

**«Услышать.  
Понять.  
Спасти».**

**ПРОГРАММА  
профилактики суицидального поведения  
среди подростков**

2016 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Работа по направлениям деятельности
3. Основные психолого-педагогические мероприятия
4. Система программных мероприятий
5. Список литературы
6. Приложения

## Паспорт программы.

Наименование программы	Программа профилактики суицидального поведения подростков «Услышать. Понять. Спасти».
Основополагающие документы	Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», ФГОС, СанПиН, Письмо Минобрнауки РФ от 29 мая 2003г. №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».
Основные разработчики программы	Педагог-психолог Белькова Е.В. Социальный педагог Ковалёва И.П.
Цель программы	Формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и социумом в целом.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Изучить литературу по проблеме, разработать методические материалы.</li><li>• Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной социально-психологической помощи, принять первичные экстренные меры.</li><li>• Изучить особенности психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучении.</li><li>• Создать условия для психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в трудной жизненной ситуации.</li><li>• Создать условия для формирования позитивного образа Я, ценности личности и жизни. Оказание психолого-педагогической поддержки семье ребенка, испытывающего кризисное состояние.</li></ul>

<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p>1. Подготовительный этап: январь 2016 - август 2016г</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение и анализ проблемы;</li> <li>- апробация форм психолого-педагогического сопровождения;</li> <li>- формирование понимания значимости и необходимости организации работы по данному направлению педагогов и родителей, разработка алгоритмов взаимодействия.</li> </ul> <p>2. Основной этап: сентябрь 2016 - август 2017</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация программы в соответствии с планом работы МБОУ «СОШ № 47»</li> </ul> <p>3. Заключительный этап: сентябрь 2017 - декабрь 2017г</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг реализации программы с последующей коррекцией.</li> </ul>
<p>Направления деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа с дезадаптивными обучающимися, нуждающимися в психологической поддержке.</li> <li>• Работа с неблагополучными семьями.</li> <li>• Профилактическая работа с классами.</li> <li>• Психологическое просвещение родителей.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокий уровень педагогической компетентности в разрешении конфликтов.</li> <li>• Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.</li> <li>• Исключение суицидальных попыток.</li> <li>• Оптимизация взаимоотношений в детско-родительской среде.</li> </ul> <p>Сформированность у обучающихся компенсаторных механизмов поведения</p>
<p>Критерии оценки результатов:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- количество обучающихся, состоящих на ВШУ.</li> <li>- обращения за помощью к психологу.</li> <li>- итоги мониторинга направлений программы</li> </ul>

## 1. **Пояснительная записка**

Подростковый возраст - один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я», появляется потребность в автономии. Все это часто сопровождается чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. Фантазии о самоубийстве знакомы двум третям молодых людей. Большинство из них выстаивает перед этим опасным искушением, используя трудные ситуации, чтобы научиться способам противостояния кризисам. Тем не менее, подросток является особенно уязвимым, кризис может перерасти в суицидальную ситуацию.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не включают неудавшихся попыток к самоубийству. Анализ материалов уголовных дел и проверок показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих, недостаточностью эмоциональных отношений (что, в частности, порождает зависимость от другого человека в интимно-личностном общении, в том числе в отношениях влюблённости).

### ***Признаки готовящегося самоубийства.***

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок и раздача ценных вещей.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, то мысли на эту тему перестают мучить.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Уходы из дома
8. Бессонница.

Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом, оказать влияние на других людей: "дать человеку понять, в каком ты отчаянии" - около 40 % случаев, "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался" - около 30% случаев, "показать, как ты любишь другого" или "выяснить, любит ли тебя другой" - 25 %, "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение" - 25 % и только 18 % случаев "призыв, чтобы пришла помощь от другого".

## 2. Работа по направлениям деятельности.

### 2.1. Сопровождение дезадаптивных обучающихся.

Проблема подростковой дезадаптации определяется рядом факторов:

- изменение уровня требований к учебной деятельности;
- половое созревание и связанные с ним преобразования всех систем организма;
- изменение статуса в коллективе сверстников;
- влияние социальной среды, контркультурных явлений;
- новый тип взаимоотношений со взрослыми, зачастую характеризующийся негативизмом;
- дегуманизация отношений «учитель - ученик»;
- Дисгармония семейных отношений (гиперопека, гипоопека, безразличие к проблемам ребёнка); экономическое положение семьи на фоне роста бытовых запросов подростка;
- Личностные качества подростка (недостаточный уровень эмоционального и интеллектуального развития, несформированность ценностных ориентиров;
- период личностных неудач;
- физические и психические переутомления;
- личностные качества как предпосылки дезадаптации: неадекватная самооценка; чрезмерная интраверсия; инфантилизм;
- недореализация потребности в лично-значимых отношениях.

Дезадаптация затрагивает комплексы лично-значимых отношений:

- мировоззренческий (отношения к основным жизненным принципам);
- субъектно-личностный (отношение к себе как к личности);
- деятельностный (отношение к различным видам деятельности);
- внутрисоциумный (отношения к сверстникам, взрослым);
- интимно-личностный (глубокие, эмоционально окрашенные отношения к значимым сверстникам и взрослым).

Проявления устойчивых дезадаптационных процессов:

- потеря перспективы, уверенности в себе, демотивация;
- взаимное отторжение подростка и коллектива класса;
- рост числа конфликтных ситуаций;
- нарастающая неуспеваемость, систематические пропуски занятий;
- уход из дома; примыкание к асоциальным сообществам;
- невротические и психосоматические расстройства;
- приобретение вредных привычек (включая употребление ПАВ);
- попытки суицида.

Выделяют внешне-поведенческую и глубинную дезадаптацию; мировоззренческую, коммуникативную, субъектно-личностную, учебную; общую и локальную.

Зачастую подросток, не проявляющий явных отклонений в поведении, учебной деятельности, на самом деле испытывает интенсивную глубинную дезадаптацию.

В традиционной педагогике развитие личности рассматривается как преодоление противоречия между субъективным незнанием и объективным знанием. Но это не самое главное противоречие личностного развития. В подростковом возрасте значительно более важно противоречие между «Я»-идеальным и «Я»-реальным, разрешение которого прежде всего и означает успешное преодоление дезадаптации.

