Zapobieganie i rozpoznawanie zachowań problemowych u dzieci i młodzieży

Organizator: Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej w Warszawie

21.06.2021 r.
Prelegent: dr Teresa Wagner-Tomaszewska

MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze. serce Polski

maSP

To nie dziecko musi
zrozumieć Ciebie,
ale Ty dziecko
Dlatego, że Ty byłeś
dzieckiem,
a Twoje dziecko jeszcze
nigdy nie było dorosłe.

Zachowania dzieci i młodzieży

- Ludzie w swoich działaniach kierują się różnymi czynnikami. Jednym przyświecają cele, inni kierują się tradycją a inni wartościami. Weber, wyróżnił cztery kategorie postępowania, ze względu na typy wartości, jakie mogą przyświecać działaniom ludzkim:

1) tradycyjno – nawykowe, zwyczajowe, w znacznym stopniu mechaniczne i nie wymagają zastanawiania się (…)
2) emocjonalne – czyny popełnione pod wpływem afektu, znów bez zastanowienia się i bez liczenia się z następstwami (…)
3) racjonalne w sensie instrumentalnym (zasadniczoracjonalne) - czyli takie, w których przypadku autor wybiera wśród możliwych sposób postępowania taki, który w jego przekonaniu, wedle posiadanej przezeń wiedzy, najkrótszą drogą i najmniejszym nakładem kosztów doprowadzą do celu, jaki sobie zakładał, przy postawieniu poza sferą namysłu samego tego celu,
4) celoworacjonalne – czyli takie, w których osiągnięte zostaje maksimum świadomości zarówno, jak i środków, często jest wręcz tak, że autor sporządza inwentarz środków, którymi dysponuje i zastanawia się, jakie to warte zachodu cele są możliwe do osiągnięcia owymi środkami, a następnie z tego punktu widzenia decyduje, na które z możliwych celów środki te obrócić.

- Dwie ostatnie kategorie działań, czyli racjonalne i celoworacjonalne zaliczane są do działań społecznych, zachowania zaś tradycyjne i emocjonalne uwarunkowane są przyczynowo a zatem wyjaśniane poprzez wskazanie przyczyn.

Zachowania nabyte w procesie socjalizacji

- Definicyjnie socjalizacja [łac. socialis ‘społeczny’],
  proces przejmowania przez jednostkę wiedzy, kompetencji komunikacyjnych, umiejętności psychospołecznych,
  a także systemu wartości i norm, wynikający z oddziaływania środowiska społecznego.
- socjalizacja pierwotna – składowa procesu socjalizacji, zachodząca w grupie pierwotnej, najczęściej na obszarze rodziny.
  W socjalizacji pierwotnej na jednostkę mają wpływ znaczący inni, przeważnie rodzice i najbliżsi krewni.
  Charakteryzuje się ona silnym emocjonalnym oddziaływaniem znaczących innych na jednostkę.
- socjalizacja wtórna – składowa procesu socjalizacji obejmująca proces profesjonalizacji lub etatyzacji, kiedy w toku wzrastania jednostki do życia społecznego wchodzi ona do kolejnych wtórnych grup społecznych (instytucje religijne, zakłady pracy, partie polityczne itd.).

Pojęcie „trudności wychowawczych”

- rozumiane jest bardzo szeroko
- dotyczy różnych stanów i sytuacji, licznych dolegliwości wychowawczych, rozmaitych kategorii dzieci młodzieży oraz problemów, których rozwiązanie nastręcza kłopoty bądź wiąże się ze znacznie zwiększonym wysiłkiem
- dzieci i młodzież, które sprawiają trudności wychowawcze, to osoby, których zachowanie odbiega od normy
- są uparte, nieposłuszne, zbuntowane, nie uważają na lekcjach i przeszkadzają w ich prowadzeniu, źle się zachowują w szkole, są kłamliwe, mają napady gwałtownego gniewu, złości, lub są apatyczne, bierne, ospałe, trudno u nich wywołać jakieś zainteresowanie, są niecierpliwe
- dziecko „trudne” nie jest akceptowane przez środowisko społeczne, w którym przebywa, niekiedy dochodzi do jawnego konfliktu pomiędzy dzieckiem a środowiskiem.
- dziecko może być odrzucone przez dorosłych lub kolegów, może cierpieć na niedosyt uczuć, albo po prostu nie wie, jak sobie poradzić w życiu, czy też jak nawiązać przyjacielskie kontakty.
- W efekcie więc wycofuje się - jest bierne, bądź też staje się agresywne, złośliwe, niedostępne, zaczyna kłamać lub popada w konflikty z otoczeniem. Należy w porę wyjść z szeregiem zabiegów wychowawczych nastawionych na diagnostykę, terapię oraz profilaktykę pedagogiczną.

Przyczyny trudności wychowawczych

1. **Czynniki genetyczne i wrodzone**
- niepełnosprawność - zaburzone funkcjonowanie na skutek niedorozwoju pewnych struktur mózgu, nadmierna agresja,

2. **Wpływy środowiskowe**
- doraźne przeżycia: osiągnięcia czy niepowodzenia
- chwilowe załamanie się na skutek przeciążenia psychicznego,
- wpływ rodziny
- wpływ rówieśników

Rodzina

- Rodzina stanowi podstawową komórkę społeczną, która umożliwia egzystencję jej członków oraz funkcjonowanie całego społeczeństwa.
- Społeczność rodziny znaczy to, że oprócz opiekuńczych i wychowawczych pełni ona również funkcje socjalizacyjne.
- Poza tymi funkcjami, rodzinie przypisuje się funkcję inkulturacyjną, czyli wprowadzającą dziecko w świat kultury oraz wychowanie go dla kultury.

Akceptacja dziecka wg T. Gordona

- umożliwia dziecku stawanie się niezależnym oraz zmienianie się w taki sposób, by móc realizować jak najwięcej ze swoich możliwości
- okazywana dziecku akceptacja, pozytywnie wpływa na kształtowaniu się u niego poczucia własnej wartości, w jego rozwoju, akceptacji samego siebie i po prostu w stawaniu się coraz to lepszym
- akceptację taką można okazywać dziecku przez zachęcanie je do mówienia i wyrażania własnych uczuć, co ma niewątpliwy wpływ na rozwój u dziecka poczucia własnej wartości, na szacunek wobec samego siebie, umożliwia również dokonywanie konstruktywnych zmian.

Gordon , mówiąc o tym, zadaje trudne pytanie: czy rodzic potrafi akceptować swoje dziecko, nie akceptując jego zachowania?

„Akceptacja jest jak ziemia, która pozwala, by nasionko stało się kwiatem”.

- Mów dziecku dość często, jakie jest złe, a z pewnością stanie się złe”.
- Dzieci często stają się tym, co wmawiają im rodzice. Osądy, krytyka, wygłaszanie kazań, nagany i nakazy, przekazują dzieciom informację o braku akceptacji przez tych, których opinia najbardziej zaważy na ich życiu. Takie przekonanie odpycha dzieci od rodziców; przestają z nimi rozmawiać, dla siebie zatrzymują swoje uczucia i problemy.
- Język akceptacji daje dziecku wewnętrzne poczucie, że jest kochane. Gordon wskazuje na olbrzymią moc poczucia, że jest się kochanym, dlatego właśnie :
- akceptację należy okazywać;
- ojciec i matka muszą uczyć się, jak okazać swoją akceptację, żeby dziecko mogło ją odczuć.

Zakres akceptacji niektórych zachowań dziecka zależy od:

- osobowości rodzica,
- postaw dziecka,
- aktualnej sytuacji - stresu, choroby, zmęczenia bądź ich braku.

Akceptacja jest niezbędnym czynnikiem, warunkującym powodzenie porozumienia między rodzicami i dziećmi. Pozwala na rozwój, zmiany, atmosferę rodzinną.

Poprawienie relacji rodziców z dziećmi może nastąpić przez:

- szczerość
- prawdziwe okazywanie uczuć
- jasne określenie granic

W praktyce szkolnej spotykamy różne rodzaje trudności:

- **zależne od ucznia-** niewłaściwy sposób uczenia się, braki w materiale z wcześniejszych okresów, nieumiejętność obserwowania, wnioskowania i porównywania;
- **zależne od nauczyciela-** nieskuteczne metody nauczania, nielikwidowanie braków w wiedzy uczniów, nieumiejętność wzbudzania wśród uczniów zainteresowania wiedzą;
- **zależne od programu kształcenia**-nowe treści, coraz więcej naukowego słownictwa, złożone pojęcia;
- **zależne od stosowanych form, metod i środków realizacji programu-** nieodpowiednie podręczniki, nieatrakcyjne dla ucznia, ze złym układem treści.

