международной научнопрактической конференции, Саранск, 20 марта 2025 года. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, 2025. – С. 150-154. – URL: [elibrary_82399826_49058816.pdf](#)