Основными инструментами такого преодоления являются:

- развитие субъектности подростка в образовательной (учебной и внеурочной) деятельности, внедрение диалогичности и рефлексии в содержание урока, внедрение технологий проблемного обучения, расширение исследовательской, творческой деятельности, вовлечение подростка в рождение и реализацию социальных инициатив;
- формальное или фактическое тьюторское сопровождение, педагогическая поддержка в разрешении возникающих трудностей и противоречий в учебной деятельности, коммуникативной сфере, мировоззренческих поисках;
- создание и развитие творческих, исследовательских, социально-добротворческих просоциальных сообществ, как пространств педагогически построенного общения и взаимодействия со сверстниками, меняющего самовосприятие подростка.

В формируемой личностно-ориентированной образовательной ситуации создаются условия для развития базовых функций:

- ответственности (включая мотивационное обоснование жизнедеятельности и нравственный выбор);
- самореализации в творчестве, общении, социальном взаимодействии;
- смыслопоисковой рефлексивности.

В сфере учебной деятельности это предполагает окончательный переход от знаниевого репродуктивного, объяснительно-иллюстративного обучения, закладывающего предпосылки для школьной дезадаптации - к компетентностному, проблемно-ориентированному.

В этой связи, в задачи педагога, психолога входит:

- диагностика личностных свойств обучающегося;
- постановка целей личностного развития обучающегося;
- проектирование новообразований в личностной сфере обучающегося.
- определение возможностей создания личностно-ориентированных педагогически выстроенных ситуаций;
- применение диалоговых, контекстных и игровых форм организации образовательного процесса;
- определение и использование критериев оценки личностно-развивающего содержания урока, занятия, мероприятия;
- отыскание, поддержка и развитие в каждом индивидуальном случае актуального мотивационно-ценностного ядра личности подростка;
- ведение психокоррекционной работы индивидуального содержания;
- обеспечение валеологической комфортности для каждого обучающегося в образовательном процессе.

Таким образом, условиями успешного преодоления дезадаптации являются:

- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса на личностном уровне;
- построение личностно-ориентированных ситуаций и личностно-утверждающих в образовательном процессе.

Стадиями работы по профилактике дезадаптации являются:

1) Диагностика дезадаптивности, охватывающая состояние всех вышеперечисленных комплексов личностно-значимых отношений (в т. ч. составление «портрета дезадаптации» или «полярного профиля», медико-психолого-педагогической карты).

Социально-психологическая характеристика подростка охватывает:

- состав семьи, её материальное положение, взаимоотношения в семье, тип семейного воспитания, взаимодействие родителей со школой;
- взаимодействие подростка со сверстниками, референтная группа;
- взаимодействие подростка с педагогами, тип поведения;
- тип нервной системы, скорость восприятия информации, уровень усвоения учебного материала, тип темперамента, тип памяти;
- мотивация и природное предрасположение к деятельности;
- наличие хронических заболеваний, уровень физической подготовки, наличие вредных привычек, занятия спортом, самостоятельные занятия оздоровительными системами.

2) Диагностика профессиональных компетентностей учителя, педагога, навыков, включая дидактические, организаторские, экспрессивные, перцептивные, суггестивные, рефлексивные. Составление «индивидуальной психологической карты педагога».

3) Организация семинаров, педагогических и методических советов с тематикой преодоления дезадаптивности. Выделение и рассмотрение основных конфликтообразующих педагогических ошибок.

4) Методическое сопровождение личностно-ориентированного обучения и воспитания, создания творческих, исследовательских и добротворческих сообществ; внедрение диалогических, полилогических, игровых, проблемно-поисковых образовательных методик и технологий; мониторинг соответствия организации образовательного процесса и параметром образовательных пространств требованиям ФГОС и СанПин.

5) Введение тьюторского сопровождения и развития индивидуальных образовательных маршрутов (включая индивидуальные воспитательные маршруты, индивидуальные маршруты здоровьесбережения, индивидуальные образовательные программы и учебные планы).

## **2.2. Работа с неблагополучными семьями.**

Снижение уровня позитивного родительства и негуманное отношение к родным детям в конце XX - начале XXI века обусловлено многообразными объективно-субъективными факторами:

- низкий доход;
- генетическая и духовная деградация родового чувства (кровных связей);



- увеличилось число отцов и матерей, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками;
- наличие категорий матерей и отцов с ярко выраженной эгоистической устремлённостью, нежеланием жертвовать собственным комфортом для выполнения родительских обязанностей;
- наличие категории юных одиноких матерей, нуждающихся в поддержке, которые не имеют психологической готовности к воспитанию;
- неподготовленность юношей и девушек к семейной жизни;
- изменения в основных функциях семьи: репродуктивная - тенденция к молодёжному типу, воспитательная - сложности и трудности в воспитании детей налаживания с ними контактов, морально-нормативная - ухудшение отношений между родителями и детьми, насилие и жестокость в обращении с женой, детьми, стариками, отчуждение детей от родителей и наоборот, регулятивная - ослабление контроля за жизнедеятельностью детей, игнорирование ЗОЖ, ослабление родительского внимания по формированию личности, злоупотребление алкоголем, наркотиками, увеличение суицидов среди детей.

Под неблагополучной мы склонны принимать такую семью, в которой нарушена структура, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, в результате чего появляются «трудные» дети.

С учетом доминирующих факторов неблагополучные семьи можно разделить на две большие группы.

*Первую группу* составляют семьи с явной (открытой) формой неблагополучия: это так называемые конфликтные, проблемные семьи, асоциальные, аморально-криминальные и семьи с недостатком воспитательных ресурсов (в частности, неполные).

*Вторую группу* представляют внешне респектабельные семьи, в которых взаимоотношения их членов на внешнем, социальном уровне производят благоприятное впечатление, а последствия неправильного воспитания на первый взгляд незаметны, но, тем не менее они оказывают деструктивное влияние на личностное развитие детей.

Вместо того чтобы становиться уязвимыми и подвергаться влиянию перемен, семьи группы риска учатся по своему защищаться при столкновении с трудностями. Парадокс заключается в том, что возбуждение, ярость приносят им определенный комфорт, как доказательство того, что сделать ничего нельзя и поэтому их состояние естественно.