Skutki niepowodzeń szkolnych

- Skutki niepowodzeń szkolnych bywają przejściowe i trwałe i powodują, ze potęgują się zaburzenia rozwoju, które były ich przyczyną.
- Często zaczynają pojawiać się też zaburzenia, które wcześniej nie istniały.
- Systematycznie pogarsza się też ogólna sprawność umysłowa i obniża zainteresowanie nauką.
- Obniża się ogólna odporność nerwowa ucznia i jego tolerancja na stres.
- Narastają konflikty emocjonalno- uczuciowe w środowisku domowym ucznia, a dzieci źle czują się także w szkole: nie mają przyjaciół, nie lubią niektórych nauczycieli, nie potrafią dostosować się do rygorów szkolnych.

Do podstawowych sposobów zapobiegania niepowodzeniom należą:

- czynności zapobiegające tworzeniu się luk i zaległości (odpowiednie nauczanie, praca na lekcji, właściwy dobór form i metod pracy)
- wczesne wykrywanie zaległości (obserwacja i poznanie ucznia)
- likwidowanie istniejących zaległości w nauce (indywidualna praca z uczniem, zajęcia wyrównawcze).

Przyczyny niepowodzeń szkolnych

Społeczno ekonomiczne:

- zła sytuacja materialna rodzin,
- niekorzystna atmosfera w domu,
- brak miejsca i odpowiednich warunków do nauki w domu,
- brak zainteresowania rodziców problemami dziecka w nauce,
- brak współpracy rodziców ze szkołą,
- niewłaściwa współpraca rodziców ze szkołą.

Biopsychiczne:

- stan zdrowia dziecka
- niski poziom intelektualny i moralny dziecka
- słaby rozwój psychomotoryczny dziecka
- brak wytrwałości w pracy, brak cierpliwości
- choroby somatyczne.

Pedagogiczne:-nadmierne wymagania szkolne,

- przeładowane programy nauczania,
- nadmierna liczba uczniów w klasie,
- źle dobrane formy, środki i metody nauczania przez nauczycieli
- brak właściwego przygotowania się nauczycieli do lekcji
- brak kontroli ze strony rodziców,
- zainteresowania poza szkolne dziecka,
- niskie kwalifikacje zawodowe nauczycieli

Niepowodzenia szkolne, które trwają długo powodują:

- Potęgowanie tych zaburzeń rozwoju, które były główną przyczyną niepowodzeń szkolnych.
- Występowanie nowych, które nie istniały w czasie pojawienia się pierwszych trudności.
- Systematyczne pogarszanie się ogólnej sprawności umysłowej uczniów(obok narastania luk i potęgowaniu się braków w wiadomościach i umiejętnościach szkolnych).
- Obniżenie zainteresowania się nauką i spadek motywacji do osiągania sukcesów szkolnych.
- Obniżenie ogólnej odporności nerwowej uczniów, w szczególności ich tolerancji na stres.
- Narastanie konfliktów w środowisku szkolnym.

Niepowodzenia szkolne powinny być analizowane w sensie ich znaczenia dla całości funkcjonowania dziecka i jego perspektyw.
Doświadczanie niepowodzeń szkolnych przez dziecko może prowadzić do wielu negatywnych następstw w ogólnym funkcjonowaniu dziecka:

- spadku motywacji do nauki
- obniżenia aspiracji edukacyjnych
- rozwoju negatywnych relacji z dorosłymi (nauczycielami, rodzicami)
- niskiej pozycji rówieśniczej
- rozwoju negatywizmu szkolnego
- uczestnictwa w grupach dewiacyjnych
- obniżania się samooceny dziecka

Niepowodzenia szkolne

- określane są jako sytuacje, które charakteryzują się występowaniem wyraźnych rozbieżności między wymaganiami wychowawczymi i dydaktycznymi szkoły a postępowaniem uczniów oraz uzyskiwanymi przez nich wynikami nauczania
- w kontekście rozwojowym oznaczają proces pojawiania się i utrwalania rozbieżności między celami edukacji a osiągnięciami szkolnymi uczniów i kształtowaniem się negatywnego stosunku jednostek wobec wymagań szkoły
- w wyniku rozwijających się niepowodzeń szkolnych powstają opóźnienia w nauce, których wymiarem formalnym jest drugoroczność, a nie rzadkim następstwem tzw. odsiew szkolny, jako nieodwracalny efekt takich opóźnień
- mają niekorzystny wymiar indywidualny i ponadindywidualny, ma swoje znaczenie psychologiczne i pedagogiczne, jak również społeczne i ekonomiczne (bezrobocie, przestępczość).

Optymalne sposoby zwalczania i ograniczania niepowodzeń szkolnych:

- **Odpowiednia selekcja**
- **Zindywidualizowanie pomocy dla uczniów z niepowodzeniami w nauce**
- **Kompensacja**
- **Usprawnienia treściowo- metodyczne**

Wśród szczegółowszych zaleceń centralną pozycję w działaniach ograniczających występowanie niepowodzeń szkolnych zajmuje ich wczesne wykrywanie i odpowiednie diagnozowanie.

Podstawą tak ujmowanej diagnozy są:

- Indywidualne rozmowy nauczycieli z uczniami i ich rodzicami
- Przygodna i usystematyzowana obserwacja
- Wywiady środowiskowe
- Badania ankietowe
- Badania testowe
- Zebrania nauczycieli omawiające nauczanie w danej klasie

Celem tych wszystkich poczynań powinno być jak najdokładniejsze poznanie każdego ucznia, w tym jego sytuacji rodzinnej, w grupie rówieśniczej, jego zainteresowań, skłonności, uzdolnień i problemów

Ważnym aspektem diagnozy niepowodzeń szkolnych jest posługiwanie się starannie dobranymi formami kontroli i oceny postępów uczniów w nauce

W diagnozie występowania niepowodzeń szkolnych istotna jest kwestia obiektywności oceniania ucznia i wykorzystania racjonalnych i zróżnicowanych sposobów dokonywania tej oceny

Ważne!

- Uczniowie z trudnościami powinni być otoczeni szczególną opieką.
- Dużą rolę, obok szkoły, odgrywa w tym procesie także rodzina.
- Rodzice muszą pamiętać, by otaczać dziecko opieką, dbać o jego prawidłowy rozwój, stawiać wymagania odpowiednie do jego możliwości, pomagać, ale nie wyręczać go w odrabianiu lekcji, utrzymywać stały kontakt z wychowawcą i szkołą.
- Szkoła i nauczyciele chcąc wspomóc dziecko w likwidowaniu braków i trudności mają do wykonania bardzo wiele zadań.

Grupa rówieśnicza

- Grupa rówieśnicza tuż obok nauczycieli i rodziców jest jednym z głównych źródeł mechanizmów socjalizacyjnych.
- Znaczenie rówieśników szczególnie uwidacznia się w okresie dorastania, kiedy to słabnie autorytet rodziców i wychowawców, a punktem odniesienia własnego zachowania stają się koledzy i koleżanki.
- Grupa rówieśnicza, z którą dziecko identyfikuje się może decydować np. o stylu ubierania się, wyborze słuchanej muzyki, zachowaniach zewnętrznych jednostki.
- Grupy te oddziałują na proces definiowania własnego „JA" oraz dostarcza również dziecku odpowiedzi a pytanie „KIM JESTEM?"

Funkcje wychowawcze grup rówieśniczych

- kształtowanie aktywności jednostek
- kształtowanie więzi z innymi ludźmi
- ułatwianie kontaktów interpersonalnych
- zaspokajanie potrzeby aprobaty i uznania
- konstruktywne współzawodnictwo
- pobudzanie do rozwijania zainteresowań
- umożliwianie kontaktów towarzyskich
- zaspokajanie określonych potrzeb emocjonalnych
- zapełnianie wolnego czasu

Pozytywne wpływy / cele grupy

W grupie dziecko uczy się:

- kontaktowania z innymi ludźmi
- dostrzegania problemów (z rozwiązaniami)
- pomagania innymi i przyjmowania pomocy
- zawiera pierwsze przyjaźnie (lojalność, zaufanie)
- akceptowania norm i podporządkowania się im
- aktywności społecznej w tym kształtowania więzi z innymi
- dialogu, konwersacji, dyskutowania, aktywnego słuchania

Dzięki grupie jednostka ma możliwość tworzenia własnej osoby, wzrasta poczucie wartości i samoocena dziecka.

Grupa zaspokaja potrzeby emocjonalne i umożliwia ekspresją uczuć oraz możliwość reprezentowania własnych poglądów.

Agresja dzieci i młodzieży

- Agresywne zachowania młodych ludzi mogą przyjmować różne objawy a są one charakterystyczne dla młodzieży impulsywnej, nieopanowanej, rozchwianej emocjonalnie.
  Może się jednak zdarzyć, że zachowania agresywne wystąpią również u osób spokojnych, lękliwych oraz zamkniętych w sobie.
  Najbardziej typowymi przejawami agresji są:
- **agresja w stosunku do rzeczy lub osób postronnych**, bardzo charakterystyczna dla jednostek niedostosowanych społecznie, impulsywnych i negatywnie ustosunkowanych do środowiska,
- **agresja skierowana na własna osobę**, gdzie jednostka ma poczucie winy i gotowa jest ponieść karę lub sama ją sobie wymierzyć,
- **agresja impunitywna**, polegająca na pozorowaniu przeciwstawnych reakcji, jednostka skarcona lub ukarana stwarza pozory, że jest jej to obojętne.

