

Навыки профессиональной
и личной эффективности

Н.В. Двоскина

**Суициды у детей
и подростков,
или Как предотвратить
трагедии**



2017, Москва
Педагогический университет
«Первое сентября»

Двоскина Надежда Владимировна

Суициды у детей и подростков, или Как предотвратить трагедии

Педагогический университет
«Первое сентября», 2017. — 48 с.

Учебно-методическое пособие

Редактор Г.А. Стюхина

Корректор О.Е. Русакова

Обложка И. Лукьянов

Иллюстрации фотобанк shutterstock

Компьютерная верстка Н.П. Чернявской

Подписано в печать 27.02.2017.

Формат 60 × 90¹/₁₆. Гарнитура Charter, Helios.

Печ. л. 3,0.

Тираж 1000. Заказ №

Педагогический университет «Первое сентября»,

ул. Киевская, 24, Москва, 121165.

<http://edu.1september.ru>

© Н.В. Двоскина, 2017

© Педагогический университет «Первое сентября», 2017

ВВЕДЕНИЕ

Тема самоубийств в школьной среде чаще всего является не только малознакомой, но и пугающей как для педагогов, так и для родителей. Когда мы сталкиваемся со случаями совершения суицида — со смертельным исходом или без него, то невольно задаемся вопросами: что случилось? Почему никто не увидел, что ребенок нуждается в помощи? Можно ли было как-либо ему помочь?

Для подростка попытка самоубийства — это не обязательно осознанный шаг, но всегда попытка крикнуть взрослому миру о своей боли. Известно, что проблема суицидов во многом касается неблагополучных слоев населения (именно с неблагополучием в семье связывается до 92% суицидов у детей и подростков¹), однако при этом невозможно утверждать, что обеспеченный ребенок из социально благополучной семьи полностью застрахован от этого шага.

«По данным ВОЗ, каждый год в нашей стране завершают жизнь самоубийством 200 детей и 1500 подростков. По числу суицидов среди несовершеннолетних наша страна находится на 1-м месте в Европе. Самоубийство является третьей основной причиной подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств», — говорится в докладе, представленном на конференции «Актуальные вопросы суицидологии» в 2016 году².

Но ведь попытки самоубийств опасны не только непосредственной угрозой смерти, но и такими последствиями, как инвалидность. И если в среде взрослых людей соотношение завершенных суицидов к незавершенным составляет 1:7 и 1:10, то у подростков оно увеличивается до 1:70, 1:100³. Дети

¹ А.А. Биркин и др. Раннее выявление тенденций аутоагрессивности и диагностика суицидальной опасности. — Мурманск: Пазори, 2004. С. 10.

² Е.Р. Кунафина, З.А. Курамшина. Возрастные аспекты суицидального поведения // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Иркутск, 26–28 мая 2016 г. / под ред. д.м.н. О.П. Ворсиной. — Иркутск: ФГБНУ ИНЦХТ, 2016. С. 97–101.

³ А.А. Биркин и др. Раннее выявление... С. 7.



не в состоянии ни оценить опасность, которую несут такие попытки, ни осознать последствия своих действий. Часто они не понимают, где и как можно получить помощь, не доводя ситуацию до критической точки.

Как правило, суициду предшествует подготовительный период. Именно это время является бесценным и для родителей, и для педагогов с точки зрения предотвращения попыток самоубийства у детей. Кроме этого, важно обучать детей жизненной стойкости, навыкам справляться со сложными и стрессовыми ситуациями, которых в жизни может быть немало.

В рамках этого курса мы расскажем о том, как распознать опасность — приготовление к самоубийству у ребенка, подростка, как его предотвратить. Рассматриваемые вопросы причин детских и подростковых суицидов, а также способов их профилактики адресованы, в первую очередь, педагогам и родителям детей школьного возраста.

Особенности подросткового возраста

Все-таки мне ужасно повезло, что я уйду из жизни в год, являющий собою рубеж между старым и новым веком. Я словно бы заглянула в приоткрывшуюся щелку и не увидела там ничего, заслуживающего моего внимания настолько, чтобы открыть дверь и войти. Я остановлюсь на пороге, взмахну крыльями и улечу. Ну вас с вашими синематографами, самоходными экипажами и туниками а la grecque (по моему, чудовищная пошлость). Живите в двадцатом веке без меня. Уйти и не обернуться — это красиво.

Б.Акунин. Любовница смерти⁴

Взрослым зачастую сложно понять, что «не так» у детей: они одеты, обуты, сыты... что еще надо? Для взрослых чувств и переживаний они вроде бы еще и не доросли, «да и вообще об учебе надо думать, а не о всякой ерунде».

В таком подходе к пониманию чувств ребенка кроется большая ошибка. Взрослые не замечают огромный внутренний мир детей, который наполнен, к сожалению, не только радостью и мечтами о будущем, но еще и болью, разочарованием и горечью. Порой жизнь выглядит настолько тяжелой и неприглядной, что, кажется, есть только один выход: заснуть — и не проснуться. Бывает и по-другому: родители настолько заняты собственной жизнью, так сильно поглощены разводом, рождением новых детей, выяснением, кто имеет больше прав и власти в семье, да и просто зарабатыванием денег, что на внимание даже, казалось бы, любимому ребенку ни сил, ни времени просто не остается. Важную роль в понимании происходящего взрослыми играет и знание особенностей возраста ребенка, которые могут стать рисками для возникновения решения о суициде.

Рассмотрим те особенности подростков, которые могут провоцировать негативные переживания, недовольство жизнью и, как следствие, склонность к суицидальному поведению.

⁴ Б.Акунин. Любовница смерти. — М.: Захаров, 2016.



НЕУСТОЙЧИВОСТЬ Я-КОНЦЕПЦИИ

Я-концепция — более или менее устойчивая и осознанная система представлений человека о самом себе, которая переживается им как неповторимая. Именно на ее основе строится взаимодействие личности с окружающим миром. В подростковом возрасте Я-концепция только формируется, что и объясняет ее уязвимость. «Подростки — наиболее психологически уязвимая социальная страта. У них на пике возрастного кризиса актуализируются реакции протеста, эмансипации и негативизма, а неустойчивость Я-концепции способствует возникновению негативных эмоциональных переживаний», — отмечает С.С. Бакшиханова⁵.

Я застенчива, поддаюсь влиянию, я принимаю всерьез любое критическое замечание, я кажусь себе не настолько интересной, насколько хотела бы быть, то есть не уникальной. Ума тут недостаточно. Да и умной я себе не ка-

⁵ С.С. Бакшиханова. Психопрофилактика суицида у подростков с расстройствами эмоций и поведения // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Иркутск, 26–28 мая 2016 г. / под ред. д.м.н. О.П. Ворсиной. — Иркутск: ФГБНУ ИНЦХТ, 2016. С. 10–13.

жусь, просто прилежной, хорошей ученицей, сознательной даже выше школьных требований. Все это мне уже не нужно. Образ послушной и примерной лучшей ученицы в классе меня тяготит, но я не решаюсь его уничтожить.

Жюстин. Этим утром я решила перестать есть⁶

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ «СВЕРХЦЕННЫХ» ИДЕЙ

В препубертатном и пубертатном возрастах (от 12 до 16 лет) нередко могут наблюдаться сверхценные увлечения, фантазии. Сверхценные идеи подростков проявляются как ошибочные или односторонние суждения, имеющие яркую эмоциональную выраженность и доминирующие в сознании. Другие мысли или концентрируются вокруг сверхценной идеи, подчиняясь ей, или же подавляются. Преданность сверхценной идее заставляет человека пренебречь всем остальным, своими личными интересами и интересами близких.

