

## ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

### «ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может подвести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются.

Всегда поражают люди, которые заканчивают жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немыслимо... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения?

Суициды вообще-то были всегда. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. Почему? Кто повинен в этом? Приведу данные статистики в ответ на эти вопросы: «92% случаев суицида в среде подростков спровоцированы школой и семьей». Давайте задумаемся над этим фактом.

- **Самоубийство** – это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребёнок прибегает к последнему аргументу в споре. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: очнётся и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

#### **Причины, предпосылки и условия проявления суицида**

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Предпосылкой суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы.

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

Таким образом, можно классифицировать причины суицида:

1. Лично-семейные конфликты, в том числе семейные конфликты, развод; болезнь, смерть близких; одиночество; неудачная любовь; оскорбления со стороны окружающих; половая несостоятельность.

2. Состояние здоровья, в том числе психические заболевания; соматические заболевания; уродства.

3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.

4. Материально-бытовые трудности.

5. Конфликты, связанные с учебой.

Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея достаточного жизненного опыта, не в состоянии правильно определить цель своей жизни и наметить пути её достижения.

### **Признаки суицидального риска.**

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.

4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

### **Характерные черты подросткового суицида**

Суицид подростков имеет следующие черты:

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

### **Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду**

- поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий переходный возраст с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

### **Внешние обстоятельства суицидального подростка**

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;

- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

### **Роль педагога в работе с суицидальными детьми**

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний. Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что - часто общаясь с ребенком – он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

**Профилактика** включает в себя три основных направления – совершенствование социальной жизни подростка, устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению девиантного поведения, воспитание позитивно-ориентированной личности.

Методы и формы профилактики могут быть самыми различными: важно использовать их комплексно и чтобы за этими мерами всегда был увиден человек с его потребностями и личными особенностями. Здесь важна работа социального педагога, психолога, воспитателя, классного руководителя. Целесообразно внести в дневники учеников телефоны доверия куда бы воспитанники могли позвонить в кризисных ситуациях в жизни, создать комнаты доверительного диалога. Большое внимание следует уделить изучению факторов риска девиантного поведения: конфликт с преподавателями, воспитанниками, употребление алкоголя или наркотиков, снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам, неполноценность коммуникативных контактных систем, неадекватную личностную самооценку, утрату целевых установок лежащих в основе ценности жизни. Кроме того, при определении факторов суицидального риска необходимо учитывать и факторы, которые удерживают человека от суицидального поведения. Такими факторами являются: выраженная эмоциональная привязанность к близким; родственные обязанности; чувство долга; дружеские привязанности; понятие чести; зависимость от общественного мнения, особенно от мнения товарищей; представление о трусости позорности суицида; наличие планов определяющих цель в жизни.

Каждому педагогу необходимо знать то, что помогает справиться с негативными переживаниями в нашей жизни и в жизни наших детей.

## **Способы борьбы с отрицательными эмоциями:**

### **Выговоритесь!**

Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют "жилеткой". Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

### **Напишите письмо!**

Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. При этом это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а, скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

### **Сделайте себе подарок!**

Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – "подарив" себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода "подарки" нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

### **Помогите другому!**

Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь "ближнему", вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

### **Растворите печаль во сне!**

Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица соответствующая известной русской "Утро вечера мудренее!". Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

### **"Нет худа без добра!"**

Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

**Если у Вас есть продукты в холодильнике, одежда на вашей спине и крыша над головой... Вы более богаты, чем 75 % этого мира. Если у Вас**

**есть деньги в банке, в бумажнике, и в записке ..., Вы - среди вершины 8 % всемирно богатых. Если Вы можете читать это сообщение, Вы можете быть довольны вдвойне. Т.к., кто - то думал о Вас, когда писал его, и, кроме того, Вам повезло больше, чем более чем двум миллиардам людей в мире, который не могут этого сделать.**