Termin agresja

- (z łac. aggresio – napaść) oznacza „działanie skierowane przeciwko ludziom lub przedmiotom wywołującym u jednostki niezadowolenie lub gniew ".
- Często agresja nazywana jest zachowaniem ukierunkowane na zewnątrz lub do wewnątrz powodującym szkody natury fizycznej lub psychicznej.
- Na potrzeby szkoleniowe przyjmiemy, iż agresja jest umyślnym działaniem na szkodę innej osoby (lub osób), albo też jej własności i tego działania w żaden sposób nie da się usprawiedliwić i uzasadnić.
- Inaczej mówiąc, dla zaspokojenia własnych potrzeb lub z powodów wrogości agresywny człowiek oddziałuje agresywnym zachowaniem lub przemocą na osoby lub przedmioty ze swojego otoczenia, czyniąc krzywdę.

Rodzaje zachowań agresywnych

- Istnieje kilka form i rodzajów agresji, które często występują w różnych formach jako zamienne i wzajemnie na siebie oddziałujące:
- agresja werbalna – kierowanie przez osobę agresywną, w kierunku innej osoby lub osób, przezwisk, wyzwisk, przekleństw, gróźb, obraźliwych jednoznacznych gestów, oskarżanie, plotki, przedrzeźnianie, robienie min oraz krzyk,
- agresja fizyczna – naruszanie fizyczności innej osoby bądź osób poprzez: bicie, napaść, wymuszenia, razy zadawane rękami, pałkami, zranienia nożem, przypalanie papierosem, a także kradzieże z użyciem siły,
- agresja instrumentalna – za pomocą przeraźliwego krzyku, poszturchiwania, bicia, nękania, groźby, zdobywane są pieniądze, pożywienie, cenne przedmioty, rzeczy,
- agresja wroga - występuje u osobników bardzo zdegenerowanych, dla których agresja słowna i fizyczna jest sposobem bycia, zwracania na siebie uwagi, czy zdobywania pozycji w środowisku,
- agresja interpersonalna – nakierowana na drugiego człowieka a są to głównie przekleństwa, wyzwiska, groźby, wszelkiego rodzaju napaści, kradzieże, rozboje, okaleczenia innych osób a nawet zabójstwa,
- agresja z przemieszczeniem – kierowana obiekty zastępcze, czyny te nazywane są jako chuligańskie lub wandalizm,
- **autoagresja** - agresja skierowana na siebie, przede wszystkim z poczucia bezsilności, bezradności, czy z niedostrzegania sensu życia – to zwłaszcza samookaleczenia lub podejmowanie prób samobójczych, samobójstwa.

Skutki zachowań agresywnych

- Zachowania agresywne wpływają negatywnie zarówno na osobę, wobec której są przejawiane jak i na osobę wykazującą te zachowania. Obszary negatywnego wpływu to obszar fizyczny, psychiczny, społeczny. Ponadto skutki agresji mogą mieć charakter bezpośredni lub odległy (odroczony).
- Skutki zachowań agresywnych (ze względu na osobę, która tych zachowań doświadczyła) można podzielić na:
- fizyczne: siniaki i ślady po uderzeniach i oparzeniach, różnego rany, ubytki w uzębieniu i owłosieniu, trudności w poruszaniu się, lęk przed zdjęciem odzieży i dotykaniem,
- somatyczne: bóle głowy, wymioty, moczenie się,
- emocjonalne i psychologiczne: zaburzenia mowy (napięcia nerwowe), niska samoocena, obniżone poczucie własnej wartości, wzmożona czujność, płaczliwość, wycofanie, izolacja, zachowania destrukcyjne, smutek, depresja, natręctwa, tiki, wzrost agresywności i wrogości, bierność, wyuczona bezradność.
- społeczne skutki agresji: unikanie kontaktów, alienacja .

Profilaktyka zachowań agresywnych

- Agresja nie bierze się znikąd.
- Jedną z emocji (uczucia), które mogą ją powodować jest złość, która jest związana z mobilizacją energii i pojawia się zazwyczaj w sytuacjach gdy napotykamy na przeszkodę stojącą na drodze do osiągnięciu ważnego dla nas celu.
- Agresja jest często sposobem wyrażania złości.
- W sprzyjających warunkach agresja może przerodzić się w przemoc.

Mówiąc o profilaktce zachowań agresywnych należy pamiętać o sytuacjach trudnych, które mogą być zarówno przyczyną jak i skutkiem tych zachowań

- Strategie profilaktyczne są tylko jednym ze sposobów klasyfikacji programów profilaktycznych.
- Odnoszą się głównie do sposobu postępowania o zasadniczym znaczeniu dla realizacji celów programu.
- Inne możliwe sposoby kategoryzacji programów nawiązują do ich podstaw teoretycznych lub „poziomu" profilaktyki (pierwotna, wtórna lub trzeciorzędowa).
- Wyróżnianie konkretnych strategii, jest wygodne, gdyż pozwala uzyskać ogólną orientację w rodzajach działań, jakie mogą być podejmowane w ich ramach.
- Jednak odniesienie ogólnej strategii do konkretnych programów jest już trudniejsze, ponieważ w większości programów wykorzystywane są elementy kilku strategii.
- Np. często łączone jest podejście edukacyjne ze strategią środowiskową, a w ramach strategii interwencyjnej mieszczą się bardzo różne działania: od przekazywania informacji do terapii rodzinnej.

U podstawy każdego programu muszą występować trzy elementy:

- konsekwencja w działaniu, otwarta komunikacja i system wsparcia.

- Oto rodzaje strategii profilaktycznych:
- strategia przekazywania informacji - szerzenie wiedzy na temat zachowań ryzykownych oraz konsekwencji takich zachowań na poziomie indywidualnym, rodzinnym i społecznym oraz przekazywanie informacji o możliwościach pomocy,
- strategia edukacyjna - nastawiona na poprawę umiejętności życiowych i społecznych adresatów programu,
- strategia działań środowiskowych – tu podstawowe znaczenie ma modyfikowanie postaw społecznych i standardów obyczajowych sprzyjających używaniu środków psychoaktywnych,
- strategia alternatyw - jest wykorzystywana w programach dla młodzieży z grup zwiększonego ryzyka zagrożeń patologią,
- strategia przemian w społeczności lokalnej - programy przeznaczone dla młodzieży z grup ryzyka mogą też być oparte na strategii zmian w społeczności lokalnej,
- strategia interwencyjna - zakłada jak najwcześniejszą identyfikację osób zagrożonych rozwojem problemów związanych z zachowaniami ryzykownymi, zwłaszcza osób które z różnych względów znalazły się w sytuacji kryzysowej,
- strategia zmian przepisów - dotyczy ona sytuacji, gdy uczniowie podejmują określone zachowania dysfunkcjonalne, a w szczególności, gdy zaczynają eksperymentować z ryzykownymi zachowaniami.

Autoagresja dzieci i młodzieży

- Dzieci, od najmłodszych lat, podlegają społecznym wpływom, co skutkuje nabywaniem, przez nie wczesnych doświadczeń, wśród których wyróżniamy: doświadczenia emocjonalne, poznawcze i socjalizacyjne.
- Doświadczenia emocjonalne odnoszą się do więzi uczuciowych między nim a osobami dla niego znaczącymi, natomiast doświadczenia poznawcze mają wpływ na to, co nazywane jest strukturą umysłu.
- Zaś doświadczenia socjalizacyjne wiążą się ściśle ze wzorami kulturowymi w jakich dziecko wzrasta.
- Stąd konieczność indywidualnego rozpatrywania każdego przypadku zachowań agresywnych i autoagresywnym w kontekście społecznym oraz w relacji do poziomu rozwoju dziecka.
- **Autoagresja najczęściej przejawia się w postaci:**
- połykania ostrych przedmiotów (szpilek, agrafek, części żyletek),
- samookaleczeń przeważnie w postaci niegroźnych zranień,
- sporadycznie „zamachu", targnięcia na własne życie.

Zachowania suicydalne

- Klasyczne rozumienie przedstawił Emil Durkheim i określa je jako

„każdy przypadek śmierci będący wynikiem bezpośredniego lub pośredniego negatywnego lub pozytywnego działania, wykonanego przez samą ofiarę, która wie, jaki będzie rezultat tego działania” .

Kryzys suicydalny

- Kryzys suicydalny, składa się z kilku faz powiązanych ze sobą w czasie. To zagrożenie podjęcia próby samobójczej.
- Brunon Hołyst podaje cztery etapy, które składają się na zamach samobójczy:
- samobójstwo wyobrażone (pojawienie się myśli o samobójstwie, jako sposobie rozwiązania problemów),
- upragnione (narastające myśli, które formułują się w konkretny zamiar, cel),
- usiłowane (próby samobójcze bez osiągnięcia celu)
- dokonane (zamach kończący się śmiercią).

