

# «Суицид и подростки»

Подготовила Медовник В.Д. социальный педагог ГБОУ школы № 641.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) были опубликованы данные, согласно которым самоубийство является тринадцатой по счету причиной смертности на земном шаре.

Всегда удивляли люди, которые кончали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немыслимо.

Немного статистики: 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. Прогнозируется, что к 2020 году количество самоубийств в мире вырастет до 1,5 млн в год. Особенно высок уровень суицида среди молодежи: он входит в первую тройку причин смерти среди людей в возрасте от 15 до 44 лет, тогда как в общей статистике смертности занимает 13-е место. Эти цифры нельзя считать точными число суицидальных действий и намерений гораздо больше.

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. В Москве суицидальный показатель составляет 11, в Санкт-Петербурге - 18.

Суицид, самоубийство — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное

Суицид - исключительно человеческий акт. Поистине человек - странное создание: только он способен на самоуничтожение, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти - никакому другому живому существу это не свойственно. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Одной из главных причин увеличения этой опасной тенденции является отсутствие надлежащего семейного и общественного воспитания, жестокое обращение взрослых и сверстников, провоцирование несовершеннолетних на бегство и нередко, толкавшее их к суициду.

Моральное и физическое насилие, порочные методы воспитания, унижение человеческого достоинства сопутствуют жизни многих детей и подростков в семье и образовательных учреждениях.

С опасной тенденцией роста проявления суицидальных проявлений необходимо бороться. Для этого каждый педагог должен знать характерные признаки суицидального поведения подростков:

## 1. словесные признаки

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

## 2. поведенческие признаки

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 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.
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **3. ситуационные признаки**

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема).
- Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кое-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критично настроен по отношению к себе.

Мир подростка большей частью состоит из него самого и поэтому, когда ребенок попадает в тяжелые условия, он не всегда адекватно может оценить ситуацию, начинает переживать, страдать, замыкаться на себе. Эгоцентризм приобретает характер отрицания себя. Если формируется негативное отношение к себе, то агрессия направляется на самого себя (аутоагрессия): тревога, чувство вины, депрессия. Подросток часто не понимает, что с ним происходит, не может и не умеет поделиться своими ощущениями. Отсюда заниженная самооценка и пессимистическая установка на свое будущее.

Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре со взрослыми. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить.

Исследования врачей - психиатров доказали, что человек, находящийся в суицидальном состоянии, глубоко несчастен, но совсем необязательно, что он психически болен.

Итак, Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка. Как же нам, педагогам следует себя вести в данной ситуации? Психологи рекомендуют:

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженное сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня - «Нет», завтра-«Да».
6. Прием взвешивания - что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).

Проведённые социологическое исследование и выявили, что дети пытаются совершить самоубийство, когда кто-то есть рядом. Это, наверное, потому, что на подсознании до последней минуты им отчаянно хочется жить. И в «Скорой помощи», едва шевеля губами, они умоляют спасти их. Поэтому наблюдая и анализируя, по косвенным признакам мы, взрослые, можем предотвратить беду.

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно отмечаются тенденция к уходу, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления. Не действуйте вопреки ребенку.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время.

3. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, ведь он потерял

тепло любящего родителя. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о родителе и делайте это сами.

4. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка.

5. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Учитель никогда не должен бояться сказать «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки. Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребенка. Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.

6. Старайтесь быть в контакте с родителем. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с ними изменения в поведении ребенка, в его привычках.

Понимающий педагог, вооруженный знаниями о том, что смерть не является запретной темой, поможет ребенку пережить трудный для него период с минимальными потерями. Конечно, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи специалистов психолога, психотерапевта, невролога и т.д. В настоящее время организованы различные кризисные центры, анонимные консультативные центры, телефоны доверия. Информация об этих службах должна быть доступной как детям, так и для родителей.

Что можно сделать для того, чтобы помочь:

- Подбирайте ключи к разгадке суицида.
- Примите суицидента как личность.
- Установите заботливые взаимоотношения.
- Будьте внимательным слушателем.
- Не спорьте.
- Не предлагайте неоправданных утешений.
- Предложите конструктивные подходы.
- Вселяйте надежду.
- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.
- Важность сохранения заботы и поддержки.

Работа педагогов с детьми суицидального поведения должна носить системный характер.

Система предупреждения отклонений в поведении обучающихся включает в себя следующие основные компоненты:

- Выявление учащихся, склонных к суициду.
- Определение причин отклонений в поведении, а также индивидуальных психологических особенностей личности у выявленных школьников.
- Составление плана педагогической коррекции личности и устранение причин, отклонений в поведении (определение целей педагогического воздействия, его средств, главных звеньев, этапов, исполнителей).
- Изменение характера личных отношений воспитанников со сверстниками и взрослыми.
- Вовлечение учащихся в различные виды положительной деятельности и обеспечение успеха в ней.
- Изменение условий семейного воспитания.

Вышеуказанные компоненты тесно взаимосвязаны. Практика показывает, что пренебрежение любым из них неизбежно влечет за собой снижение эффективности системы в целом.

#### Рекомендации родителям.

1. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.
2. Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.
3. Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.
4. Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.

5. Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам».
6. Общение с ребёнком ведите на позитиве.
7. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.
8. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.
9. Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.
10. Любите и дорожите своим ребёнком.
11. Чаще обнимайте своего сына и дочь.
12. Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым.
13. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны! И вы всегда будете с ним рядом.

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. Не каждый взрослый в состоянии правильно оценить тот или иной поступок, отреагировать на ту или иную жизненную ситуацию. Что говорить о подростках, детях.

Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от нас зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет. Дети – наше будущее! Встанем же на их защиту! Будем помощниками и опорой для них!