Московский гость снисходительно улыбнулся: «Счастье, Машенька, это совсем другое. Счастье — не мимолетное мгновение, а вечность. Не запятая, а точка». И прочел стихотворение про строчку и точку. Маша вспыхнула, рывком высвободилась из его объятий и встала на самый край обрыва, под которым вздыхала темная вода. «Хочешь, поставлю точку прямо сейчас? — воскликнула она. — Думаешь, испугаюсь?»

Б.Акунин. Любовница смерти. Из дневника Коломбины

Сверхценные идеи могут носить ипохондрический характер. Например, идея о мнимой болезни, собственном несовершенстве или даже уродстве.

В подростковом возрасте к тому же может впервые проявить себя и психическое нарушение, что также нужно иметь в виду и педагогам, и родителям (даже если раньше диагнозы не ставились).

⁶ Жюстин. Этим утром я решила перестать есть. — М.: Рипол-Классик, 2008.

ОСТРАЯ РЕАКЦИЯ НА РАВНОДУШИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

В юном возрасте у суицидального поведения есть свои особенности. Помимо уже упомянутого неполного осознания последствий собственных поступков, а также довольно абстрактного восприятия смерти как таковой, важным моментом является специфическое отношение подростков к тому, как взрослые реагируют на их переживания. Родители и педагоги относятся к ним, как к незначительным и быстропроходящим: «Подумаешь, поссорилась с мальчиком. Поплачет и нового найдет». Такое отношение к происходящему во многом осложняет распознавание суицидальных тенденций.

Пример

- Девочка, которая нравилась одному подростку, флиртовала при нем с другими — и это вызвало настолько непереносимую боль, ощущение собственной никчемности и непривлекательности, что он пошел и прыгнул с крыши многоэтажки.



Незначительные, с точки зрения взрослых, события привели к трагическим последствиям. Читая о подобных случаях в новостях, люди часто изумляются: «Разве можно было сводить счеты с жизнью из-за такой ерунды?» Но для подростка это событие воспринимается по-другому — намного более остро и критично. Во многом не без оснований подростки заявляют: «Меня никто не понимает». Сложно сделать иной вывод, если на свои переживания он получает реакцию в духе: «Что ты ерундой-то маешься!» И это — в лучшем случае. В худшем — окружающие могут еще и поддержать подростка в его самобичевании, примеры чего можно нередко увидеть в интернет-среде.

Пример

- Подросток, написав в одной из социальных сетей «Я ничтожество, мне не стоит жить», получил в ответ целый ряд ответов, содержащих в себе насмешки и подтверждение его мыслей. «Да, ты ничтожество. Убей себя. Очисти планету». После этого было принято окончательное решение о суициде.

СТРЕМЛЕНИЕ К ИДЕАЛЬНОМУ ОБРАЗУ

После поцелуя у беседки (а больше ничего и не было) она долго стояла перед зеркалом, смотрела на свое отражение и ненавидела его: круглолицая, румяная, с глупейшей толстой косой. И эти ужасные розовые уши, при малейшем волнении пламенеющие, как маки!

Б.Акунин. Любовница смерти

Большую роль играет и некое представление о «правильности» — идеальных критериях, которым необходимо соответствовать. Это напрямую связано сразу с двумя факторами: с естественными физическими изменениями, которые происходят в подростковом возрасте, и с завышенными стандартами, которые диктуются средствами массовой информации. В результате элементарной нехватки жизненного опыта, подросток может решить, что с такой неприглядной внешностью, как у него, не приходится и думать о счастье в личной жизни, создании будущей семьи и пр.



Пример

- Пятнадцатилетняя Алина переживает: «С таким лицом, как у меня, невозможно жить, я ненавижу его. Красивые женщины совсем не такие — у них тонкие черты, огромные глаза, пухлый рот. У меня же все совершенно наоборот. Никто никогда не полюбит такую уродину».

Стоит ли говорить, что такое восприятие себя — не адекватно реальности, как и те суперкритерии, до которых она никак не может себя дотянуть.

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВНЕШНЕМУ ВЛИЯНИЮ

Не последнюю роль в суицидах играет и своеобразная мода, тиражируемая СМИ.

Например, некоторые популярные исполнители в своих произведениях пропагандируют идею смерти, которая может быть воспринята подростками как некое руководство к действию.

Пример

- Не прячь музыку, она опиум
Для никого, только для нас.
Давай вечером умрем весело,
Поиграем в декаданс.

Опиум для никого. «Агата Кристи»

Стремление подражать актерам и певцам, которые ушли из жизни, наблюдение за суицидами других «в прямом эфире», следование особым субкультурам, где смерть превозносится как нечто желанное и возвышенно-трагичное и пр. — это характерные для подростков тенденции, которые представляют для них опасность.

Среди внешних факторов, которые могут повлиять на поведение подростков, выступают их отношения со сверстниками. Конфликтные отношения с одноклассниками, давление с их стороны может спровоцировать суицид.

Пример

- Школьник решил на суицид под психологическим давлением одноклассников. Те уверяли его, что он не сдаст ЕГЭ, если не преподнесет подарков учителям, как это сделали их родители. После этого школьник (который, кстати, учится «на отлично») попытался повеситься, однако его успели спасти.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

- 1 Охарактеризуйте основные проблемы и трудности, с которыми сталкивается подросток.
- 2 В чем заключаются основные риски подросткового возраста? Проанализируйте внешние опасности, с которыми может встретиться подросток и которые могут его подтолкнуть к суициду?
- 3 Какие типичные ошибки допускают взрослые в общении с подростками?
- 4 Сформулируйте основные идеи, которые вы могли бы применить в разговоре с подростком, переживающим определенные трудности. Что могло бы поддержать его в сложной ситуации?

Мотивы суицидального поведения

Что же может побудить детей и подростков к совершению подобного поступка? Так, А.Н. Моховиков выделяет следующие *мотивы суицидального поведения*⁷:

- 1 переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- 2 действительная или мнимая утрата любви родителей, разделенное чувство и ревность;
- 3 переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- 4 чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- 5 боязнь позора, насмешек или унижения;
- 6 страх наказания, нежелание извиниться;
- 7 любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- 8 чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- 9 желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- 10 сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

«В формировании суицидального поведения детей и подростков бесспорно значимыми являются такие факторы, как утрата близких, тяжелое материальное положение семьи, физическое насилие и жестокое обращение в семье»⁸, — отмечают О.П. Ворсина, Н.Б. Колмакова.

⁷ Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании / Сост. М.В. Шамардина и др. — Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. С. 27–28.

⁸ О.П. Ворсина, Н.Б. Колмакова. Социально-демографические и клинические характеристики детей и подростков, совершивших завершённые суициды // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Иркутск, 26–28 мая 2016 г. / под ред. д.м.н. О.П. Ворсиной. — Иркутск: ФГБНУ ИНЦХТ, 2016. С. 32–36.



В ходе исследований были составлены описания семей, в которых дети совершали попытки суицида. Это оказались малообеспеченные семьи, родители которых занимались, как правило, низкоквалифицированным трудом, имели случайные заработки либо были безработными.