Zamachy samobójcze podzielić można na dwie grupy:

- dokonane
- usiłowane:

  - demonstracje samobójcze – zdecydowanie liczniejsze wśród młodych ludzi i kobiet. Postrzegane są one jako „wołanie o pomoc”.

Symptomy, rozpoznawanie autoagresji

Erwin Ringel tak charakteryzuje pojęcie zespołu presuicydalnego.
Według badacza jest to zespół cech, które charakteryzują szczególnie osoby zamierzające targnąć się na swoje życie.

Na zespół ten składają się:

- przeżywanie silnych, negatywnych emocji, w tym szczególnie lęku i niepokoju,
- zaniżona samoocena, poczucie beznadziejności, co prowadzi do rezygnacji

przejawy autoagresji

- rozważanie samobójstwa w kontekście rozwiązania wszelkich problemów
- żegnanie się poprzez np. pisanie listów, testamentu, wizyty u bliskich w takim celu,
- częste mówienie o śmierci, rozważanie na jej temat, przygotowywanie miejsca lub środków do popełnienia samobójstwa w tym leków, sznura lub ostrych narzędzi.

Należy zwrócić uwagę na nagłą poprawę stanu psychicznego osoby, która znajdowała się w głębokiej depresji lub na skraju popełnienia samobójstwa.
Taka sytuacja nazywana jest „złowieszczym spokojem" i może świadczyć o tym, że osoba chora podjęła ostateczną decyzję i już nie odczuwa nasilonego niepokoju, a wręcz ulgę ze względu na postrzegane rozwiązanie wszystkich problemów .

Zapraszam na…

- Obecnie najczęstsza przyczyna śmierci dzieci i młodzieży

Praca z dziećmi z zachowaniami autoagresywnymi

- Mówiąc o profilaktyce samobójstw wśród młodych ludzi należy także wziąć pod uwagę formę docierania do odbiorców.
- Internet i nowe technologie nie tylko mogą być postrzegane jako nośniki zagrożenia, ale także jako atrakcyjny i skuteczny sposób dotarcia z ważnymi treściami do młodzieży.
- Zwolennicy upatrują w nim sposobu na dotarcie do zagrożonych jednostek i wczesną próbę pomocy.
- Formami pomocy w Internecie są między innymi: strony internetowe mające zapobiegać samobójstwom i informujące o tej tematyce, fora dyskusyjne, czaty mające na celu wsparcie emocjonalne oraz terapie online.

Otoczenie stanowi ważne źródło wsparcia dla młodych ludzi

- Każda grupa społeczna czy instytucja, pośrednio i bezpośrednio związana z dzieckiem, może mieć znaczenie w profilaktyce zachowań ryzykowanych, w tym samobójstw.
- Po pierwsze rodzina, jak wynika z badań Hanny Malickiej-Gorzelańczyk, ma największe znaczenie w zapobieganiu tendencjom autodestrukcyjnym.
- Wartość profilaktyczną mają:
  - wiedza na temat zagrożeń,
  - okazywanie wsparcia i pomocy,
  - budowanie roli autorytetów przez rodziców.
- Rodzina to miejsce, w którym od najmłodszych lat kształtują się istotne umiejętności i postawy mające kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju i zapobiegania nieadekwatnym zachowaniom.
- Problemy emocjonalne mają swoje źródło we wczesnych latach życia dziecka.

Zachowania ryzykowne

- których przejawy najwyraźniej widać w okresie dojrzewania, mają swój początek i są widoczne w młodszym wieku.
- Joanna Szymańska zauważa, że pewne wzorce zachowania dziecka kształtują się w okresie szkolnym, do 8 roku życia i później są trudne do modyfikacji.
- Najmłodsze dzieci cechuje duża plastyczność i zmienność w zakresie zachowania, natomiast widząc przejawy patologicznych działań, zaburzeń należy traktować jej jako predyktory późniejszych zachowań ryzykowanych, w tym samobójstw.
- Reakcja na wczesnym etapie rozwoju dziecka daje duże szanse zahamowaniu trudności.
- Skuteczne posługiwanie się trudnymi zachowaniami hamuje lub blokuje uczenie się umiejętności życiowych niezbędnych w radzeniu sobie z własnymi emocjami i w kontaktach z otoczeniem społecznym. Powstałe deficyty umiejętności w przyszłości będą utrudniać dziecku nawiązywanie relacji z rówieśnikami i dorosłymi spoza rodziny.

Rodzina powinna wspierać

- kształtowanie się empatii, wrażliwości, współpracy i innych umiejętności interpersonalnych.
- Ze strony rodziców dużą rolę odgrywa ich uważność i zaangażowanie w wychowanie oraz umiejętność rozpoznawania zmian w zachowaniu, które mogą świadczyć o niepokojących problemach dziecka.
- Szybkie wdrażanie odpowiednich działań wychowawczych i profilaktycznych zależy od znajomości problemów dzieci przez ich rodziców, ich rozpoznawanie i szybkiej reakcji oraz wiedzy na temat możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy.

Zapraszam na …

- Znikające dzieci

Znaczenie ma również propagowanie wiedzy na temat systemu opieki psychiatrycznej i psychoterapeutycznej

- Podstawowa opieka zdrowotna daje możliwość wsparcia lekarza pierwszego kontaktu i pielęgniarki środowiskowej, a konsultacja z lekarzem psychiatrą nie musi być poprzedzona skierowaniem.
- Do tego rodzaju specjalisty można zgłosić się w każdym momencie, kiedy obserwuje się niepokojące objawy u dziecka.
- Ważna jest jak najszybsza reakcja oraz zainteresowanie ze strony osób dorosłych tak, aby wszcząć specjalistyczne działania, zwłaszcza psychoterapię i jeśli będzie to wymagane, farmakoterapię.
- Nie tylko system opieki zdrowotnej może przyczynić się do zapobiegania samobójstwom młodych ludzi, ale także administracja, czyli jednostki samorządowe.

Województwa są zobowiązane do wspierania osób z problemami psychicznymi na mocy ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego

- Działania samorządowców winny się uzupełniać i tworzyć spójny system pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi (ustawa z 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego Dz.U.2011.231.1375).
- Samorządy mają tworzyć szereg ośrodków i organizacji, które obejmują pomocą osoby zagrożone problemami psychicznymi:
  - Ośrodki Pomocy Społecznej,
  - Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie,
  - Regionalne Ośrodki Polityki Społecznej.
- W kryzysie suicydalnym, potrzebna jest profesjonalna pomoc. Wsparcie terapeutyczne powinno być udzielane jak najszybciej, zanim kryzys ulegnie zaostrzeniu.

Istotna jest dostępność ośrodków interwencji kryzysowej, rozumianej jako „działanie zmierzające do odzyskania przez osobę dotkniętą kryzysem zdolności jego samodzielnego pokonania

- Interwencja kryzysowa odwołuje się do aktywnej, krótkotrwałej terapii, która zakłada, że myśli i tendencje samobójcze nie są trwałe, a więc aktom samobójczym można zapobiegać.
- Głównym celem jest ocalenie życia.
- Barbara Pilecka powołuje się na Szwedzką Narodową Radę Zapobiegania Samobójstwom, która opracowała sześć czynników prewencji samobójstwa:
  - prowadzenie rozmów o śmierci i samobójstwie;
  - dotarcie do sposobu rozumienia terminu „samobójstwo", ponieważ ma różne znaczenia w odmiennych sytuacjach życiowych;
    proces suicydalny polega na przekształceniu myśli w czyny, ewoluuje, należy więc sprawdzić na jakim etapie jest zagrożona jednostka;
  - samobójstwo nie jest nieuniknionym przeznaczeniem, można mu zapobiec przez odpowiednie działania;
  - pomoc jest dostępna poprzez szarzenie wiedzy i rozwój sytemu wsparcia, w tym interwencji kryzysowej.

Pomoc powinna zatem dotyczyć wielu zakresów:

- psychologicznego
- medycznego
- socjalnego
- prawnego.

- Interwencja polega na zbudowaniu relacji z terapeutą i obejmuje całe środowisko osoby zagrożonej próbą samobójczą.
- Ten typ oddziaływań ma swoje zastosowanie także w profilaktyce postsuicydalnej, gdy w środowisku doszło już do próby samobójczej.

Celem interwencji kryzysowej w rodzinie po próbie samobójczej jest:
- szybkie zmobilizowanie rodziny do udzielenia bliskiemu wsparcia i zapewnienie mu bezpieczeństwa,
- wzmocnienie więzi rodzinnych w celu profilaktyki następnych ewentualnych ataków samobójczych

- Zapobieganiu samobójstwom ma służyć także działalność Policji, która jest zobowiązana ustawowo (na mocy art. 1 ust. 2 pkt. 1–3 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 roku o Policji. Dz.U.2015.355) do ochrony zdrowia i życia, działań zapobiegającym przestępstwom i zjawiskom kryminogennym.