Такое состояние семьи поддерживают с помощью разных средств: алкоголь, скандалы, аморальное, вызывающее поведение, хулиганство и т.д.

Одна из положительных сторон кризиса состоит в том, что в таком случае в сферу влияния на неблагополучную семью вовлекаются педагоги школы, социальные педагоги, специалисты и т.д. Этот факт является сам по себе успокаивающим; подключении к ситуации, в которой оказалась семья, новых сил, осуществляющих контроль, несколько облегчает состояние одиночества неблагополучной семьи. Хронически кризисные семьи всячески стремятся к тому,

чтобы их ситуация была под контролем со стороны. Когда они чувствуют угрозу потери контроля, они прибегают к насилию в отношении окружающих, усугубляют свое асоциальное поведение, что приводит к усилению контроля над ними.

Эти семьи характеризуются следующими чертами поведения:

- не соблюдается договоренность о заранее запланированной встрече со специалистом; на встречу не являются в назначенное время, но иногда звонят;
- у них отсутствует понятие времени (день, месяц, неделя);
- неспособны говорить связно ни о себе, ни о других;
- постоянно меняют место жительства;
- постоянно ссорятся, дерутся с друзьями или родственниками.

Характеристику таких семей можно дополнить следующими проявлениями: недоверие, подозрительность, отрицание всего, импульсивность, нетерпеливость, постоянная нужда в чем-то, взволнованность, быстрая возбуждаемость, недостаток знаний и умений, непрактичность, несостоятельность, состояние озлобленности с припадками жестокости, насилия, причинения вреда семье.

Часто родители в такой семье - это люди, выбитые из колеи жизни, находящиеся в глубокой депрессии. Подобное состояние взрослых делает невозможным формирование в семье бережных взаимоотношений между членами семьи и эмоциональной поддержки. Отсутствие эмоциональной поддержки детей со стороны родителей имеет глубокие последствия, в частности, снижение уверенности в себе у детей и подростков.

Отсутствие материальных средств часто отражается на питании семьи, что снижает сопротивляемость детей болезням, приводит к ослаблению их организма, истощению и т.д. Социальная и психологическая отстраненность оборачивается апатичным отношением к жизни, пассивностью семьи, саморазрушением личности семьи. Неблагополучная семья утрачивает всякую веру в самоизменение и продолжает поступательное движение к полному краху.

Можно условно разделить неблагополучные семьи на три группы:

1. Превентивные - семьи, в которых проблемы имеют незначительное проявление и находятся на начальной стадии неблагополучия.
2. Семьи, в которых социальные и другие противоречия обостряют взаимоотношения членов семьи друг с другом и окружением до критического уровня.
3. Семьи, потерявшие всякую жизненную перспективу, инертные по отношению к своей судьбе и судьбе своих детей. Возможна и следующая классификация неблагополучных семей: *по количеству родителей* - полная, неполная, опекунская, приемная, семья усыновителей; *по количеству детей* - малодетная, многодетная, бездетная; *по материальному благополучию* - малообеспеченная, среднеобеспеченная, хорошо обеспеченная; *по проблемам родителей* - семья алкоголиков, наркоманов, безработная, криминогенная, лишенная родительских прав, социально дезадаптивная. Особо выделяются семьи *педагогически несостоятельные*; чаще всего они обнаруживаются тогда, когда в

них имеются дети подросткового возраста.

Во время работы с такой семьей педагог, психолог сначала сталкиваются с первичными реакциями противостояния. Это может быть отрицание, обвинение, желание клеймить кого-то, импульсивность родителей, детей, провоцирование, избегание встреч, неприятие помощи.

Часто бывает трудно определить результаты работы с семьей. Каждая категория неблагополучных семей имеет свои результаты в движении к тому уровню, при которой она могла бы обойтись без посторонней помощи.

#### Показатели негативного влияния неблагополучной семьи на ребенка.

1. Нарушение поведения - в 50% неблагополучных семей: бродяжничество, агрессивность, хулиганство, кражи, вымогательство, - аморальные формы поведения, неадекватная реакция на замечания взрослых.

2. Нарушение развития детей - в 70% неблагополучных семей: уклонение от учебы, низкая успеваемость, неврастения, отсутствие навыков личной гигиены, неуравновешенность психики, подростковый алкоголизм, тревожность, болезни, недоедание.

3. Нарушение общения - в 45% неблагополучных семей: конфликтность с учителями, сверстниками, агрессивность со сверстниками, аутизм, частое употребление ненормативной лексики, суетливость и/или гиперактивность, нарушение социальных связей с родственниками, контакты с криминогенными группировками.

В практической работе с родителями учащихся используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

#### Традиционные формы работы с родителями.

1. Родительские собрания.
2. Общешкольные и общественные конференции.
3. Индивидуальные консультации педагога.
4. Посещение на дому.

#### Нетрадиционные формы работы с родителями.

1. Тематические консультации.
2. Родительские чтения.
3. Родительские вечера.

При работе с неблагополучными семьями необходимо:

1. Выявление неблагополучных семей (знание условий проживания ребёнка, наличие акта материального обследования).

Для изучения семьи педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель используют наблюдение, беседу, «метод интервью», анкетирование, метод «родительского сочинения», метод обобщения независимых характеристик, «дневник родительского наблюдения».

2. Повышение педагогической культуры всех категорий родителей:

1) Организация педагогического просвещения. Убеждение родителей в том, что семейное воспитание - это не морали, нотации или физические наказания, а весь образ жизни родителей, образ мыслей, поступков самих родителей, постоянное общение с детьми с позиции гуманности.

2) Привлечение родителей в качестве активных воспитателей (семейные праздники в школе, внеурочная внешкольная деятельность, участие в управлении школой).

3) Формирование правовой культуры родителей.

4) Проведение контрольно-коррекционной работы с родителями (анкетирование, тестирование, анализ уровня воспитанности, обученности детей, индивидуальные беседы и т.д.).

5) Опора на положительный опыт воспитания в каждой отдельной семье, повышение приоритета семьи и семейных традиций у всех субъектов образовательной деятельности: детей, родителей, педагогов.