Половина из рассмотренных семей оказалась многодетными, в нескольких случаях не было нормальных условий проживания детей. Также в половине случаев отмечалось злоупотребление алкоголем одним или обоими родителями, причем в 81,8% случаев — злоупотребляли матери, что сильно снижало благополучие семьи в целом.

Особенно резко увеличивала риск суицида жестокость в семье (не обязательно со стороны родителей — возможно, старших братьев).

В подавляющем количестве случаев ведущую роль при совершении суицидов играли семейные конфликты (насилие, смерть, эмоциональная изоляция членами семьи, алкоголизация или аморальное поведение родителей). Встречались также и школьные конфликты, конфликты со сверстниками. Подавляющее число детей и подростков жили на момент совершения суицида дома с родителями.

Пример

- В случае с псковскими школьниками было трагическое стечение обстоятельств: конфликты с близкими, проблемы в школе, первая любовь, подростковая бравада, трансляция, предполагающая некую демонстративность. И конечно, оружие, которое стало доступно детям в доме. Не было бы одного из этих элементов, трагедии бы и не произошло.

Последняя трансляция. Газета «Известия», 16 ноября 2016 г.⁹

Можно также отметить, что в сферу суицидального риска входят не только подростки со склонностью к асоциальному поведению и повышенной агрессивности, но и отличающиеся крайне высокими нравственными устоями, идеализирующие любовь и дружбу. При столкновении с реальностью, их книжное восприятие жизни терпит крах, что может провоцировать суицидальные мысли.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

- 1 Охарактеризуйте основные мотивы, которые могут побудить подростка к самоубийству.
- 2 Укажите признаки, по которым можно определить, что у подростка имеются признаки эмоционального неблагополучия.

⁹ [Электронный ресурс]: <http://izvestia.ru/news/645172>

Возникновение суицидальных намерений

Суицидогенез — процесс суицидального поведения, начинающийся с момента возникновения переживаний и мыслей о нежелании жить и продолжающийся до момента осознания суицидальных тенденций или реализации суицида¹⁰. Учеными были выявлены следующие факторы, участвующие в его формировании¹¹:

- **Отягощенная наследственность** (психические заболевания или случаи самоубийств в семье). О риске формирования суицидогенеза в этом случае педагога или родителя может предупредить врач-психиатр, знакомый с историей болезни в семье.



- **Полнота семьи.** Речь идет как о составе семьи (например, отсутствие отца или матери может болезненно переживаться подростком), так и о дисгармоничности семейных отношений. Например, воспитание полностью переложено на

¹⁰ Большая психологическая энциклопедия. [Электронный ресурс]: <http://psychology.academic.ru/4733/Суицидогенез>

¹¹ А.А. Биркин и др. Раннее выявление... С. 9.

бабушку, конфликтные отношения между родителями и пр. Так как подобное встречается достаточно часто, то на таких детей не обращают особого внимания. Тем не менее, и педагогам, и родителям важно знать, что именно происходящее в семье является одним из факторов развития суицидогенеза.

Меня зовут Савельев Саша. Я учусь во втором классе и живу у бабушки с дедушкой. Мама променяла меня на карлика-кровопийцу и повесила на бабушкину шею тяжелой крестягой. Так я с четырех лет и вишу.

П.Санаев. Похороните меня за плинтусом¹²

● **Нарушения воспитания.** К ним относится доминирование физических наказаний, гипер- или гипоопека. Гиперопека проявляется как чрезмерная забота со стороны взрослых, ограничение инициативы и самостоятельности подростка. В случае гипоопеки ребенок предоставлен самому себе, до него «руки не доходят». Ребенок лишен внимания и поддержки со стороны близких. Родители могут знать особенности собственного стиля воспитания, но не желать что-либо менять, но могут и не замечать последствий своих неправильных действий по отношению к детям. На это могут обратить внимание педагоги и, в случае неблагополучия, рекомендовать родителям обратиться к соответствующим специалистам.

В примере ниже хорошо видно, как может проявлять себя гиперопека со стороны мамы и бабушки.

Пример

- Учительница спрашивает своего ученика 5 класса: «Саша, а ты поедешь с нами на экскурсию?» Ученик отвечает: «Нет, меня мама не пускает». — «Почему?» — «Боится, что со мной что-нибудь случится. Я вообще гуляю только с ней или с бабушкой за руку».

Часто гиперопека сопровождается завышенными ожиданиями родителей в отношении успехов ребенка, предъявлением ему высоких требований, с которыми он не всегда может

¹² П.Санаев. Похороните меня за плинтусом. [Электронный ресурс]: <http://online-knigi.com/page/266>.

справиться. У таких детей формируется повышенное чувство ответственности и вины перед родителями, агрессия в отношении самого себя, если он «не соответствует ожиданиям».

Пример

- В кармане погибшего подростка нашли предсмертную записку: «Мама и папа, я боюсь, что не смогу сдать эти экзамены. Не хочу, чтобы вам за меня было стыдно».

В этой связи особую значимость приобретает диалог между родителями и педагогами — то есть людьми, которые могут наблюдать разные стороны ситуации с ребенком. Естественно, он возможен лишь при определенной степени доверия между обеими сторонами. Таким образом, доверительные, уважительные отношения педагога с родителями — еще одно важное условие для своевременного выявления детей, входящих в группу суицидального риска.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

- 1 Охарактеризуйте особенности поведения подростков, которые могут указывать на риск возникновения суицидальных идей.
- 2 Укажите признаки, по которым можно определить, что имеет место семейное неблагополучие, опасное для эмоционального состояния подростка.
- 3 Чем характеризуется такой стиль семейного воспитания, как гиперопека? Какие последствия для подростка может иметь гиперопека со стороны родителей?

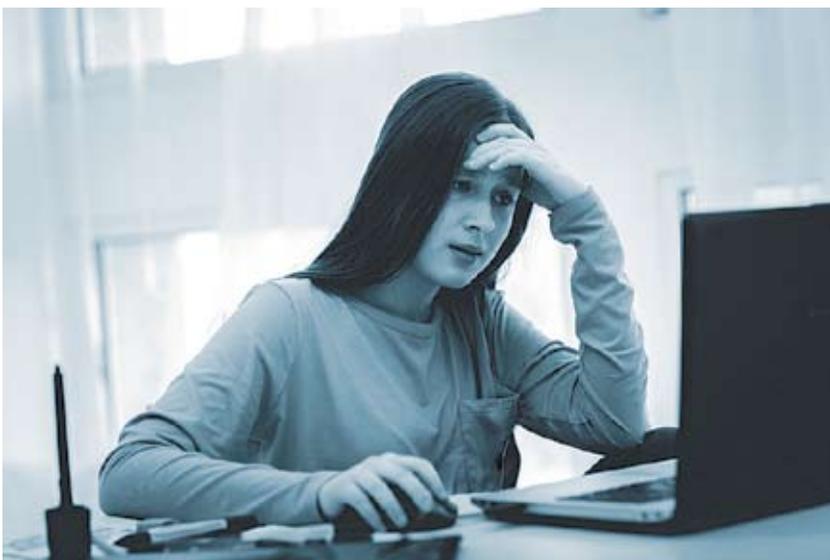
Опасности виртуального мира

Увлеченность современных детей и подростков общением в социальных сетях, посещение сомнительных сайтов также может представлять собой определенную опасность, так как подростки легко попадают под влияние других. В своих поисках «смыслов» они могут стать жертвами многочисленных «ловцов» душ.