- Na mocy tych ustaleń można stwierdzić, że Policja jest także odpowiedzialna za profilaktykę samobójstw wśród dzieci i młodzieży oraz współpracę w tym zakresie z innymi organami państwa i organizacjami.

Komenda Główna Policji jest także zobowiązana do tworzenia programów edukacyjnych dotyczących zagrożeń, problemów dzieci i młodzieży

- Działania te należy wdrażać we współpracy z instytucjami, które zajmują się opieką i wychowaniem młodych ludzi – szkołami, ośrodkami, poradniami.
- Jednym z elementów działań profilaktycznych jest także wspieranie i edukacja osób sprawujących opiekę nad dziećmi – rodzicami, nauczycielami i wychowawcami poprzez organizowanie spotkań i pracę na rzecz integracji całego środowiska.
- Na koniec warto wspomnieć o profilaktyce postsuicydalnej, czyli nakierowanej na pomoc i zapobieganie nawrotom prób u osób, które atak samobójczy mają za sobą.
- Ten rodzaj oddziaływań ma również wspierać rodziny, bliskich i otoczenie dotknięte doświadczeniem próby lub dokonanego samobójstwa.
- System opieki postsuicydalnej obejmuje działania wielu służb i organizacji: lekarzy, psychologów, pracowników socjalnych, policjantów, a także duchownych. Pomoc postsuicydalna powinna gwarantować łatwy dostęp do terapii i wsparcia psychologicznego oraz konsultacji psychiatrycznej.
- Ważne jest, aby profilaktyka zawierała tworzenie grup wsparcia dla różnorakich odbiorców.

Profilaktyka zachowań autoagresywnych

- Sposoby zapobiegania samobójstwom powinny przybierać formę szeroko zakrojonej profilaktyki zaburzeń i zachowań ryzykownych. Skuteczność podejmowanych działań zależy od wielu czynników, przede wszystkim od zakresu odbiorców, którzy są objęci wsparciem. Odpowiednio wdrażana profilaktyka dostarcza narzędzi do zapobiegania skłonnościom autodestrukcyjnym i ich skutkom.
- B. Hołyst wyróżnia pięć poziomów oddziaływań profilaktycznych:
- pierwszy, najogólniejszy obejmuje całe społeczeństwo i składa się z działań promujących życie oraz edukujących w zakresie adekwatnych sposobów radzenia sobie z trudnościami, co w konsekwencji ma kształtować tzw. „postawy antysuicydalne
- drugi skierowany jest do grupy osób, które mogą być zagrożone podejmowaniem zachowań ryzykowanych
- trzeci poziom skierowany został do poszczególnych osób, które znajdują się w systemie instytucji i są w grupie największego ryzyka
- czwarty i piąty poziom profilaktyki zakłada działania postsuicydalne, czyli oferuje opiekę i wsparcie dla osób, które już targnęły się na swoje życie, tak aby objąć je terapią i skutecznym zapobieganiem kolejnym próbom. Działania z tych poziomów profilaktyki obejmują także rodzinę i bliskich osoby, która próbowała popełnić samobójstwo zgodnie z założeniem, że występowanie zachowań suicydalnych w rodzinie jest jednym z najistotniejszych predyktorów zagrożenia ponowną próbą samobójczą.

Czynnikami chroniącymi przed podejmowaniem zachowań autodestrukcyjnych są:

- czynniki indywidualne, osobowościowe, takie jak: pozytywna samoocena, umiejętność przyjmowania i poszukiwania pomocy, adekwatne sposoby radzenia sobie z trudnościami i stresem itp.
- dobre relacje z bliskimi i rodziną to kolejny aspekt chroniący przed aktem samobójczym
- czynniki społeczne i kulturowe – zaangażowanie w życie społeczności lokalnej: w pracy, szkole lub miejscu zamieszkania, uprawianie sportu, uczestnictwo w życiu duchowym i religijnym, dobre relacje społeczne
- czynniki związane ze zdrowiem psychicznym

Bezpośrednie działania zapobiegające zamiarom samobójczym, w grupie wysokiego ryzyka nazywane są profilaktyką presuicydalną.

- Skuteczność tych działań w dużej mierze zależy od momentu, kiedy zostały wdrożone.
- Ten rodzaj profilaktyki należy planować jako dłuższe i wielostronne działania.
- Pierwszym krokiem do wdrażania skutecznych metod jest diagnoza osób w grupie ryzyka.
- Stopień zagrożenia targnięciem się na swoje życie określany jest poprzez obserwację szeregu czynników, charakterystycznych dla zespołu presuicydalnego, opisanego powyżej według Erwina Ringela.

Anthony Mitchel twierdzi

- że należy przede wszystkim zwrócić uwagę, na to czy osoba zaczyna się żegnać, rozdawać swoje przedmioty, wprost mówi o śmierci, jako o rozwiązaniu problemu, gromadzi środki, które mogą jej posłużyć do odebrania sobie życia (np. leki, ostre narzędzia itp.).

- W grupie najwyższego ryzyka są osoby, które już wcześniej próbowały popełnić samobójstwo oraz chorujący psychicznie, szczególnie na schizofrenię oraz choroby afektywne.
- **Badania American Association of Suicidology pokazują, że około 80% osób zamierzających popełnić samobójstwo, zanim zdecyduje się ostatecznie, stara się dać znać otoczeniu o swojej sytuacji i poszukuje wsparcia.**

- Według Joanny Szymańskiej 25% nastolatków, po próbach samobójczych twierdziło, że pomimo poszukiwań pomocy oraz wsparcia u bliskich i znaczących osób dorosłych, jej nie otrzymało.
- Biorąc pod uwagę wyniki tych badań, można założyć, że istotnym elementem profilaktyki jest psychoedukacja szeroko rozumianego otoczenia osób młodych zagrożonych popełniłem samobójstwa.
- Osoby z najbliższego otoczenia stanowią najważniejszą grupę wsparcia dla jednostki zagrożonej zamachem samobójczym.
- Stąd, rozpowszechnianie rzetelnej wiedzy na temat zaburzeń psychicznych, objawów i profilaktyki zamachów, samobójczych ma kluczowe znaczenie.
- Szybka i przemyślana reakcja otoczenia może być jednym z najskuteczniejszych sposób zapobiegania, a zwłaszcza wykształcanie umiejętności rozpoznawania wczesnych objawów oraz udzielania pomocy.
- Profilaktyka samobójstw powinna obejmować wiele instytucji i środowisk, a jej skuteczność zależy od wielotorowego działania.
- Działania powinny być podejmowane na płaszczyźnie rodziny, szkoły, policji, ochrony zdrowia oraz administracji rządowej i samorządowej.

Joanna Szymańska proponuje podział działań profilaktycznych na: uniwersalne, wskazujące i selektywne.

- Profilaktyka uniwersalna jest skierowana do wszystkich – młodzieży, rodziców, opiekunów oraz nauczycieli. Działania te zakładają zajęcia edukacyjne dotyczące zarówno znajomości prawidłowego rozwoju młodych ludzi, jak i zagrożeń oraz sposobów radzenia sobie z nimi.
- Profilaktyka wskazująca jest skierowana do grup zwiększonego ryzyka np. uczniów, u których zauważono występowanie szeregu czynników zagrażających (problemy materialne, konflikty w rodzinie, choroby, zaburzenia psychiczne itp.) i wobec tej diagnozy oraz rozpoznania, która już jest działaniem profilaktycznym, dobór odpowiednich metod wsparcia i opieki.
- Profilaktyka selektywna jest przeznaczona dla grup uczniów z wysokim ryzykiem aktu samobójczego (np. z diagnozą choroby psychiatrycznej, próbujących środków psychoaktywnych i po próbach samobójczych). Tu działania powinny obejmować cały system społeczny, w którym jednostka się znajduje – klasę, szkołę, rodzinę.
  Na te działania składają się: dyskretna obserwacja, wsparcie ze strony znaczących osób, opieka specjalistów, terapia, kierowanie rodziców do grup wsparcia oraz na zajęcia edukacyjne

Podejmowanie zachowań ryzykownych przez młodzież

Pojęcie zachowań ryzykownych jest bardzo pojemne i obejmuje nie tylko strategie wyboru stylu życia oraz radzenia sobie z problemami życiowymi w sposób bardziej lub mniej korzystny z punktu widzenia dobrostanu i jakości życia jednostkowego.

Obejmuje ono w gruncie rzeczy najpełniej dokonywane wybory związane z zawodem, stylem egzystencji, byciem z drugim człowiekiem, etc. To wszystko stanowi swoiste zaplecze egzystencjalne i pozwala w sposób bardziej lub mniej ryzykowny kreować style radzenia sobie z warunkami życia.

Ale to także:

- zachowania agresywne, przemoc, cyberprzemoc,
- zagrożenia behawioralne związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu, granie w gry komputerowe i inne, hazardem, Internetem i niewłaściwym zachowaniem w sieci,
- drobne wykroczenia, wandalizm, chuligaństwo,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych,
- wagary,
- ucieczki z domu.