6) Устранение чувства вины родителей за свою несостоятельность (отдельный план работы с проблемными группами родителей).

Показатели оценки функционирования семьи.

- Уровень ее жизни доведен до средних показателей (родители пытаются вести нормальный образ жизни, устроились на работу, заботятся о детях и т.д.).

- Восстановлены контакты семьи с окружением, ребенок посещает школу.

- Уменьшилось употребление алкоголя.

- Решены прочие специфические для данной семьи проблемы.

Улучшение бытовых условий - очень важный положительный момент стало чище в квартире - легче строить взаимоотношения, дверь стала закрываться на ключ - безопаснее детям и взрослым и т.д.

### ***2.3. Профилактическая работа с классами.***

Практически в любом детском коллективе есть дети-изгои. Они появляются, точнее обозначаются таким малоприятным статусом, с молчаливого сговора класса. Точнее - с молчаливой, а то и весьма явной указки так называемых "популярных" детей. К изгою могут относиться демонстративно пренебрежительно, могут его пассивно не любить. Отношению к изгою может перерасти в настоящую травлю.

Изгойское место с точки зрения микросоциологии - это такая точка в социальном пространстве малой группы, которая концентрирует негативные эмоции. Если в эту точку попадает тот или иной индивидуум, то изгойское место преобразуется в социальную роль изгоя.

В зависимости от реакции на негативное отношение одноклассников, учеников, занимающих изгойское место в социальной структуре класса, условно можно разделить на три типа: изгой-клоун, изгой-белая ворона и изгой-антагонист. Рассмотрим последовательно все три типа изгойской позиции.

Изгой-«клоун» играет со своим социальным окружением на грани "фола". Своим поведением представитель данного типа изгойства подставляет себя под насмешки, выявляя границы и несовершенства социального устройства в классе. Такой тип изгойства требует от индивида интеллекта достаточно высокого уровня. Ученик-«клоун» может ставить в затруднительное положение не только одноклассников, но и педагогов, работающих в этом классе. Не всегда такой

ученик осознает свое неприятие социального устройства класса, даже педагоги часто не осознают такой особенности «клоуна». «Клоун» ученического класса забирает на себя не очень большое количество негативных эмоций, так как подросток пытается достаточно чутко следить за уровнем негативных эмоций, которые адресованы к нему лично. Доведя негативизм до определенного уровня, подросток совершает поступок, который, вызвав смех одноклассников к себе, снимает уровень негативизма. Такой тип изгойства могут поддерживать ученики, прекрасно понимающие или чувствующие весь механизм происходящего, но старающиеся внутренне отгородиться от своего социального окружения, каковым является ученический класс.

Изгойство "белой вороны" вызвано совсем другими причинами. Изгой этого типа имеет серьезные этические отличия от этических основ одноклассников, которые заложены семейным воспитанием. Причиной таких отличий может служить принадлежность семьи ученика к другому этносу, к другому социальному слою, к другой религии и т.д. Подросток становится "белой вороной" в сущности по одной причине - он не может вести себя по- другому в отличие от "клоуна". У одноклассников "белой вороны" создается о нем масса мифических домыслов и вымыслов, которые рождаются из-за невозможности лидера класса и его окружения объяснить поведение своего одноклассника.

Изгой антагонистического типа олицетворяет крайнюю степень изгойства. Данное изгойство основано на взаимном неприятии ученика и класса в целом. Нередко в антагонистическую степень изгойства срываются максимально эгоистичные ученики, которые склонны обвинять свое социальное окружение и не видеть истинных причин своего положения в классе. Причинами антагонистического изгойства служат изъяны семейного воспитания. Осознавая неприятие со стороны одноклассников, изгой-антагонист не находит ничего более лучшего как платить той же монетой.

Начнем с изгоя-антагониста, который не только активно не воспринимает сам ученический класс, но и провоцирует к себе негативное отношение, доходящее до агрессивности. Самая распространенная ошибка - это попытка педагога занять чью-либо сторону, как правило, это сторона класса, хотя могут быть и варианты. Такой подход приводит к усугублению конфликтной ситуации, так как педагог становится орудием своих союзников и ставит под удар свои профессиональные качества.

Если педагог встает на защиту изгоя, то в результате его умений он может привести данного ученика к лидерству в классе. Он, в свою очередь, начинает мстить своим одноклассникам, прикрываясь мнением педагога, пользующегося авторитетом у учеников.

Другой подход - перевод изгоя в другой класс. Конечно, такой шаг снимает остроту социального конфликта, но у него есть весьма существенные изъяны: с уходом ученика в классе остается социальное место, в которое попадает другой одноклассник; ученик, переходя в другой класс, нередко начинает сам провоцировать к себе негативное отношение. И отдающий, и принимающий

классы могут испытывать серьезные трудности, которые создают ситуацию появления нового изгоя-антагониста. Лучше всего перевести этого ученика временно (на 1 -2 месяца) на домашнее обучение, чтобы провести социально-педагогическую профилактику с классом и учеником.

При работе с изгоем-"белой вороной" педагогу необходимо помнить, что как правило, агрессия в отношениях между "белой вороной" и классом бывает односторонней со стороны класса. Ученики просто боятся своего сверстника, который имеет ценности, непохожие на их собственные. Большинство подростков, имеющих физический изъян, попадают (пусть кратковременно) в "белые вороны". Сложившаяся педагогическая практика уже научилась в своем большинстве решать проблемы таких изгоев, приучая класс жить с человеком непохожим на них. Если необходимость особого отношения к своему сверстнику, имеющему физические видимые недостатки, хоть как-то воспринимается подростками, то необходимость особого отношения к своему однокласснику, имеющему непохожие социально-культурные ценности (исповедующему другую религию и др.), воспринимается далеко не всегда и не сразу. Вообще проблема "белой вороны" вполне решается вербальными средствами.

В данном случае достаточно эффективны дискуссионные формы социально-педагогической деятельности, помогающие ученикам разобраться в "мифологии класса", найти в "белой вороне" привлекательные стороны, видеть ее другими глазами, наладить позитивно окрашенные отношения.