Недавно у нас появилась новенькая — смешная и трогательная девочка, приехавшая откуда-то из Сибири. Наивна, экзальтирована, голова полна всякой блажи, модной среди нынешней молодежи. Если б не угодила в наш клуб, то со временем перебесилась бы, вошла в возраст и стала такой, как все. Обыкновенная история! Но Дождь вмиг опутал ее своей паутиной, превратил в ходячий автомат. Это произошло на моих глазах, в считанные минуты!

Б.Акунин. Любовьница смерти

Возможность быстро найти собеседников в сети по любым интересам также может сослужить плохую службу, поскольку



далеко не все сайты, посвященные теме самоубийств, выполняют исключительно поддерживающую функцию.

А.Ю. Симонова разделила все интернет-ресурсы, на которых подростки могут общаться на темы самоубийств, на четыре большие группы: провокационно-соблазняющие, информационные, предостерегающе-поддерживающие, противоречиво-информационные¹³.

На провокационно-соблазняющих сайтах можно увидеть описания возможных вариантов ухода из жизни, поддержка пользователям не оказывается, нет предостережений о последствиях.

На информационных сайтах представлены статьи о суициде, однако никакой поддержки также не предоставляется. Нет и подробных описаний способов ухода из жизни.

Предостерегающе-поддерживающие сайты проводят активную антисуицидальную политику, провокационные сообщения удаляются, ведется поддержка пользователей, в группу поддержки входят психологи.

Противоречиво-информационные сайты — с одной стороны, информируют о способах суицида, с другой — оказывают некоторую поддержку.

В последнее время в СМИ активизировалось обсуждение того, что в социальных сетях дети намеренно провоцируются на совершение самоубийства. «По мнению сотрудников отделения суицидологии НИИ психиатрии Минздравсоцразвития РФ, проблема сегодня стоит очень остро.

В Москве суициды вышли на первое место среди насильственных смертей, обогнав число жертв автокатастроф и погибших во время Чеченской кампании.

Безусловно, каждый случай индивидуален, но, как отмечают сами психиатры, практически всегда в картине преступления прослеживается роль Интернета — в том или ином качестве»¹⁴.

¹³ Е.Р. Кунафина, З.А. Курамина. Возрастные аспекты суицидального поведения... С. 100.

¹⁴ Е.Люльчак. Подростковые суициды: от виртуальной жизни к реальной смерти. [Электронный ресурс]: <http://www.pravoslavie.ru/55623.html>

Как правило, о том, что на подростка оказывается внешнее воздействие, или о том, что он попал под чье-то влияние, указывают изменения в его поведении.

Насторожить должны такие особенности подростка, как:

- наличие самоповреждений (самопорезы, проколы);
- отсутствие нормального ночного сна (сидение за компьютером до утра);
- скрытность, выражающаяся, в частности, в удалении всей истории заходов на сайты в браузере;
- резко изменившаяся манера поведения.

Коломбина стала совсем другой. Она, быть может, уже никакая не Коломбина, а желанная и недостижимая для простого смертного Принцесса Греза. Все прочие интересы и обстоятельства отодвинулись, утратили всякое значение.

Б. Акунин. Любовница смерти

Родителям и учителям важно знать, какие именно ресурсы посещает ребенок, для понимания, какое влияние оказывает на него в настоящее время. Если вы заметили резкие изменения в поведении, посмотрите, кто находится в друзьях у ребенка в социальных сетях. Знаете ли вы этих людей?

С ребенком необходимо разговаривать о том, что далеко не все в Интернете преследуют светлые идеи, что именно в сети можно представить себя не тем, кем человек является, а также о том, что кое-кто может использовать людей и для своих личных целей — в том числе и внушая им депрессивные, мрачные мысли, подталкивая к саморазрушению в своих интересах. Такие беседы обязательны не только, когда вы уже заметили какие-то деструктивные признаки. Подготовка ребенка к поведению в Интернете — обязательная часть современного воспитания, которая позволит избежать очень многих неприятностей.

Необходимо знать и адреса сайтов, на которых может быть оказана профессиональная помощь и поддержка.

В данном курсе специально не приводятся в примеры те или иные ресурсы в связи с высокими темпами изменений информации в сети, исчезновения старых и появления новых сайтов и форумов. Найти актуальные на текущий момент ресурсы вы



можете через поисковые системы, оценив их качество при помощи приведенных выше признаков.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

- 1 Проанализируйте примеры из жизни или литературы, в которых представлен идеализированный взгляд подростков на жизнь. Каким образом у них происходило столкновение с реальным миром? Как это повлияло на их взгляды и эмоциональное состояние?
- 2 Вспомните известные вам случаи суицидов, совершенных детьми и подростками (по информации из СМИ). Что, по вашему мнению, явилось причинами суицидального поведения подростков?
- 3 Изучите информацию в Интернете, посвященную суицидам. Какие сайты вы могли бы порекомендовать для получения поддержки и психологической помощи? Какие считаете опасными для посещения подростками?

Профилактика детских и подростковых суицидов

ВЫЯВЛЕНИЕ ГРУППЫ РИСКА

Ежедневно учитель видит перед собой класс — несколько десятков учеников: разных, непохожих, легкомысленных и озадаченных чем-то, задумчивых и веселых. Как понять, что кому-то нужна помощь?

Существует **несколько тревожных признаков**, которые могут заметить педагоги:

- 1 **Резкое снижение успеваемости и уменьшение личных интересов.** У подростка исчезает интерес к учебе, хуже становятся оценки; меняется сфера интересов: раньше чем-то активно интересовался, а сейчас ему это уже не приносит удовольствия, не захватывает по-прежнему. Отказ от прежних интересов при отсутствии новых, сниженный фон настроения и нежелание заниматься тем, что ранее захватывало.
- 2 **Раздражительность, плаксивость или агрессивность, возникающие без видимой причины**, могут указывать на



подготовительный этап, предшествующий суицидальной попытке.

- 3 **Отказ, избегание общения со сверстниками или резкое уменьшение количества «доверенных лиц»**, с которыми подросток готов делиться своими чувствами и переживаниями.
- 4 **Повышенный интерес к теме смерти**: мониторинг сайтов, посвященных этой теме, рассматривание фотографий кладбищ, рисование соответствующих символов; наличие следующих высказываний: «как хорошо бы уснуть — и не проснуться», «жить надоело» и пр.
- 5 **Написание прощальных записок, удаление из фотоальбомов своих фотографий, приведение в порядок дневниковых записей и раздаривание прежде дорогих ребенку вещей.**

О последнем, кстати, могут сигнализировать и сами дети, которым вдруг достается неожиданный подарок, а прощальные записки могут находиться среди тетрадей и личных вещей — не стоит недооценивать их значимость.

«Игра в смерть» вполне может оказаться репетицией к реальной попытке суицида.

Таковы наиболее частые изменения в поведении детей, которые могут указывать на эмоциональное неблагополучие и риск возникновения намерения совершить самоубийство.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

Прежде всего, ни педагогам, ни родителям не стоит ни недооценивать, ни переоценивать свои возможности в предотвращении суицидальных попыток ребенка.

Если вы заметили что-то из вышеуказанных симптомов и признаков — это сигнал опасности, который требует к себе **особого внимания!**

Неправильно будет в этой ситуации паниковать, ругать и отчитывать ребенка за «неправильные мысли».