Rozpoznawanie czynników ryzyka

- Rozpoznanie czynników ryzyka jest pierwszym i ważnym krokiem w procesie oceny ryzyka.
  Na przestrzeni kilku ostatnich lat w Europie zwiększane są wysiłki na rzecz dokonywania bardziej systematycznej oceny ryzyka i rozpoznania czynników ryzyka.
- Celem oceny ryzyka nie jest jego przewidywanie, lecz raczej oszacowanie, aby zapewnić osobom narażonym na agresję i przemoc odpowiednie środki bezpieczeństwa i ochrony.
- Ryzyka nie można wyeliminować; można jednak wdrożyć środki ochronne aby zmniejszyć krzywdę.
  Ocenę ryzyka można zdefiniować jako obliczenie prawdopodobieństwa wystąpienia krzywdzącego zachowania lub incydentu (…) **obejmuje ono ocenę częstotliwości zachowania lub zdarzenia, jego prawdopodobny wpływ, oraz nazwanie ewentualnych pokrzywdzonych.**

W procesie oceny ryzyka należy wziąć pod uwagę istniejące indywidualne czynniki ryzyka i odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jak poważne jest ryzyko skrzywdzenia osoby narażonej na agresję, przemoc?
- Jakim potencjałem dysponuje osoba zagrażająca bezpieczeństwu, by skrzywdzić inne osoby?
- Jak ocenić, do czego zdolny jest zagrażający bezpieczeństwu?
- Jak ocena ryzyka może wpłynąć na inną osobę?
- Jak „wielki" może być atak? Jakiego rodzaju?
- Jak szybko może dojść do ataku? Czy gdy tyko nadarzy się okazja, czy raczej jak zabraknie kontroli społecznej i systemowej?

Jeżeli ocena jest przeprowadzona prawidłowo, służy jako narzędzie komunikowania naszych obaw na temat zagrożenia i zalecanych kroków mających na celu zapobieganie agresji i przemocy:

- umożliwia skuteczniejsze reagowanie na pogarszające się sytuacje i eskalację agresji i przemocy
- zapewnia lepsze dopasowanie planów bezpieczeństwa do poziomu i istoty ryzyka
- umożliwia skoordynowane reagowanie różnych instytucji na skomplikowane sprawy
- przyczynia się do lepszego planowania bezpieczeństwa i zwiększenia ochrony dla osób narażonych na agresję i przemoc
- może także pomóc zwiększyć świadomość osób narażonych na agresje lub przemoc, jakie niebezpieczeństwo jej grozi i w sposób bardziej realistyczny ocenić grożące zagrożenie

Czynniki ryzyka i przyczyny samobójstw u dzieci i młodzieży

- Jednym z podstawowych czynników ryzyka wystąpienia kryzysu suicydalnego jest sytuacja rodzinna młodego człowieka.
- Najnowsze badania wskazują, że samobójstwa dotyczą nie tylko rodzin wieloproblemowych, lecz są zjawiskiem występującym w takim samym stopniu w tzw. rodzinach dobrze funkcjonujących.
- Także status majątkowy rodziny nie jest podstawowym predyktorem wystąpienia samobójstwa u dziecka.
- Do negatywnie wpływających czynników zalicza się:
- występowanie zaburzeń psychicznych w rodzinie (przede wszystkim depresji i choroby afektywnej dwubiegunowej),
- uzależnienia od środków psychoaktywnych i przemocy domowej (włącznie z używaniem przemocy fizycznej wobec dziecka oraz molestowaniem seksualnym).

Ryzyko popełnienia samobójstwa zależy także od przyjętego stylu wychowawczego.

- Zauważono, że skrajne sposoby wychowywania mogą przyczynić się do powstania zamiaru samobójczego.
- Zarówno autorytarny sposób podchodzenia do dzieci, jaki mało zaangażowany, zaniedbujący są czynnikami ryzyka.
- Wykazano, że nieprawidłowe relacje z rodzicami przyczyniają się do samobójstw dzieci i młodzieży.
- Najczęściej występującymi relacjami w rodzinach, w których doszło do czynów samobójczych, była: nadmiernie zaangażowana, krytyczna i kontrolująca matka przy wycofanym, cichym, niezaangażowanym ojcu.
- Wiele spośród badanych osób stwierdzało, że ich relacje z ojcem były niewystarczające – ojcowie nie stanowili wsparcia ani autorytetu.

Do istotnych predyktorów wystąpienia autoagresji w rodzinie, zalicza się podobne przypadki zachowań w przeszłości, a także destrukcyjne wzorce rodzinne.

- Traumatyczne zdarzenia w okresie dzieciństwa niekorzystnie wpływają na dalsze życie młodych ludzi, szczególnie jeśli nie było interwencji psychologicznej lub wsparcia ze strony znaczących osób dorosłych.
- W rodzinach, w których dorastają dzieci o skłonnościach samobójczych często przejawiają liczne cechy, świadczące o dysfunkcji i niestabilności.
- Dane empiryczne wskazują, że młodzi ludzie o skłonnościach samobójczych pochodzą z rodzin, w których współistnieje co najmniej kilka z wymienionych problemów oraz dochodzi do ich kumulacji.
- Do pogłębiania się ryzyka samobójczego może przyczynić się izolacja rodziny i brak wsparcia zewnętrznego, ponieważ dzieci są lojalne wobec rodziców i mają przekonanie, że nie powinny ujawniać sekretów rodzinnych, więc powstrzymują się od szukania pomocy poza najbliższym otoczeniem.

Duże znaczenie w kształtowaniu się zamiaru samobójczego przypisuje się obecnie Internetowi oraz mediom.

- W globalnej sieci powstają specjalne fora, witryny oraz strony poświęcone tematyce samobójstw.
- Wymieniane miejsca są rodzajem swoistych „poradników" dla osób pragnących popełnić samobójstwo.
- Nawet jeśli nie nakłaniają wprost, to stanowią ogólnodostępną bazę wiedzy z zakresu sposobów odebrania sobie życia.
- Stosunkowo nowym zjawiskiem w dziedzinie autoagresji są transmisje internetowe aktów samookaleczeń, a nawet samobójstw, rejterowane za pomocą kamer internetowych.
- Biorąc pod uwagę sprawność i zainteresowanie młodych ludzi nowymi mediami, w tym Internetem, można zauważyć jak duże znaczenie jest przypisywane sieci i może być także czynnikiem ryzyka w powstawaniu myśli i tendencji samobójczych.

namawianie do popełnienia zamachu samobójczego jest karalne

- art. 151 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks Karny (Dz.U. 1997 r. Nr 88 poz. 553 z późn. zm), który stanowi, że ten, kto namową lub przez udzielenie pomocy doprowadza człowieka do targnięcia się na własne życie, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.
- Biorąc pod uwagę powyższe oraz fakt, że przestępstwo określone w art. 151 k.k. ścigane jest z urzędu, funkcjonowanie stron internetowych zachęcających do podejmowania zachowań suicydalnych winno być przedmiotem szczególnego zainteresowania organów ścigania zwłaszcza, że w wielu przypadkach ofiarami są dzieci i młodzież.
- Czyn sprawcy polegający na doprowadzeniu do targnięcia się na własne życie osoby małoletniej czy niepoczytalnej. powinien być surowiej karany niż czyn sprawcy polegający na doprowadzeniu do targnięcia się na własne życie osoby mogącej w pełni rozpoznać znaczenie swojego działania.
- Gdyby w konkretnym przypadku okazało się, że zachęta do popełnienia samobójstwa ze strony internetowej mogła mieć wpływ na podjęcie decyzji i próby samobójczej, mielibyśmy ewidentnie do czynienia z przestępstwem z art. 151 k.k., choć wykazanie związku treści internetowych z próbą popełnienia samobójstwa może być trudne.

Czynniki środowiskowe, które mogą wpłynąć na ryzyko samobójstwa młodej osoby to:

- niekorzystna sytuacja w środowisku rówieśniczym, szczególnie w szkole i klasie
- odrzucenie, brak akceptacji
- przemoc fizyczna, psychiczna i seksualna
- niekorzystny stosunek do szkoły i nauki
- brak sukcesów
- złe zachowanie
- przynależność do grup zdemoralizowanych
- brak zaangażowania w instytucje i grupy o charakterze rozwojowym, afiliacyjnym
- niestabilny system wartości i przekonań religijnych.

Ryzyko samobójstwa jest większe w przypadku osób przejawiających szereg specyficznych cech osobowościowych i charakterologicznych.