Клоунада как изгойское поведение не рассматривалась педагогами до последнего времени, но мне бы хотелось обратить внимание на публичность поведения изгоя-"клоуна". Привлекая к себе внимание, "клоун" через свое поведение старается обратить внимание на социальные парадоксы, отмеченные им в своем классе. Как показывает опыт наблюдения, первые свои клоунские действия ученик испытывает на педагоге, ставя его публично в нестандартную ситуацию. К сожалению, далеко не все педагоги могут эффективно, с юмором, достойно выйти из создавшейся ситуации. Попытка педагога дать действиям "клоуна" негативно эмоциональную оценку только лишь укрепляет его тип поведения. Следовательно, педагогу педагогическое воздействие на клоуна необходимо строить по принципу "клин клином вышибают", ставя этого ученика в нестандартную для него ситуацию.

В случае с изгоем всегда есть зачинщик и его верная свита - преследователи. Изгой играет роль жертвы. Обычно находятся ученики, исполняющие роль нейтральных наблюдателей. Необходимо понимать, что большинство детей внутреннее могут осуждать зачинщика и преследователей, даже если сами находятся в этой роли. Однако школьникам тяжело быть противником коллективного мнения, и они сами себя уверяют в правоте одноклассников. Кто-то боится сам стать изгоем, кто-то - конкретного неодобрения одного из лидеров, кто-то просто неуверен в себе. Ребёнок, ставший изгоем, не может в одиночку противостоять коллективу. Самый худший вариант, когда ребёнок не пытается заявить о своей проблеме взрослому, будь то родитель или учитель, а молчаливо терпит насмешки и издевательства. Такая травля повлияет и на эмоциональную

сферу ребёнка, и на его самооценку. Тревожность, страхи, необъективность по отношению к самому себе во взрослом возрасте - это ещё мягкие последствия такого социального неприятия. Таким детям присуще мнительность, подозрительность. Они могут быть замкнутыми, недоверчивыми, склонными к параноидальным состояниям.

Работа с классом предполагает добиться того, чтобы каждый ребёнок осознал, какую он играл роль. Ребята должны не просто понять, что они поступают неправильно и их накажут, они должны увидеть своё истинное лицо внутри ситуации.

Обычно зачинщиком становится один человек, или, реже, двое. Это так называемые неформальные лидеры, то есть неоспоримым является их авторитет среди одноклассников. Класс следит за развитием ситуации и постепенно определяется, кто на какой позиции. Влияет и фактор «кто с кем дружит», и отношения учителя к зачинщику и страх перед новыми лидерами.

Чувство мести практически неведомо зачинщикам. И в ситуации с изгоем они просто самореализуются, выделяются за счёт более слабого.

Работая над профилактикой ситуации с изгоем в классе, необходимо заранее должен определить, кто потенциально может стать инициатором травли. Чаще всего зачинщики это:

- активные дети, которые стремятся занять позицию лидера в классе;
- дети с высоким уровнем агрессивности;
- дети с завышенной самооценкой (в большинстве случаев она культивируется в семье);
- эгоцентрики;
- дети-максималисты.

Рядовой «преследователь» ведёт себя по принципу «как все, так и я», ситуация кажется ему забавной и весёлой игрой, он просто не осознаёт, что ранит и обижает человека. Вряд ли он сможет внятно объяснить впоследствии причины своего поведения. Для него это естественно - он поддался стадному чувству. Немаловажно и то, что большинство детей- преследователей осознанно или нет боятся сами оказаться в положении изгоя.

Чтобы стать жертвой достаточно просто отличаться от других. Без фактора, провоцирующего на травлю обычно не обходится. Естественно, этот фактор не оправдывает класс. Чаще всего изгоями становятся:

- дети с дефектами внешности либо просто с необычной внешностью;
- тихие дети, слабые, не способные постоять за себя;
- дети, страдающие энурезом;
- дети с заметными внешне физиологическими особенностями;
- неопрятные, плохо одетые дети;
- неуспешные в учёбе ребята;
- так называемые «маменькины детки»;
- малообщительные дети.

Есть несколько видов отвержения детей. Это травля, активное неприятие, пассивное неприятие и игнорирование.

Различные формы работы по профилактике изгойства:

- беседы с «зачинщиком», «преследователями». «жертвой», коррекции стратегий поведения;
- психокоррекционная работа индивидуально и в группе;
- классный час, откровенный общий разговор;
- беседы с родителями всех участников ситуации, выработка единых педагогических подходов педагогов и родителей;
- организация деятельности, совместное участие в которой способно изменить ролевое распределение, в частности, «подсветив» изгоя;
- формирование творческих, индивидуальных сообществ, в которых также возможно перераспределение микросоциальных ролей, изменение восприятия изгоя и его самовосприятия.

### **3. Основные психолого-педагогические мероприятия по срочной профилактике суицидальности:**

#### Первый уровень - общая профилактика

Цель - повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности в школе.

Мероприятия:

Создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества. Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Психологическое просвещение среди родителей в первую очередь через выступления на родительских собраниях, лекториях, конференциях, через информирование на сайте гимназии.
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей на различных уроках и занятиях по психологии.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.



## Второй уровень - первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

### Мероприятия

#### 1. Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

#### 3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психологическое просвещение в вопросах психологического здоровья самих педагогов, а также дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей знакомим с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, даются рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым.

Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния,

разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**4.** Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

Третий уровень - вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Мероприятия

1 .Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решил вступить в контакт с учащимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

- Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2.Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы. Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

Четвертый уровень - третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению. Задачи педагога-психолога на данном этапе: Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

2. Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

3. Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки. В целом, данная работа - уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

**4. Система программных мероприятий.**

<b>Просвещение и профилактика</b>			
<b>Учащиеся</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	В течение года	Кл.руководитель, зам.директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
2	Составление базы данных по социальнонеблагополучным семьям	Сентябрь -октябрь	Кл.руководитель, зам.директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	В течение года	Кл.руководитель, зам.директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
4	Классные часы:	1-2 раза в месяц	Кл.руководитель, зам.директора по ВР, педагог-психолог
5	Правовые классные часы: - Что ты должен знать об УК РФ (6 - 8 кл.) - Уголовная ответственность несовершеннолетних (7-9 кл.) - Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 - 9 кл.)	В течение года	Кл.руководитель, зам.директора по ВР, социальный педагог, инспектор ПДН
6	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 и 11 кл)	Апрель	Педагог-психолог
7	Занятия по программам «Учусь учиться» (5 класс), «Учусь общаться» (7 класс), «Учусь быть взрослым» (9 класс)	В течение года	Педагог-психолог
8	Размещение информации на сайте	В течение года	Социальный педагог
9	Проведение тренингов	В течение года	Педагог-психолог

<b>Педагоги</b>			
1	Деловые игры	В течение года	Зам.директора по ВР, педагог-психолог
2	Семинары для классных руководителей	В течение года	Зам.директора по ВР, педагог-психолог
<b>Родители</b>			
1	Родительские лектории	По плану	Классные руководители, зам.директора по ВР, педагог-психолог
2	Диагностические методики	По плану	Классные руководители
<b>Диагностика</b>			
<b>Учащиеся</b>			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	Классные руководители
2	Исследование уровня тревожности	по плану	Педагог-психолог
3	Склонность к отклоняющемуся поведению	дети группы риска	Классные руководители, педагог-психолог

## 5. Список литературы.

1. А.Г.Абрумова Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. М., 1980.
2. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку - 1987г.,289с.
3. Иванова И.А. Девиантное поведение: причины и масштабы//Социально-политический журнал.-1995.№2.
4. Иванцова А. О работе с проблемными семьями. Воспитание школьников - 2000 - №10 - с.18.
5. Касаткина Н.А. формы взаимодействия учителя с родителями в начальной школе. - Волгоград; 2005. 6-21с;
6. Ланцова Л.А., Шурупова М.Ф. Социологическая теория девиантного поведения// Социально-политический журнал. - 1993.-№4.
7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
8. Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г.,269с.
9. Султанова Т.А. Работа с неблагополучными семьями. Методическое пособие -Уфа; 2005 10-11с; 25-40с.
10. Трегубов Л, Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993г., 319с.

## 6. Приложения.

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка - это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще бывайте в школе.
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

### ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

#### Сигналы суицидального риска

##### *Ситуационные сигналы*

- смерть любимого человека;
- вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения).

*Поведенческие сигналы:*

- наркотическая и алкогольная зависимость;
- уход из дома;
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение поведенческой активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (раздавание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, срочное урегулирование конфликтов).

*Эмоциональные сигналы:*

- поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя.

*Коммуникативные сигналы:*

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

**Ресурсы**

*Внутренние:* инстинкт самосохранения; интеллект; социальный опыт; коммуникативный потенциал (общительность); позитивный опыт решения проблем.

*Внешние ресурсы:* поддержка семьи и друзей; стабильная внешняя деятельность (учебная, творческая, добротворческая, исследовательская); религиозность (без религиозного фанатизма); устойчивое материальное положение; медицинская помощь; индивидуальная психотерапевтическая помощь.

**Помощь при потенциальном суициде.**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях - это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния - ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу - запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

### **Развеем мифы**

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

### **Памятка для педагога, психолога при взаимодействии с неблагополучными семьями.**

1. Никогда не предпринимайте воспитательных действий в плохом настроении.

2. Четко и ясно определите для себя, чего Вы хотите от семьи, что думает семья по этому поводу, постарайтесь убедить ее в том, что Ваши цели - это, прежде всего их цели.

3. Не давайте окончательных готовых рецептов и рекомендаций. Не



поучайте родителей, а показывайте возможные пути преодоления трудностей, разбирайте правильные и ложные решения ведущие к цели.

4. Классный руководитель обязан поощрять успехи, замечать даже самые незначительные успехи.

5. Если есть ошибки, неверные действия, укажите на них. Дайте оценку и сделайте паузу, чтобы семья осознала услышанное.

6. Дайте понять семье, что сочувствуете ей, верите в нее, несмотря на оплошности родителей.

### **Лекция - практикум «Суицид - геройство или слабость»**

а.

- Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте?

**Суицид** - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик - это нам, взрослым.

Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах МЗ РФ, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

**Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение - это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома - родным, в компании сверстников - кому-то из них, в общественном месте.

**Аффективный.** Аффективное суицидальное поведение - тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

**Истинный.** Истинное суицидальное поведение - намеренное, обдуманное

поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

### **1. Неблагополучные семьи.**

Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

### **2. Школьные проблемы**

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально - психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

### **3. Стресс**

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалеите друг друга.

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

### **Обзор детских анкет и анкетирование родителей.**

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 - 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего

количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

### **Уважаемые родители, задумайтесь!**

10 сентября - Всемирный день борьбы с самоубийствами.

Причин уйти самостоятельно из жизни много. Основной причиной высокого уровня суицидов в стране является моральное "одичание" общества, потеря нравственных ориентиров, утрата смысла жизни. Иллюзия жизни как потребления подменяет подлинный смысл жизни, агрессивно встраивается в сознание людей. Если смыслом жизни провозглашается покупка квартиры, самореализация, престижная работа и красивая жена, то человек, по каким-то причинам не сумевший всего этого достичь, ощущает себя ненужным, неудачником, не способным достичь установленного уровня. Конечно, на уровень суицида влияет и ситуация в семье, потому что наиболее уязвимыми в психологическом плане являются те люди, у которых есть проблемы с близкими (и наиболее часто - с родителями). Отвергнутые по разным причинам дети страдают. Родители зачастую гонятся за благами, а ребенок оказывается обеспеченным, но одиноким. Более того, если он не оправдывает родительских ожиданий, на нем срывают гнев. Бывает и так, что родители ссорятся, а у ребенка, воспринимающего себя частью отца и матери, развивается внутренний конфликт. И та агрессия, которая должна направляться на родителей, в итоге обращается на себя.