**Мы не столько
нуждаемся
в помощи друзей,
сколько
в уверенности,
что мы ее получим.
Демокрит**



Необходимо установить с ребенком контакт, расположить его к доверительной беседе, с уважением и понимаем отнестись к переживаемым им чувствам. Стоит спросить о трудностях, с которыми он столкнулся, о том, что его тревожит в данный момент, предложить свою помощь или предоставить информацию о том, где ему могут помочь. Очень важно объяснить, что даже из самых сложных ситуаций можно найти выход.

Высока вероятность и того, что ребенок не будет готов поддерживать такие разговоры. В ситуации, когда существует подозрение на наличие склонности к суицидальному поведению можно оставлять у него на столе (или в другом доступном месте) телефоны психологических служб, номера телефонов доверия, а также самостоятельно обращаться к специалистам, которые умеют работать с подобными случаями — психологам и психотерапевтам.

«Основным звеном в деле предотвращения подростковых самоубийств является анонимная телефонная служба (*Телефон доверия*).

Подростковый суицид — это чаще всего не обдуманное действие, а крик о помощи, сигнал о том, что ребенку плохо. Лишь у 10% подростков имеется истинное желание убить себя, в 90% — это послание родным и близким (неслучайно проис-

ходит это чаще всего дома, причем в вечернее или ночное время)»¹⁵, — отмечают Е.Р. Кунафина, З.А. Курамшина.

Я вышел из автобуса, заплаканный, с красными глазами, на «ватных» ногах, с сердцем, выскакивающим из груди, и пошел вперед, думая: «Вот и все... Никому нет дела до меня!» Это было не так! Члены моей семьи переживали за меня, всем моим друзьям было не все равно и моим знакомым тоже. Но мой мозг не позволял мне критически отнестись к иррациональной мысли, знакомой каждому, кто думает о суициде: «Ты никому не нужен». Я не хотел умирать. Но я считал, что должен...

«Боже, спаси меня! Я совершил ошибку!»¹⁶

Выясните, какие телефоны доверия и бесплатные анонимные психологические службы действуют в вашем городе или ближайшем населенном пункте. Обязательно сначала позвоните туда сами и убедитесь, что телефон — не «мертвый» и что на том конце провода действительно готовы выслушать и помочь (к сожалению, нередко в Интернете указываются недействующие телефоны или телефоны, по которым можно звонить только в короткий промежуток времени). Возможно обращение и к онлайн-помощи. Важно, чтобы это были проверенные сайты, так как далеко не все они ориентированы на оказание психологической поддержки и ведутся психологами. На сайтах, подходящих для рекомендаций, всегда будут указаны его основатели — специалисты с психологическим образованием, а также концепция проекта, нацеленная на сохранение и улучшение качества жизни. Такой сбор информации могут проделать и родители, и учителя — любые взрослые, заметившие опасность. Все это можно сделать и предварительно, в целях профилактики самоубийств.

¹⁵ Е.Р. Кунафина, З.А. Курамшина. Возрастные аспекты суицидального поведения // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Иркутск, 26–28 мая 2016 г. / под ред. д.м.н. О.П. Ворсиной. — Иркутск: ФГБНУ ИНЦХТ, 2016. С. 97–101.

¹⁶ Избери жизнь. Сайт о преодолении суицида. [Электронный ресурс]: <http://www.nosuicid.ru/bozhe-spasi-menya-ya-sovershil-oshibku/>



Если вы родитель, можно поднять и обсудить этот вопрос на школьном собрании, если педагог — то на собрании коллег. Не бойтесь проявлять инициативу.

В учебном заведении можно разместить объявление с информацией о службах помощи подросткам с указанием телефона доверия. Даже эта простая мера может спасти чью-то жизнь.

В памятке для родителей О.В. Вихристюк указывает, при каких симптомах необходимо обращаться к специалистам и кого из них выбрать¹⁷. Вот некоторые из рекомендаций.

К психологу следует обращаться в следующих случаях:

- конфликтность по отношению к другим (в семье, со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (игровая, пищевая);
- резкие смены настроения;
- переживание печали, обиды и подавленности;

¹⁷ Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ. [Электронный ресурс]: <http://psychlib.ru/resource.php/pdf/documents/VChn-2013.pdf>

- резкое снижение успеваемости;
- понижение самооценки;
- нарушение сна;
- утомляемость;
- неверие в будущее и негативная оценка настоящего и тому подобное...

При этом к выбору психолога необходимо отнестись тщательно, помня о том, что в психологии есть различные направления и далеко не каждый специалист подойдет. В данном случае хорошо подойдет клинический психолог, который умеет работать с кризисными состояниями и оказывать экстренную психологическую помощь. Одним из важных моментов является то, что специалист не должен вызывать отторжения ни у вас, ни у ребенка.

К психиатру следует обращаться в следующих случаях:

- длительное (более месяца) повышенное или пониженное настроение;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи;
- галлюцинации, фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (алкоголь, наркотики);
- сильная тревога.

О.В. Вихристюк утверждает: детский суицид практически всегда можно предотвратить — для этого нужно слышать своего ребенка, чувствовать его и замечать тревожные сигналы. Изменившееся поведение не ускользнет от внимательных и заботливых взрослых.

Суицидальное поведение может появиться и в результате травмировавших ребенка ситуаций (насилие, смерть в семье и пр.).

Так, признаками эмоционального неблагополучия **в младшем школьном возрасте** могут быть следующие симптомы:

- поглощенность собственными действиями во время события;

- специфические страхи при воспоминаниях;
- пересказы и проигрывания события;
- нарушения сна;
- забота о своей безопасности;
- соматические (физические, телесные) жалобы;
- забота о других жертвах и семьях.

Действия взрослого в подобных ситуациях могут быть следующими:

- помочь ребенку выразить свои мысли и чувства относительно происшедшего;
- помочь в идентификации и выражении воспоминаний и тревоги;
- дать возможность поговорить и поиграть, объясняя, что такие чувства и реакции нормальны.

Необходимо выражать поддержку и тогда, когда ребенок пересказывает сны или просто делится чувствами.

Взрослый может успокоить ребенка реалистичной информацией, помочь в релаксации и восстановлении дыхания.

При выражении заботы о других поддерживаются конструктивные действия ребенка: «Мы вместе сможем помочь...».

В подростковом возрасте о неблагополучии могут говорить следующие поведенческие симптомы:

- переживания чувства стыда, вины, страха чего-то или страха казаться ненормальным;
- частые соматические жалобы (жалобы на состояние здоровья);
- тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости или других эмоциональных реакций;
- посттравматические срывы (алкоголь, наркотики, конфликтное поведение);
- резкие изменения в отношениях с окружающими;
- отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями;
- радикальные изменения жизненных установок.

Взрослым следует побуждать подростка к рассказу и обсуждению события и связанных с ним чувств, а также идентифи-



цировать (определить) телесные ощущения: «Что ты чувствовал?», «Что именно болело?», снять мышечное напряжение и восстановить дыхание. Этому могут способствовать физические и дыхательные упражнения.

Важно помочь подростку осознать свои чувства и понять, что он может с ними справиться. При срывах необходимо объяснить, что такое поведение — это попытка заблокировать свои реакции, и что существуют другие возможности, помогающие справиться с проблемой (например, спорт, творческая деятельность и оказание помощи другим).