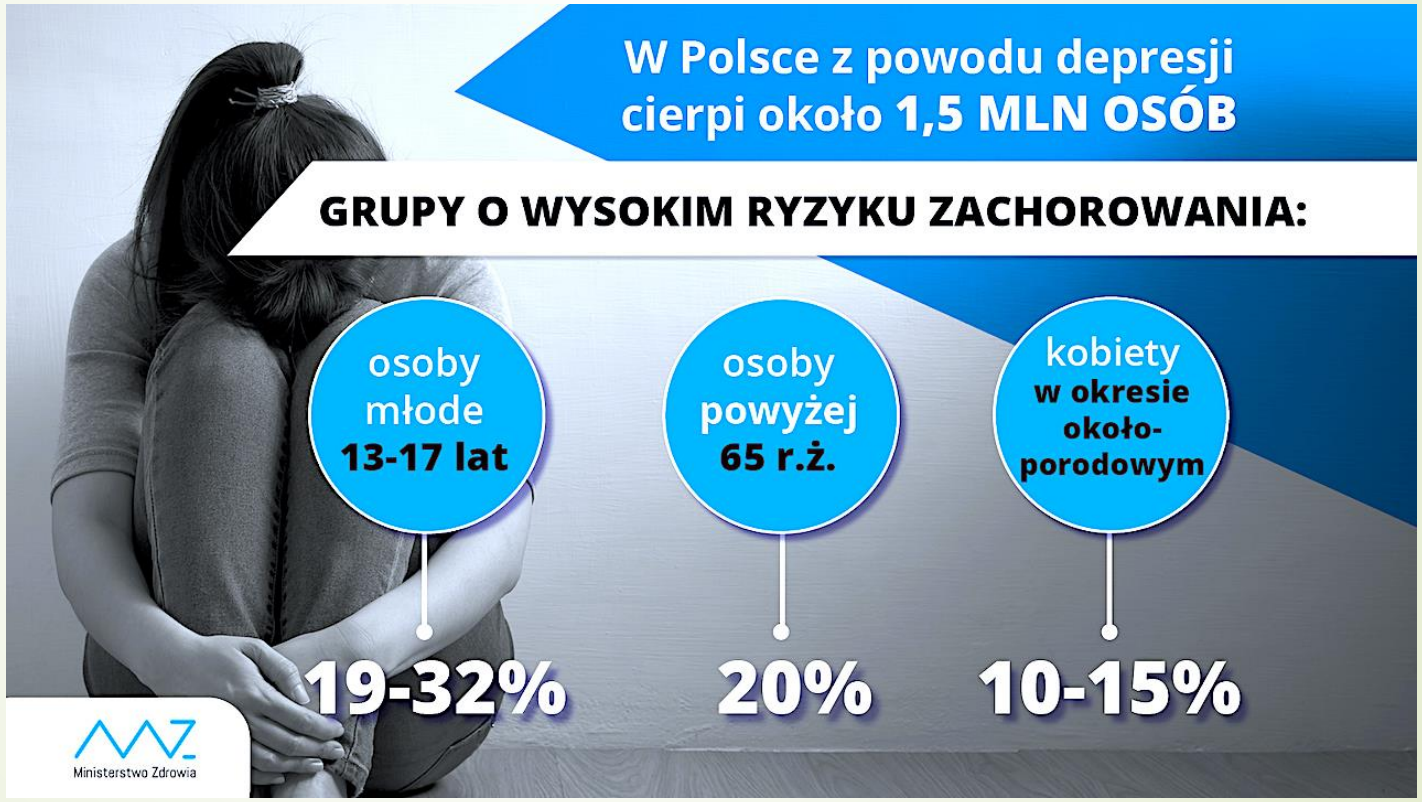
Cechy, które współwystępują z okresem adolescencji, są także powiązane z pojawieniem się ryzyka zamachu samobójczego.

- Zaliczamy do nich:
  - labilność emocjonalną
  - nadmierną autoanalizę
  - podkreślanie skrajnych opinii i sądów (co może przyczynić się do wyobcowania, odrzucenia, poczucia bycia niezrozumianym).
- Z ryzykiem samobójczym związane są także:
  - wysoka impulsywność zachowania
  - nadmierna wrogość i agresja, często powiązana z autoagresją
  - skłonność do samookaleczania się.

Czynniki osobowościowe

- które są wymieniane jako predyktory zachowań autoagresywnych to:
  - mała odporność na stres powiązana z brakiem adekwatnych sposobów radzenia sobie,
  - wahania samooceny,
  - niska motywacja osiągnięć powiązana niejednokrotnie z zachowaniami gwałtownymi (typu acting-out),
  - drażliwość, skłonność do doznawania rozczarowań,
  - wysoki poziom lęku,
  - poczucie niższości,
  - prowokacyjne zachowania,
  - niepewność co do własnej tożsamości lub orientacji seksualnej.
- Szereg problemów o charakterze poznawczym:
  - sztywność myślenia,
  - tendencja do fantazjowania,
  - niski poziom inteligencji
  - brak hobby, zainteresowań i przynależności do grupy dającej oparcie to kolejne czynniki ryzyka.
- Wymienione cechy osobowości często występują w połączeniu z zaburzeniami psychicznymi. Duże zainteresowanie budzi związek między cechami osobowości, stylem poznawczym, a ryzykiem czynów autodestrukcyjnych wśród młodych ludzi, jednak wciąż brakuje danych na temat konkretnych czynników determinujących takie zachowania. Samobójstwa najczęściej występują w grupie dzieci i młodzieży, u których zdiagnozowano co najmniej jedno zaburzenie.

- Najczęstszym predyktorem samobójstwa jest współwystępowanie depresji z poniżej opisanymi zaburzeniami i dysfunkcjami psychicznymi oraz z zachowaniami antyspołecznymi (wysokiego poziomu agresji i autoagresji przy niskim poziomie lęku).
- Depresyjne dziewczęta mają silną tendencję do wycofywania się, stają się milczące, przygnębione i bezczynne.
- W tej grupie często współwystępują zaburzenia odżywiania, szczególnie anoreksja i bulimia.
- Chłopcy, u których diagnozowana jest depresja, częściej przejawiają zachowania agresywne wobec otocznia, co dodatkowo stanowi czynnik ryzyka przyczyniając się do ich alienacji i osamotnienia w środowisku.


W Polsce z powodu depresji
cierpi około 1,5 MLN OSÓB
GRUPY O WYSOKIM RYZYKU ZACHOROWANIA:
osoby młode 13-17 lat
19-32%
osoby powyżej 65 r.ż.
20%
kobiety w okresie około-porodowym
10-15%
Ministerstwo Zdrowia

Depresja nie jest jednak czynnikiem determinującym wystąpienie zachowań samobójczych, ale te dwa zjawiska często współwystępują

- Co więcej depresja jest także jednym z sygnałów ostrzegawczych dla otoczenia.
- Zaburzenia zachowania, zaburzenia lękowe, epilepsja oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych to kolej typu zachowań.
- Historia prób samobójczych oraz leczenia psychiatrycznego jest istotnym czynnikiem ryzyka dla powtórnych zachowań samobójczych. Szczególnie niebezpieczne jest połączenie wcześniejszych prób samobójczych, problemy natury psychicznej, odrzucanie pomocy oraz autoagresja w postaci samookaleczania się.
- Nagłe, niedawne traumatyczne zdarzenia życiowe to czynniki, które mogą wyzwalać (przyspieszać) decyzję o zamachu samobójczym.

Młode osoby, które przejawiają skłonności autoagresywne, mają także niską odporność na stres oraz nieadekwatne sposoby radzenia sobie z trudnościami

- Współwystępowanie tego typu czynników jest dodatkowym obciążeniem, które nie pozwala radzić sobie z trudnościami takimi, jak:
  - utrata bliskiej osoby z rodziny lub kręgu przyjaciół
  - istnienie silnego konfliktu rodzinnego lub w grupie rówieśniczej
  - ciężka choroba somatyczna związana z odczuwaniem chronicznego bólu.
- Zdarzenia życiowe mogące stać się wyzwalaczami zachowań suicydalnych, to także porażka w ważnym dla młodej osoby zadaniu, niechciana ciąża, chęć naśladowania osób będących autorytetami lub idolami.
- Zatem stresujące zdarzenia życiowe często poprzedzają zachowanie samobójcze poprzez powodowanie poczucia bezradności, beznadziejności i rozpaczy.
- Bezpośrednio, o zagrożeniu samobójstwem mogą świadczyć gromadzone informacje na temat sposobów popełnienia samobójstwa, dostępność metod (np. leki) a także listy i pożegnania.

PRZYCZYNY DEPRESJI
↓
MŁODZIEŻ

- SKUTEK PRZYJMOWANIA ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH
- SYMPTOM CHOROBY SOMATYCZNEJ
- TRUDNOŚCI W ŚRODOWISKU SZKOLNYM
  - NIEPOWODZENIA SZKOLNE
  - ROZBIEŻNOŚĆ MIĘDZY WYGÓROWANYMI OCZEKIWANIAMI RODZICÓW A MOŻLIWOŚCIAMI NASTOLATKA
  - NIESZCZĘŚLIWA MIŁOŚĆ
  - PRZEMOC SZKOLNA
- KONFRONTACJA MŁODEGO CZŁOWIEKA Z RZECZYWISTOŚCIĄ
- KRYZYS TOŻSAMOŚCI ZWIĄZANY Z OKRESEM DOJRZEWANIA

https://slideplayer.pl/slide/13900881/

Zachowania problemowe są w większości przypadków tożsame z zachowaniami ryzykownymi

Należą do nich m.in. nadużywanie alkoholu, używanie narkotyków, agresja, przemoc, wczesne kontakty seksualne, zaniedbywanie obowiązków szkolnych itp.

