

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

Типы суицидального поведения детей и подростков

- Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление ребенка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Своего рода это «просьба» о помощи. Демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами ребенка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.
- Аффективное поведение. Суицидальные действия совершаются под влиянием ярких эмоций. Ребенок действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Сильные негативные эмоции – обида, гнев – затмевают собой реальное восприятие действительности; руководствуясь ими, он совершает суицидальные действия.
- Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Ребенок готовится к совершению суицида. Часто дети оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых прощаются со всеми, объясняют причину своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертельным исходом.

Факторы суицидального риска

Биологические и генетические факторы суицидального риска

1. Наличие суицидов среди биологических родственников.
2. Нейрохимия мозга (аномалии серотонинергической системы мозга).
3. Генетическая предрасположенность.

Психолого-психиатрические факторы суицидального риска

1. Наличие психического заболевания (депрессия, шизоф-

127

рения, алкогольная или наркотическая зависимость, расстройство личности).

2. Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению (сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам, своеобразие мышления (максимализм, категоричность суждений), неадекватная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, незрелость психологических защит, незрелость мышления, высокая импульсивность).

3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом.

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

2. Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению (сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам, своеобразие мышления (максимализм, категоричность суждений), неадекватная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, неразвитость психологических защит, незрелость мышления, высокая импульсивность).

3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом.

Социально-средовые факторы суицидального риска

1. Стрессовые события (смерть близкого человека, распад семьи, пережитое физическое или сексуальное насилие и др.).

2. Определенные социальные характеристики (отсутствие семьи, постоянного места работы и др.).

3. Доступность средств суицида.

**Особенности
суицидального поведения детей и подростков**

Смерть в детском возрасте воспринимается абстрактно, как что-то временное, непонятное, не всегда связанное с собственной личностью ребенка. Понятие смерти формируется примерно к 9 годам жизни.

В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают её как временное явление, подобное сну или отъезду.

В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают её как временное явление, подобное сну или отъезду.

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают её возможности для себя, не считают необратимой.

К подростковому возрасту объективные акты смерти становятся очевидными, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.

128

Для подростков смерть становится очевидным явлением, но они фактически отрицают её для себя: принимая мысль о своей смерти, подростки вместе с тем отрицают реальность этой возможности. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время самому наблюдать их отчаяние, быть свидетелем своих похорон и раскаяния своих обидчиков. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажным

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

поведением. Это заставляет взрослых рассматривать все виды аутоагрессивного поведения детей и подростков как суицидальное поведение с реальной угрозой для жизни ребенка.

В литературе можно встретить описание различных причин суицидов подростков: конфликт в личной жизни; одиночество; воздействие искусства; неразделенные чувства; нестандартная ориентация; разрушение этнических традиций; «самоубийства заложены в генах». Ниже приводятся основные мотивы и поводы суицидального поведения детей и подростков.

Мотивы и поводы
суицидального поведения детей и подростков

К основным факторам, способствующим суицидальному поведению детей и подростков, относятся:

• **Отношения с родителями**

В 70% случаев суицидальное поведение детей и подростков связано с конфликтами в семье.

Профессиональные и другие проблемы родителей, отсутствие достаточного времени в силу различных социально-экономических причин зачастую приводят к формальному воспитанию детей или перекладыванию этой функции на школьных педа-

129

гогов. В современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами. Отношения родителей с детьми не строятся на фундаменте открытых, искренних, теплых отношений, являющихся надёжной защитой от многих, иногда суровых испытаний, через которые проходит подрастающее поколение. Многие суицидальные попытки у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, попытка пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями. Потеря доверительной связи с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидального синдрома у подростков. Существенную роль играет сохранность семьи в целом, ведь около половины подростков, совершивших попытки самоубийства, выросли в семьях, в которых один из родителей или умер, или покинул семью. Распад семьи, развод родителей является мощным фактором суицидогенности подростков.

Немаловажную роль играют методы воспитания подрастающего поколения, применение физического насилия, тирания со стороны родителей. Дети и подростки совершают самоубийства, потому что не могут больше терпеть страданий и считают, что их жизнь невозможно улучшить.

• **Школьные проблемы**

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе. Однако они, не являясь непосредственной причиной самоубийств, приводят к снижению общей самооценки учащихся, появлению ощущения малозначимости своей

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

личности, снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей обстановки.