При конфликтных межличностных отношениях необходимо разобраться, в чем проявляются трудности и как их преодолеть. Необходимо предоставить подростку информацию о том, где он может получить помощь в случае необходимости.

Взрослому важно понимать, что радикальные изменения жизненных установок могут быть связаны полученной травмой.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

- 1 Попробуйте вспомнить, сталкивались ли вы с тем, что ребенок/подросток сообщал о том, что ему «надоело жить»,

что он хотел бы «заснуть и не проснуться», или делал другие подобные заявления. Как тогда вы отнеслись к этим словам? А что думаете об этом сейчас?

- 2 На что, по вашему мнению, важно обратить внимание взрослому в беседе с ребенком при подозрении на суицидальное поведение.
- 3 Найдите телефоны служб психологической поддержки (*Телефон доверия*) в вашем городе/населенном пункте, свяжитесь с ними и узнайте, работают ли они с подростками с суицидальным поведением. Запишите все подходящие телефоны и адреса.
- 4 Найдите 2–3 небольших упражнения на релаксацию (расслабление), которым можно было бы научить детей и подростков.

ДОВЕРИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА С РЕБЕНКОМ

Одним из самых важных моментов в ходе предотвращения самоубийства является беседа, но не дидактического характера, не с позиции взрослого «Я прав и сейчас расскажу тебе, как надо жить». Беседа принимающая, теплая и даже дружеская. Попытки найти выход, обнаружить ошибки в рассуждениях и, в конечном итоге, обучение диалогу с собой и позволят ребенку принять ситуацию такой, какая она есть, и найти из нее конструктивный выход. Для проведения такой беседы С.К. Нартова-Бочавер, Г.К. Кислица, А.В. Потапов обозначают ряд правил¹⁹:

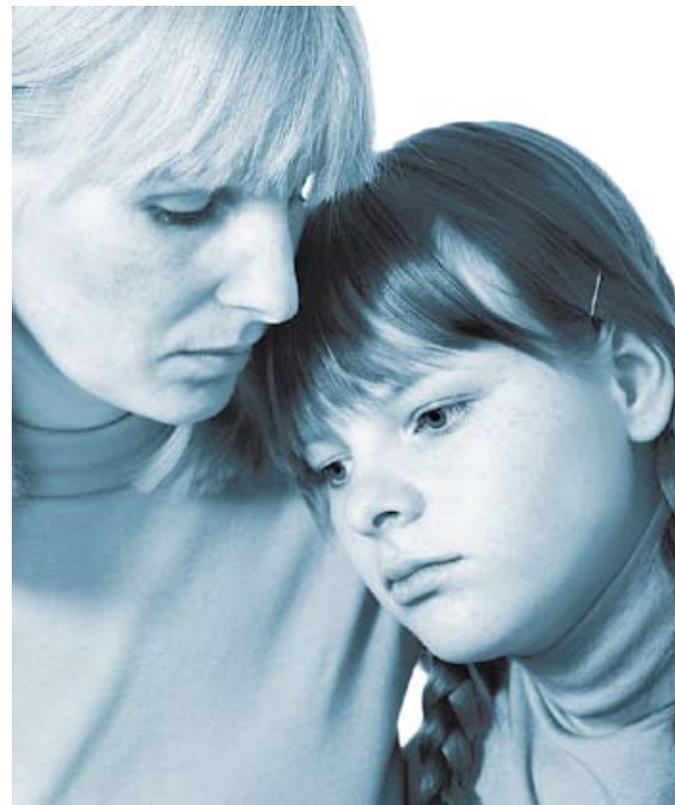
Помню, как не раз,
когда мне было сложно,
ты, не бросаясь словами,
сжимал мне руку. Давал
понять, что ты рядом.

Э.Сафарли. Мне тебя
обещали¹⁸

- 1 **Дать ребенку высказаться.** Нужно задавать вопросы и внимательно слушать. При этом по возможности постарайтесь снизить пафос в теме трагичной красоты смерти. Подростки часто воспринимают ее эстетическую сторону:

¹⁸ Сафарли Э. Мне тебя обещали. — М.: АСТ, 2014.

¹⁹ С.К. Нартова-Бочавер, Г.К. Кислица, А.В. Потапов. Семейный психолог отвечает. — М., 2004. [Электронный ресурс]: http://psychlib.ru/mgppu/Nsp-2004/Nsp_311.htm



впечатляющие похороны, все вокруг печальны из-за них, долгая память и так далее. С ними стоит обсудить и другую сторону смерти: грязь, разложение и забвение.

- 2 **Беседа должна снимать тревожность.** Беседа на тему не провоцирует самоубийство, в то время, как замалчивание этой темы вполне может привести к попыткам самоубийства.
- 3 **Необходимо быть внимательным к любым изменениям в состоянии ребенка.** Важно показать и сказать ему о том, что все происходящее с ним мы воспринимаем серьезно.
- 4 **Нельзя провоцировать ребенка, предполагая его неискренность и слабости.** Такой провокацией могут быть слова взрослого: «Ничего ты не сделаешь!» или «Не говори глупостей! Ты просто хочешь меня позлить!».

В беседе ребенок не должен обороняться. Задача взрослого — вызвать доверие, чтобы он мог раскрыть ему свои чувства.

- 5 **Важно подчеркнуть, что проблемы имеют временный характер.** Объясните, что ситуация, которая кажется неразрешимой сегодня, завтра может восприниматься совсем иначе. Предложите свою помощь или помощь тех, кто может помочь.

Диалог может быть, например, таким.

Подросток. Я считаю, что смерть — это вообще отличный выход из всего. Только смелый человек может решить, жить ему или умереть.

Взрослый. Жизнь действительно непростая штука, и кто-то выбирает смерть. Наверно, это действительно его право. Но я вот что думаю: а может быть, смелость в том, чтобы сделать жизнь совсем другой? Такой, как ты хочешь?

Подросток. Да зачем это вообще?

Взрослый. Ну, например, чтобы сделать что-то важное.

Подросток. Бывает, что ничего в жизни не важно.

Взрослый. Да, такое чувство бывает. Я и сам не раз такое чувствовал, особенно когда неудачи следуют одна за другой. И кажется, что всему миру нет до тебя дела.

Но знаешь, это не навсегда.

Однажды просыпаешься — и жизнь вдруг обретает смысл. Что-то становится интересным. Это здорово — дождаться такого.

Помню, мне было так тяжело, я вообще не представлял, что выживу. Но тогда мне здорово помогли книги. Я читал Стругацких и начал понимать, что бывает другая жизнь и другие люди.

**Жизнь!
Не так уж она
хороша, но и не так
плоха, как многим
думается.**

Ги де Мопассан

Это может быть и не один разговор, а целая серия, с обсуждением притч и рассказов, формированием отношения к поступкам тех или иных героев.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

Подумайте, какие слова поддержки вы могли бы сказать подростку, который оказался в одной из следующих ситуаций:

- ученица 9 класса переживает из-за своей внешности, считая, что «она самая некрасивая девочка в классе»;
- ученик 11 класса получил более низкие оценки по результатам сдачи пробного экзамена, чем он рассчитывал;
- подросток поссорился с родителями и не хочет возвращаться домой.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ УСТАНОВОК

Профилактикой самоубийств у детей и подростков может стать формирование антисуицидальных факторов личности — положительных жизненных установок, которые могут препятствовать совершению суицида.

К **антисуицидальным факторам** относятся²⁰:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга и обязательность;
- наличие жизненных, творческих планов;
- наличие духовных критериев;
- проявление интереса к жизни и др.