Zachowania ryzykowne pełnią określoną funkcję w życiu dzieci i młodzieży.

Umożliwiają im realizację ważnych celów, których młodzi ludzie nie mogą osiągnąć w konstruktywny sposób, takich jak:

- radzenie sobie z frustracją, lękiem, niepowodzeniem,
- budowanie poczucia własnej tożsamości, autonomii,
- identyfikacja z grupą rówieśniczą. Ponadto niektóre zachowania ryzykowne (np. picie alkoholu) stanowią wyznacznik dorosłości, gdyż pod warunkiem uzyskania odpowiedniego wieku są społecznie akceptowane.

Program „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

- to program profilaktyczny adresowany do osób mających kluczowy wpływ na proces wychowania dzieci i młodzieży- rodziców, opiekunów oraz nauczycieli.
- Celem programu jest pogłębienie umiejętności wychowawczych oraz kształtowanie postaw wychowawczych sprzyjających budowaniu podmiotowej relacji oraz więzi pomiędzy rodzicami (opiekunami) i dziećmi.
- Upowszechnianie programu jest koordynowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Inne programy profilaktyczne

- Inne programy profilaktyki uniwersalnej o sprawdzonej skuteczności to programy „Domowych Detektywów" i „Fantastyczne Możliwości" Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Program „Program Domowych Detektywów" jest adresowany do uczniów szkół podstawowych, jego celem jest przeciwdziałanie inicjacji alkoholowej.

Program Triple P - to jeden z najskuteczniejszych na świecie programów dla rodziców oparty na dowodach, poparty ponad 35-letnim ciągłym badaniem.

- Triple P daje rodzicom proste i praktyczne strategie, które pomogą im budować silne, zdrowe relacje, pewnie zarządzać zachowaniem swoich dzieci i zapobiegać rozwojowi problemów.
- Triple P jest używany w ponad 30 krajach i wykazano, że działa w różnych kulturach, grupach społecznoekonomicznych oraz w wielu różnych typach struktur rodzinnych.

CEL:

- Celem tego programu jest zapobieganie problemom emocjonalnym i behawioralnym u dzieci, poprzez uczenie umiejętności rodzicielskich. Rodzice uczą się:
- pozytywnego stylu rodzicielstwa
- lepszego radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dzieci
- lepszej komunikacji między rodzicem, a dzieckiem w codziennych sytuacjach.

ZAŁOŻENIA:

- Głównym założeniem tego programu jest nauczenie rodziców nowych strategii i pozytywnej dyscypliny.
- Program ten pokazuje rodzicom jak ważny jest przykład jaki dajemy dzieciom jako dorośli ludzie. W założeniach TRIPLE-P dziecko jest podmiotem, które ma swoje potrzeby i emocje, które należy zaspokajać poprzez rozmowę oraz np. zwyczajne przytulenie.
- Pomaga zrozumieć rodzicom, dlaczego problem jego dziecka jest ważny.
- Nie powinno się od razu dzieci karać.

Wsparcie

- Wsparcie w rodzinie – życie rodzinne zapewniające wysoki poziom miłości i wsparcia
- Dobra komunikacja w rodzinie – dobra komunikacja miedzy dzieckiem a rodzicami; gotowość młodego człowieka do szukania pomocy i rady u rodziców
- Dobre relacje z innymi dorosłymi – otrzymywanie wsparcie od trzech lub więcej dorosłych, innych niż rodzice.
- Troskliwe sąsiedztwo – doświadczanie troski i wsparcie od sąsiadów
- Dobry klimat w szkole – dobre relacje z nauczycielami, wspierające i opiekuńcze środowisko szkolne
- Zaangażowanie rodziców w odniesieniu do szkoły – aktywne uczestnictwo i pomoc rodziców w nauce i innych sprawach związanych ze szkołą
- Wzmacnianie
- Docenianie młodzieży przez środowisko - społeczność lokalna docenia młodzież
- Młodzież jako źródło zasobów – wypełnianie ważnych ról społecznych przez młodzież.
- Udzielanie przez młodzież udziela wsparcia innym osobom – świadczenie pomocy innym przez jedną lub więcej godzin tygodniowo
- Poczucie bezpieczeństwa- nastolatek czuje się bezpiecznie w domu, szkole i w sąsiedztwie.

Jak nauczyć dziecko korzystania ze złości

Emocje pozytywne

- Radość
- Zaufanie
- Miłość
- Błogość
- Akceptacja
- Zachwyt

Emocje negatywne

- Wstręt
- Złość
- Znudzenie
- Gniew
- Irytacja

Zależy od nas w jaki sposób z nich skorzystamy

Konsekwencje niewyrażonej złości

- objawy psychosomatyczne: bóle głowy, obniżona odporność (częste przeziębienia, alergie itp.), problemy żołądkowe
- bierna agresja (zapominanie, spóźnianie, docinki)
- problemy ze snem, jedzeniem
- zaburzenia nastroju, depresja

Złość jest potrzebna, chroni nas i pozwala o siebie zadbać.

Jak nauczyć dziecko korzystać z emocji?

Umiejętności ważne:

- Rozpoznawanie emocji u siebie i innych.
- Tolerowanie wszystkich emocji.
- Nazywanie emocji.
- Mówienie o nich.
- Wgląd w ich przyczyny.
- Korzystanie w działaniu.

Rozpoznawanie emocji u siebie i innych

Pamiętaj, że małe dzieci nie wiedzą co czują- trzeba je tego nauczyć. Robimy to głównie poprzez odzwierciedlenie.

- Uważność
- Wyraźna mimika
- Nazywanie

Przykład: przewróciłeś się- boli Cię kolano i jesteś smutny, wystraszyłeś się.

Zapraszam na film edukacyjny dla dzieci

- Witajcie emocje

Tolerowanie wszystkich emocji

Emocje dzielimy na pozytywne/przyjemne i trudne/nieprzyjemne.

- Wszystkie są pozytywne dlatego, że pomagają nam przetrwać.

Błędy:

- Nie ma o co płakać
- Przestań się złościć

Nazywanie emocji, mówienie o nich

- Co robisz kiedy zdarza Ci się nakrzyczeć na dziecko?
- Co robisz kiedy zdarza Ci się pokłócić z kimś przy dziecku?
- Co robisz kiedy chce Ci się płakać a obok jest dziecko?

- Nazwij swoje emocje.
- Opowiedz o ich powodach.
- Przeproś dziecko jeśli naruszyłaś jego granice.
- Opowiedz dziecku co było ok a co Ci nie wyszło.
- To jest nauka na żywo. Dzieci stale nas obserwują i naśladują.

Czy trzeba rozładowywać emocje ?

Bardziej: - wyciszyć (z dzieckiem pełnym emocji trudno jest rozmawiać), nazwać, zrozumieć, zaakceptować, zaplanować działanie.

Sposoby na wyciszenie:

- Spokojna muzyka
- Przytulanie
- Czytanie bajek relaksacyjnych
- Wspólna ciekawa ale i spokojna zabawa
- Stymulacja zmysłów (huśtanie, zabawa przyjemnymi fakturami, zawijanie w naleśnik, uciskanie, masaże)

Atak złości

- zatrzymaj agresję fizyczną
- nie krzycz, mów spokojnie i dość cicho
- bądź z dzieckiem fizycznie na jednym poziomie
- nie dokładaj bodźców (za dużo słów, trzymanie, karanie, groźby)
- zmień pomieszczenie
- nazwij uczucia
- starsze dziecko poinformuj o normach (w sklepie nie wolno krzyczeć, to przeszkadza innym)
- pooddychaj z dzieckiem głęboko

* pamiętaj, że też Ci się to zdarza ;)

- dopiero gdy silna złość minie, porozmawiaj

Kiedy dziecko wybucha często:

- zrób wywiad odnośnie sytuacji domowej (rodzinnej, materialnej, mieszkaniowej itp.)
- upewnij się, że nie doświadcza przemocy ani nie jest jej świadkiem
- zabezpiecz podstawowe potrzeby (sen, głód, pragnienie)
- upewnij się, że dziecko nie jest przestymulowane
- przyjrzyj się jak dziecko czuje się w grupie, jak znosi rozłąkę z rodzicem, czy jego potrzeby emocjonalne są zabezpieczone

Pamiętaj!

Złość bez powodu nie istnieje.

Gry i zabawy nakierowane na pokonanie złości i agresji u dzieci

- https://www.youtube.com/watch?v=K8TdcWJeKxc

Zadbaj o siebie

- Dziecko na pewnym etapie rozwoju nie umie zachować się inaczej.
- Każdy etap rozwoju mija.
- Działania i słowa dziecka nie są wymierzone przeciwko Tobie.

- Zadbaj o odpoczynek.
- Nie zaprzeczaj złości.

Dziękuję za uwagę