Кроме того, суицидальную планку поднимает и еще одно обстоятельство: отсутствие коммуникативных навыков у современных детей и подростков, неумение общаться, общее снижение интеллекта, напрямую связанное с распадом системы советского образования, одной из лучших систем в мире. В настоящее время происходит явное и значительное снижение интеллекта у молодежи - школьников и студентов. Молодежь не умеет самостоятельно мыслить, она зомбирована передачами, типа "Дом-2", легким чтивом, примитивным кино, отупляющими компьютерными игрушками. Поэтому решение сложных задач, которые встают перед каждым человеком, в силу их ограниченных возможностей, исключается. Невозможность достижения целей заставляет молодого человека испытывать фрустрацию и искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

К суициду молодежь подталкивает также рост молодежных течений, типа эмо, отчасти готов. Им никто не противостоит, с ними никто не борется, хотя многие понимают их опасность.

Однако необходимо отметить, что суициды встречаются не только среди молодежи.

**Уважаемые родители, уделяйте как можно больше внимания своим детям!**

Первый и самый важный элемент работы с самоубийцами - это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный. Самой крупной и действенной структурой по профилактике суицида сегодня является сайт "Победишь.ру" Сайт ежедневно посещают около 1,5 тыс. человек, каждый день несколько человек пишут отзывы о своем отказе от суицида. На сайте качественные материалы психологов, священников, людей, успешно совладавших с суицидальными желаниями, дружная "группа поддержки". Уважаемые родители если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите своему ребенку!

#### **Родительское собрание по теме: "Подростковый суицид"**

**ЦЕЛЬ:** Оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
3. Воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам.

#### **ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим об

удручающей ситуации, которая сложилась в начале века в Российской семье.

По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия; родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаться печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию.

Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой родственников или предков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Девушкам может показаться, что они беременны. Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Что же происходит с родителями, если собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной правоты и непогрешимости делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка.

Упрекая его, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: “Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала”. Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась.

*Родителям следует помнить:* если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

#### ***Словесные признаки:***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### ***Поведенческие признаки:***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде — есть слишком мало или слишком много;
  - во сне — спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде — стать неряшливым;
  - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### ***Ситуационные признаки***

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не



случилась беда!

## **Лекция для родителей и педагогического коллектива «Суицид и как с ним бороться»**

Что такое суицид и суицидальная попытка, как распознавать признаки надвигающейся опасности и что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода? Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

### ***Что нужно знать о суициде?***

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека - тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. В этой главе ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

### ***Важная информация.***

#### **1. Суицид - основная причина смерти у сегодняшней молодежи.**

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид. Национальный статистический центр здравоохранения США подсчитал, что в 1992 году жертвами суицида стали 5000 молодых людей, и многие эксперты полагают, что цифра эта занижена. Наряду с суицидами, которые по ошибке именуется “случайной смертью”, совершается немало суицидов, о которых информация в полицию не сообщается. Многим родителям тяжело признаваться в том, что их сыновья и дочери покончили с собой.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы

покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

## **2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

## **3. Суицид можно предотвратить.**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени - от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

## **4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.**

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, - суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

## **5. Суицид не передается по наследству.**

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы - веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать

родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

#### **6. Суициденты, как правило, психически здоровы.**

Поскольку суицидальное поведение принято считать "ненормальным" и "нездоровым", многие ошибочно полагают, что Суициденты "не в себе". Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто Суициденты опасны не только для самих себя, но и для других. Да, Суициденты могут вести себя как "психи", однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем Суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку - однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

#### **7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.**

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них "отмахиваться". "Он шутит", - говорим или думаем мы. - "Она делает вид", или: "Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!" Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

#### **8. Суицид - это не просто способ обратить на себя внимание.**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: "Я хочу покончить с собой". Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание.

Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто "делает вид", хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка

стряслось. И лучше всего - прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

#### **9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.**

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого - “нормально”.

#### **10. Суицид - следствие не одной неприятности, а многих.**

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля - ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большой частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

#### **11. Самоубийство может совершить каждый.**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидо опасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальной настроению ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, мощные “тряпки”. Но благополучие - вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

#### **12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.**

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время - 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят. Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему

окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное - вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения - повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, - он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

### **13 . Самая важная: друг может предотвратить самоубийство!**

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может с пасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

#### ***Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?***

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство

подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное - помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, - тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

### **Классный час**

**СУИЦИД** (самоубийство), намеренное прекращение собственной жизни. Термин «суицидальные жесты» применялся для описания форм поведения, при которых индивид наносит себе повреждения, зачастую достаточно тяжелые, без намерения убить себя. Это выражение сейчас используют все реже, поскольку оно может отражать ошибочное истолкование намерений человека, который замышляет самоубийство. Большинству совершившихся суицидов предшествует по меньшей мере одна неудачная попытка; в то же время не столь редки случаи, когда люди, наносившие себе повреждения в попытке заглушить психические страдания, непреднамеренно убивали себя. Всякая попытка суицида или самоповреждения должна приниматься всерьез; следует сделать все для того, чтобы лицам, совершающим эти действия, была оказана профессиональная помощь.

**Исторические и культурные факторы.** Суициды совершались на протяжении всей истории человечества. Одно время полагали, что это болезнь современной цивилизации, неизвестная примитивным культурам. Однако подобное обобщение неверно; в некоторых примитивных культурах частота суицида относительно высока, в других не существует само это понятие.

В Древней Греции самоубийство в общем не осуждалось; отрицательное отношение к нему Платона - исключение. Некоторые школы греческой философии, в

частности стоики и киники, одобряли совершение суицида в особых ситуациях. В римские времена суицид был довольно распространен, особенно среди греческих рабов. Иудейская религия, подчеркивающая святость человеческой жизни, осуждает его. Тем не менее существует несколько примеров суицида в еврейской исторической литературе; наиболее известен массовый суицид 960 человек в Масаде, предпринятый во избежание резни и порабощения римлянами в 73 н.э. Законы Талмуда запрещали произносить надгробное слово над телом самоубийцы, но поощряли сочувственно отношение к родственникам погибшего. Самоубийство было, по-видимому, довольно распространено в раннехристианские времена, в период Римской империи. В христианстве впервые официальное осуждение суицида сформулировал св. Августин (354-430) в книге «*О Граде Божием!*» (*De civitate Dei*). В 13 в. Фома Аквинский осуждал самоубийство на основании трех причин: как извращение природного чувства самосохранения, как прегрешение против общества и как прегрешение против Бога.