Для того чтобы помочь ребенку сформировать такие установки, взрослому человеку необходимо общаться со склонным к суициду ребенком, не оставляя его наедине с мрачными мыслями, стараться внушить ему веру в свои возможности,

²⁰ А.А. Биркин и др. Раннее выявление... С. 27–28.

оптимизм и надежду. Такое поведение эмоционально сблизит взрослого и ребенка и одновременно с этим позволит ему понять, каковы его интересы в жизни и каким образом их можно достичь.

Пример

- Десятилетнего ребенка не приняли в художественный кружок. Для него это оказалось трагедией: «Я уже никогда не стану художником!». Задача взрослого — объяснить, что для достижения цели есть много разных способов и возможностей, а неудачи — часть большого пути. Для того чтобы выучиться рисовать, можно воспользоваться обучающими книгами и видео, поискать другие кружки или частных педагогов, а также пробовать рисовать самостоятельно. Важно поощрять в ребенке желание пробовать подходить к решению проблемы с разных сторон.

Интерес к жизни во многом зависит и от наличия такового в жизни родителей. Если вы увлеченно чем-то занимаетесь, то волей-неволей «заражаете» этой любовью к жизни и ребенка. Для того чтобы помочь ему определиться со своими интересами, не бойтесь экспериментировать: пусть сходит

в один кружок, второй, третий... и если ему не понравится — не ругайте его, воспринимайте это как процесс поиска. Кроме этого, вы и сами можете находить интересные занятия, предлагая поучаствовать в них вместе — например, «а не попробовать ли нам сходить на теннис», «я увидел интересную модель парусника — давай соберем!».

Крайне важны проявления сочувствия и понимания, тепла и заботы по отношению к ребенку. Кроме этого, необходимо контролировать его поведение и отношения с окружающими людьми, по возможности ограждая от общения с пессимистично настроенными, мрачными собеседниками. Такой подход к ребенку могут обеспечить и родители, и педагоги.

**В жизни нет
иного смысла,
кроме того, какой
человек сам придает
ей, раскрывая свои
силы, живя
плодотворно.**

Эрих Фромм



Задания

для самостоятельной работы

- 1 Определите 5–7 признаков, которые говорили бы о наличии у ребенка/подростка интереса к жизни, а также жизненных и творческих планов.
- 2 Подумайте, какие можно использовать способы для формирования антисуицидальных факторов личности в младшем школьном или подростковом возрасте.

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Важным является также *формирование жизнестойкости у детей*. По Д.А. Леонтьеву, жизнестойкость — это черта, которая характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете, и мерой преодоления личностью самой себя²¹. Жизнестойкий человек убежден в том, что может справиться с ситуацией, у него есть разнообразные интересы, он открыт новому.

²¹ Формирование жизнестойкости... С. 9.



Жизнестойкость — это, по мнению С.А. Богомаз, системное психологическое свойство, которое возникает в результате особого сочетания установок и навыков. Жизнестойкость помогает человеку превращать проблемные ситуации — в возможности.

Жизнестойкость включает в себя:

Включенность. Это то, что определяет взаимодействие человека и окружающего его мира; то, насколько он чувствует себя ценным и востребованным, может ли полностью включиться в решение сложных жизненных задач и готов ли взять на себя определенные обязательства.

Контроль. С его помощью человек чувствует себя в состоянии брать верх над обстоятельствами, противостоять даже самым нелегким моментам жизни. Позиция человека такова: стрессовое состояние — не удар судьбы, а определенное естественное явление, результат действий себя или других людей. Такие люди могут снизить психо-

Жизнь — загадка, которую надо уметь принять и не мучить себя постоянным вопросом: «В чем смысл моей жизни?». Лучше самим наполнить жизнь смыслом и важными для вас вещами.

Пауло Коэльо



травмирующий эффект трагических событий. Ситуация, по мнению человека, может быть преобразована, причем таким образом, чтобы отвечать его потребностям и желаниям.

Визит кузины, хотя и длился всего один день, преобразил Кейти. Нельзя сказать, что она сразу стала совершенством. Так не бывает, даже в книгах. Но она шла по верному пути. И хотя иногда спотыкалась и оскальзывалась на этом пути, а порой теряла присутствие духа, однако постепенно обрела веру в себя и больше уже не думала, что никогда ничего не сможет в жизни сделать.

С.Кулидж. Что делала Кейти²²

Вызов. События воспринимаются человеком как вызов, как определенное испытание, которое он может пройти. Даже опасность может расцениваться как сложная задача. Таким образом, практически все сложности становятся стимулом для дальнейшего развития.

При развитии жизнестойкости увеличивается шанс того, что ребенок будет адекватно воспринимать трудности, перестанет их

²² С.Кулидж. Что делала Кейти. — М.: Глобулус, 2008.



избегать или отрицать. Может показаться, что жизнестойкость учит оптимизму, но, по сути, она гораздо больше связана с реализмом, поскольку предполагает наличие особых навыков, превращающих проблемы в возможности.

Существует целый ряд жизненно важных навыков, которые способствуют и социально адекватному поведению, и продуктивному взаимодействию с окружающими. Их развитие позволит человеку стать более жизнестойким, а значит, и более устойчивым к сложным ситуациям. Одним из жизненно важных навыков является позитивное общение²³.

Формированию **позитивного общения** могут способствовать такие педагогические методы, как организация дискуссий на актуальные для детей и подростков темы, результатом которых может стать решение заняться полезной деятельностью, в которой проявится взаимодействие и взаимопомощь (например, организация помощи местному зоопарку, установка скворечников в районе и пр.). Важно подчеркивать значимость каждого участника общих бесед, а также отмечать, каких успехов им уже удалось добиться.

Позитивное общение включает в себя опыт правильного поведения в конфликте. Используя конкретные примеры, взрос-

²³ Формирование жизнестойкости... С. 12–13.

лые могут показать ребенку, как найти выход из сложной ситуации, разрешить конфликт, помириться с другом, ответить обидчику и пр. Эффективными в этом случае будут приемы моделирования и проигрывания ситуаций.

К жизненно важным навыкам относится **правильная самооценка** подростка. Ее завышение или занижение может вызывать эмоциональное неблагополучие и провоцировать суицидальные мысли.

Недопустимыми являются критические высказывания взрослых в отношении подростков, сделанные в грубой, насмешливой форме: «Из тебя никогда не выйдет толка», «Что же ты такая неряха, смотреть противно!», «Ты себя в зеркало видела?» и пр.

Наоборот, необходимо акцентировать внимание ребенка на его достоинствах и успехах, подчеркивая, что он может достичь большего: «Ты же точно можешь выучить это», «Когда ты аккуратно причесана, то сразу видно, какие у тебя красивые волосы».

Жизненно важным является и **навык творчества**. Для его развития у обучающихся учителю будет важно предоставить ученикам возможность нестандартного подхода к выполнению домашнего задания. Например, дать возможность сочинить стихи или проиллюстрировать понравившееся произведение; придумать несуществующие государства и описать их развитие; самостоятельно провести физический опыт и презентовать его классу.

Важно не оценивать такие попытки, а отмечать их как нечто значимое и интересное — то, что оживляет урок и приносит в него что-то увлекательное.