Одна из причин детских и подростковых самоубийств в современном обществе – «прессинг успеха». Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы. Страх ребенка не оправдать чаяний

130

дорогих людей, гонка за успехом, высокие притязания создают у него невыносимое напряжение, гнетущую тревогу, с которыми в итоге растущий организм не может справиться.

Стремление к высоким оценкам, одновременное выполнение нескольких важных заданий, сверхактивное участие в общественной жизни, постоянное прилежание приводят к эмоциональному перенапряжению ребенка, в результате которого свои неудачи он воспринимает как трагедию, выход из которой – уход из жизни.

• **Взаимоотношения со сверстниками**

Здесь, безусловно, важное место занимают любовные вза-

имоотношения с лицами противоположного пола. В силу возрастных особенностей отношения между молодыми людьми эмоционально весьма значимы и жизненно необходимы. Любое охлаждение в привязанности, тем более измена или уход к другому, воспринимаются как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Следует также принимать во внимание раннее начало половой жизни у подростков, что нередко приводит к разочарованиям, потерям и наступлению нежелательной беременности у девушек.

Немаловажное значение имеют молодежные компании: часто, объединяясь в группы по какому-либо признаку, подростки становятся жестокими, проводят «эмоциональный прессинг» более слабых сверстников, делая их изгоями, что в результате играет большую роль в решении добровольно уйти из жизни.

• **Мода и подражание**

В последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало входить «в моду». Молодые люди, общаясь на интернет-сайтах, посвященных суициду, договариваются между собой о том, как и где им добровольно перейти границу между жизнью и смертью.

Желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из

131

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

жизни добровольно, приводит к решению следовать их примеру.

- **Одиночество**

Чувство одиночества весьма частая причина суицидального поведения детей и подростков. Порой дети переживают своеобразный феномен – «одиночество в толпе», когда их окружают знакомые, не желающие зла, родные люди, но дети чувствуют себя безгранично одинокими, эмоционально отвергнутыми, всеми покинутыми.

- **Депрессивные состояния**

Основным симптомом депрессии является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Человеком овладевают безнадежность, чувство вины, самоосуждения. Подросток, страдающий депрессией, постоянно ощущает свою бесполезность, нежелательность, в силу чего приходит к заключению, что такая жизнь не имеет смысла.

Цели суицидального поведения детей и подростков

- **Протест, месть.** Суицидальное поведение по типу «протеста» предполагает нанесение ущерба, совершение мести обидчику, т.е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Человек, испытывая возникающие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего. Ребенок руководствуется принципом: «Вам будет хуже после моей смерти». Конфликт, как правило, носит острый характер.

- **Призыв, крик о помощи.** Суицидальное поведение по типу «призыва» возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки – привлечение внимания окружающих, получение от них помощи и поддержки с целью изменения ситуации.

132

- **Избегание наказания, страдания.** Суицидальное поведение по типу «избегания» проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать. Ребенок или подросток, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации).

- **Самонаказание.** Определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

Кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки – жертвы насилия.

Диагностические признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упад-

134

9. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

10. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести большое/сильное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укла-

136

Лекция для родителей «Профилактика суицидального поведения»
Подготовила педагог-психолог Орлова Н.Т. по материалам методических рекомендаций
Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения
стрессоустойчивости
Автор С.С. Канавина.

16. Словесные предупреждения. Не исключено, что подросток задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»,
- «Надоело! Сколько можно! Сыт по горло!»,
- «Лучше умереть»,
- «Пожил – и хватит»,
- «Ненавижу всех и всё!»,
- «Ненавижу свою жизнь!»,
- «Единственный выход – умереть!»,
- «Больше не могу!»,
- «Больше вы меня не увидите!»,
- «Вы верите в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»,
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»,
- «Выхожу из игры, надоело!».

17. Активная предварительная подготовка. Собираение отравляющих веществ и лекарств, боевых патронов; рисунки с гробами и крестами; разговоры о суициде как о лёгкой смерти; посещение кладбищ и красочные рассказы о них; частые разговоры о загробной жизни.

**Опасные ситуации, на которые надо
обратить особое внимание**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

**Что может сделать учитель,
чтобы не допустить попыток суицида?**

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффек-

**Что делать родителям,
если они обнаружили опасность?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ребенку больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Что могут сделать родители,
чтобы не допустить попыток суицида?**

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претен-

143

зий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на