Некоторые азиатские культуры придерживались более терпимого отношения к суициду. Например, в ряде областей Индии и Китая было принято самоубийство вдов после смерти мужей. Другие типичные мотивы - попытка избежать пленения во время войны, стремление следовать за учителем и после его смерти, нежелание пожилых стать обузой для семьи. В Японии многие воины и представители благородных классов прибегали к суициду как к альтернативе наказания за содеянное преступление и единственно достойному способу избавиться от позора себя и свою семью. С другой стороны, в истории мусульман суицид - явление редкое. Коран строжайше его запрещает, и частота самоубийств среди мусульман остается низкой и сегодня.

Юридические установки по отношению к самоубийству тоже изменялись. Английский закон запрещал суицид и применял наказание к лицам, предпринимавшим попытки нанести себе повреждения. В большинстве современных культур законодательные запреты или религиозные табу препятствуют совершению самоубийства. Например, в большинстве штатов США действует закон, запрещающий помощь другому человеку в осуществлении суицида. С другой стороны, в ряде стран, например в Нидерландах, разрешена эвтаназия («самоубийство с врачебной помощью»), т.е. прием быстро действующих и вызывающих летальный исход препаратов, назначенных врачом с целью положить конец мучениям больного с изнурительной смертельной болезнью. Эвтаназия стала предметом горячих споров в связи с достижениями медицины, позволяющими продлить жизнь безнадежно больных. В редких случаях, например в военное время, акты самоуничтожения могут рассматриваться как альтруистические, особенно если речь идет о смерти ради спасения других людей.

Социологи пытались объяснить самоубийство действием социальных и культурных факторов. Э.Дюркгейм, например, рассматривал его в контексте деградации социальных связей и нарастающей изоляции человека в обществе. Другие социологи усматривали причину суицидов в чрезмерной урбанизации, крахе нуклеарной семьи и снижении влияния церкви. Некоторые писатели воспевают

самоубийство как проявление артистического самовыражения - такая романтизация игнорирует муки человека, замышляющего самоубийство, и страдания его близких.

*Факторы риска.* Исследования показали, что в определенных группах частота самоубийств повышена. Например, среди мужчин она в три раза выше, чем среди женщин, хотя частота суицидальных попыток значительно выше у женщин. В какой-то степени эти различия могут быть объяснены тем, что мужчины обычно совершают самоубийство с помощью таких смертоносных средств, как пистолетный выстрел, повешение или отравление угарным газом, в то время как женщины чаще прибегают к приему больших доз лекарств, что с меньшей вероятностью приводит к смерти. Исторически частота самоубийств была наивысшей среди пожилых, однако в конце 20 в. отмечается резкий рост суицидов в группе 15-24-летних. Повышают риск безработица и отсутствие собственной семьи.

*Психологические факторы* риска включают чувство безнадежности, неспособность найти выход из сложившейся ситуации, острую тревогу и мысль о том, что смерть будет избавлением от душевных мук. Ненависть к себе, чувство вины и утрата вкуса к жизни могут усугублять склонность к суициду. К поглощенности мыслями о самоубийстве, наличию плана и средств его осуществления следует относиться очень серьезно. Опыт насилия, поджога, убийства и предшествующие суицидальные попытки увеличивают вероятность самоубийства.

*Социальные факторы.* Недостаток социальной поддержки - важный фактор риска, в то время как связи с семьей, церковной общиной или другими социальными институтами снижают вероятность того, что индивид с суицидальными побуждениями их реализует. Среди лиц, заботящихся о маленьких детях, частота суицидов значительно снижена.

*Религиозные и культурные факторы.* Частота самоубийств в католических странах традиционно ниже, чем в протестантских. Периоды экономической нестабильности, такие как Великая депрессия 1930-х годов, отмечены повышенной частотой самоубийств.

*Психиатрические и медицинские факторы.* Суициды могут совершаться и на почве психического заболевания, чаще всего - депрессивного расстройства. Высокому риску подвержены также больные маниакально-депрессивным психозом (характеризующимся резкими перепадами настроения), тревожными расстройствами (включая паническое расстройство и посттравматический стресс) и шизофренией. Алкоголизм и наркомания тоже, несомненно, относятся к факторам риска.

Не только психические, но и соматические болезни, в особенности рак, СПИД, глубокие эндокринные расстройства, судорожные припадки и дегенеративные неврологические заболевания, повышают опасность совершения больным самоубийства. Следует подчеркнуть, что большинство людей с тяжелыми соматическими заболеваниями не становятся самоубийцами, а выражение ими суицидальных мыслей скорее указывает на необходимость обследования психиатром, поскольку отчаяние человека может быть связано со вполне излечимой депрессией. Отметим, однако, что несмотря на обширные знания о лицах с повышенным риском суицида, невозможно точно предсказать ни самоубийство, ни его попытку. Подобные предсказания, основанные на данных о факторах риска,



остаются сомнительными.

*Последствия суицида.* Завершенное самоубийство - это обычно тяжелый удар для близких погибшего: друзей и членов семьи, опекающих его лиц, товарищей по учебе или работе. Они страдают, испытывая чувства горя, вины или гнева по отношению к скончавшемуся, полагают, что могли бы предотвратить беду. Для того, чтобы облегчить выражение этих чувств, неизбежно возникающих после самоубийства близкого человека, бывают полезны семейное консультирование и групповые терапевтические сеансы с товарищами умершего.

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

*Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:*

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

*На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:*

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

*Потребность любви - это:*

- 4- потребность быть любимым;
- 4-потребность любить;
- I- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал - Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому

что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают - и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение - это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружения” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружения” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка - это то, как ты оцениваешь себя сам.

#### ***На чем основывается наша самооценка?***

- Наша самооценка - это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям - все это воздействует на нашу самооценку.

- Наша самооценка - это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- 4- твои родители тебя хвалят;
- 4- ты завалил экзамен;
- 4- твои друзья “за тебя горой”;
- 4- учитель физкультуры кричит на тебя;
- I- ты считаешься самой хорошенькой девушкой / симпатичным юношей в классе;
- 4- кто-то назвал тебя “психом”;
- 4- тебя избрали в совет класса;
- I- ты подвел приятеля.