С.С. Бакшиханова отмечает, что в универсальную психопрофилактику суицидального поведения подростков входят следующие меры²⁴:

- 1 Активное дифференцированное просвещение родителей на тему факторов риска возникновения такого поведения (наследственных и др.).
- 2 Формирование самооценки ребенка, критичности мышления; групповая поддержка, регуляция эмоциональных состояний, развитие коммуникативных навыков, повышение восприимчивости подростков к помощи взрослых.
- 3 Формирование мотивации и установок на ведение здорового образа жизни.

²⁴ С.С. Бакшиханова. Психопрофилактика суицида... С. 10–13.

Давайте рассмотрим эти меры подробнее.

Родителям о факторах риска возникновения суицидального поведения могут рассказать как школьные психологи, так и приглашенные специалисты, занимающиеся темой суицидов детей. О том, что такая просветительская работа необходима, говорит то, что многие факторы могут быть известны только в семье, где им может не уделяться достаточного внимания. Прежде всего, к таким беседам имеет смысл приглашать родителей тех детей, которые демонстрируютстораживающие педагогов симптомы поведения в школе.

Тем не менее, подобные информационные беседы могут оказаться полезными и для остальных родителей. Хороших результатов можно достичь убеждением всерьез относиться к заявлениям ребенка, касающимся отказа от жизни. Демонстрационное поведение ребенка, нередко раздражающее родителей, не означает того, что попытки суицида не будут или что она не будет доведена до конца.

Формирование самооценки ребенка напрямую связано с процессом обучения, сопровождающимся постоянной оценкой знаний и работы в классе и дома. Крайне важно разделить оценку, полученную за выполненную работу, и оценку ребенка как личности. Ценность человека не должна зависеть от учебных успехов, и на это важно обращать внимание.

Хочется привести в пример письмо, которое получили перед тестированием ученики начальной школы Святого Павла в Австралии²⁵:

Критичность мышления позволит противостоять негативной информации, которую дети и подростки могут получить с самых разных сторон (в том числе и в Интернете), а формирование умения регулировать свои эмоциональные состояния — переживать даже сложные и тяжелые эмоции, понимая, что эти состояния пройдут, они ситуативные.

Отчасти этому также можно учить в школе. Учитель, который мотивирует учеников спорить, высказывать различные точки зрения на одну и ту же проблему, докапываться до ее истоков и при этом не выступает «третейским судьей», воспитывает

²⁵ «Перед каждым экзаменом об этом надо говорить с детьми». Православие и мир. 18 мая 2016 г. [Электронный ресурс]: <http://www.pravmir.ru/avstraliyskie-uchitelya-napisali-prekrasnoe-pismo-shkolnikam/>

у детей привычку думать, формирует критичность мышления, а также коммуникативные навыки. Справляться же с эмоциональными состояниями ребенка может научить школьный психолог.

Нашим любимым ученикам

На следующей неделе вы будете писать свой первый тест NAPLAN, но, прежде чем вы приступите, мы хотим сказать вам нечто важное:

Этот тест не оценивает всего, что делает каждого из вас исключительным и уникальным. Люди, которые будут засчитывать этот тест, не знают, что некоторые из вас прекрасно поют, отлично рисуют или могут научить других пользоваться компьютером.

Они не видели, как некоторые из вас могут грациозно танцевать или уверенно выступать перед большой аудиторией.

Они не знают о том, что ваши друзья рассчитывают на вашу помощь, когда им плохо. Они не знают, что вы занимаетесь разными видами спорта, помогаете маме и папе или играете с младшими братишкой, сестренкой или кузенами. Они не знают о том, что вы заботливые, отзывчивые и каждый день стараетесь изо всех сил.

Потому что нельзя все проверить тестом. Те баллы, которые вы получите, расскажут, как вы справились именно в этот день, но не расскажут о вас всего как о человеке.

Они не смогут рассказать, что вы улучшили результат того, что когда-то казалось вам очень сложным. Они не расскажут, как вы порадовали в этот день вашего учителя. Они не расскажут вам, какими совершенно особенными вы являетесь.

Поэтому приходите в школу подготовленными и сделайте все возможное, чтобы написать тест NAPLAN. Но помните, что нет ни одного способа, чтобы протестировать все те замечательные вещи, которые делают вас такими, какие вы есть²⁶.

²⁶ [Эл. ресурс]: <https://ria.ru/spravka/20100602/241538298.html>

Групповая поддержка также организуется педагогом, который может сделать традицией в классе. Вообще тема оказания и принятия помощи должна получить отдельное развитие.

В обществе, к сожалению, нередко принято считать, что просить помощь — значит, проявлять слабость. А оказывать ее — отрывать от себя какой-то ценный ресурс. Ориентация класса на общечеловеческие ценности, среди которых — сотрудничество и помощь — позволит создать атмосферу, в которой дети не будут стесняться обратиться ни друг к другу, ни к взрослым за помощью и поддержкой в трудной ситуации.

Здоровый образ жизни также не является для детей ценностью по умолчанию, поскольку, как уже упоминалось, они не всегда осознают последствия деструктивного, разрушающего поведения, в том числе алкоголизма, курения, наркомании и т. д. Для них это может быть, скорее, приключением, нежели чем-то вредным. А в плане обретения статуса среди сверстников — и вовсе значимым. О здоровом образе жизни необходимо постоянно рассказывать, как и о тех вредных последствиях, которые несет с собой другое поведение. И, как всегда, лучшим учителем становится личный опыт — проведение дней здоровья в лесу, выезды на каток, подвижные игры вместе с детьми — все это закладывает их будущую картину мира.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

- 1 Что входит в содержание понятие «жизненно важные навыки»? Какие действия взрослых могут способствовать их формированию?
- 2 Спланируйте мероприятия по воспитанию здорового образа жизни у детей и подростков, которые вы могли бы организовать и провести.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема самоубийства в школьной среде не должна пугать педагогов и родителей — это вовсе не «terra incognita», в которой неизвестно куда идти и чего ожидать.

Специалисты уверены: большинства детских суицидов можно избежать, если проявить больше внимания, заботы и тепла, выслушать детей, не перебивая и не осуждая их, не считая стремление к смерти чем-то позорным, недостойным и недостаточно мужественным. Взрослый человек всегда может либо оказать помощь самостоятельно, либо обратиться к специалистам.

Главная рекомендация и педагогам, и родителям — по возможности выступать с позиции старшего друга, с которым ребенку будет не страшно поделиться своими страхами и мучительными переживаниями. Информация о том, что происходит с ребенком, поможет вам адекватно оценить степень риска и вовремя принять необходимые меры, чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, действительно кажущейся ему безвыходной.



- 1 Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ, 2013.
- 2 *Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К., Потапов А.В.* Семейный психолог отвечает. — М.: Генезис, 2004.
- 3 Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании / сост. М.В. Шамардина и др. — Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016.
- 4 *Биркин А.А и др.* Раннее выявление тенденций аутоагрессивности и диагностика суицидальной опасности. — Мурманск: Пазори, 2004.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3	ВВЕДЕНИЕ
5	ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
12	МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
15	ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ
18	ОПАСНОСТИ ВИРТУАЛЬНОГО МИРА
22	ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ
43	ЗАКЛЮЧЕНИЕ
44	Литература



Двоскина Надежда Владимировна — журналист, психолог, закончила филологический факультет и факультет профессиональной переподготовки по курсу «Практическая психология» Московского педагогического государственного университета (МПГУ), магистерскую программу «Практическая этнопсихология для образования» Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ).

Для заметок
