

*Болезнь или просьба о помощи?*

|  |
| --- |
| ***Филяева Анастасия Сергеевна****педагог-психолог* |

 ***«Вы понимаете, это очень важно чувствовать, что вокруг тебя есть люди, с которыми ты говоришь на одном языке. Помните, «счастье» — это когда тебя понимают»?.. Так вот. Когда ты чувствуешь себя частью чего-то большего, чем ты сам, — ты понят, принят, важен, нужен, может быть, даже любим здесь… Разговаривайте с нами всерьез, помогайте нам — иногда мы не знаем, как справляться с нашими проблемами. Постарайтесь договариваться с нами — ведь мы на самом деле все понимаем…»* (из письма подростка о себе).**

Подростковый возраст таит в себе множество кризисных и проблемных моментов, одним из которых является суицидальное поведение. В настоящее время данная проблема проявляется достаточно ярко, если обратиться к статистике, то цифры следующие: в среднем среди несовершеннолетних 20 человек на 100 тысяч заканчивают жизнь самоубийством. Так, по официальным данным в 2013 году зарегистрирован 461 случай самоубийств несовершеннолетних, за первое полугодие 2015 года суицид совершил 271 ребенок. При этом не стоит забывать, что это официально зарегистрированные случаи и нередко причиной смерти называется передозировка наркотиков, гибель в ДТП, на железнодорожных переездах и другие несчастные случаи, но истинной причиной этих смертей является не что иное, как самоубийство, зачастую обдуманное и спланированное. Следовательно, проценты по суицидам среди подростков в России могут оказаться на порядок выше.

Подростки зачитываются различными книгами о самоубийствах, трагических ситуациях (так как часто в подобных историях узнают себя), вступают в группы в социальных сетях, направленные на поклонение смерти, часто рассматривают смерть как способ решения собственных проблем. Так, в 2015—2016 учебном году мной был выявлен ребенок (на тот момент обучающийся в 5-м классе), который достаточно четко планировал суицид (рассматривал возможные варианты и даже выбрал дату — годовщину смерти бабушки, «которая его любила») как единственный способ ухода от проблем взаимоотношений с матерью и отчимом. Одной из популярных книг среди современных подростков является произведение Стейс Крамер «50 дней до моего самоубийства». Отзывы о книге крайне противоречивые, условно их можно разделить на две полностью противоположные группы. Взрослые в большинстве своем ее критикуют (за стиль, нелогичность высказываний, используемую лексику

и т. д.), подростки же отзываются о книге с восторгом, утверждая, что поднятые в ней проблемы им близки, так как книга отражает сложности подростковой жизни, когда все вокруг кажется непонятным, а проблемы — неподлежащими решению, когда отыскать смысл жизни кажется невозможно, когда душевные переживания затмевают все вокруг. В определенном смысле книга погружает читателя в мир подростка и помогает узреть смысл в нелогичных решениях и поступках, в первую очередь в силу того, что написана она подростком, поэтому взрослыми усматривается нелогичность, неграмотность стиля речи, а подростки узнают себя, понимают поднятые в книге темы. Да, в ней используется не язык Лермонтова, Пушкина или Достоевского, но, если ответить честно, многим ли во времена собственного подросткового возраста нравилось, например, «Преступление и наказание» или «Горе от ума»? Многим не только не нравилось, они эти произведения еще и не понимали.

Подростковому возрасту свойственна романтизация смерти, т.е. смерть в данной ситуации рассматривается не как уход из жизни, а как способ иного, лучшего существования. Ребенок стремится найти единомышленников, в ситуации нестабильного развития общества такие единомышленники не всегда имеют положительное влияние на личностное развитие подростка.

В современном обществе, где преобладает виртуальное общение, в социальных сетях зарегистрировано множество групп, которые поклоняются смерти.

На рубеже XIX—XX вв.еков существовали клубы, в которых поклонялись смерти. В настоящее время изменилась лишь форма подобных групп смертопоклонников (когда-то тайные клубы, общества, теперь это социальные сети, где смерть рассматривается как верный способ решения проблем, изменение своего существования к лучшему и т.д.). Так, например, одна из таких групп своим девизом ставит: *«Суицидники — это ангелы, которые хотят попасть домой».*

Подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста характеризуется кризисным этапом в развитии личности. Ребенку свойственны такие особенности, как «чувство взрослости», стремление к собственному мнению, состояние противостояния окружающему миру в целом и миру взрослых людей в частности, при этом самих смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействия во взрослом мире еще нет.

Ребенок закрывается от окружающих взрослых в собственном мире (часто иллюзорном), быть понятым и принятым в кругу сверстников становится намного важнее, возрастает конфликтность ребенка, эмоциональная нестабильность, самокритика, резко снижается самооценка. Сложности подросткового возраста характеризуются тем, что ребенок имеет как внутренние конфликты, так и внешние — с окружающим миром. Зачастую попытки войти в новый взрослый мир сопровождаются проблемами, которые подросток не может решить самостоятельно и не в силах объяснить их окружающим.

Подростковый суицид — это поступок, при помощи которого ребенок пытается привлечь к себе внимание; результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя.

Какие основные мотивы для суицида чаще всего встречаются у подростков?

***Призыв (крик о помощи)*** — суицид совершается с целью привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку. К этой группе относятся демонстративные попытки с целью повлиять на определенных лиц из своего окружения (например, родителей). При такой мотивации человек, как правило, перед совершением суицида в прямой или косвенной форме сообщает о своих намерениях, может угрожать покончить с собой.

***Протест.*** При такой мотивации подросток наносит себе самоповреждения, выражая протест против происходящего (чувства гнева, обиды на фоне конфликтной ситуации). Самоповреждения (например, порезы, ушибы), как правило, не планируются, происходят спонтанно. Такое поведение свойственно возбудимым и эмоционально неустойчивым подросткам.

**Факторы подросткового суицида:**

1. Неблагоприятная семейная обстановка.

2. Психологическая неадекватность в воспитании:

несправедливость в требованиях и притязаниях;

наличие факторов жестокого обращения (факторы физического, психологического или сексуального насилия);

отсутствие теплых доверительных отношений в семье (нежеланный ребенок), чувство отверженности.

3. Подростковое одиночество, сложности взаимоотношений со сверстниками («отверженные», «изолированные», «козлы отпущения»).

4. Трудно протекающий пубертат (грубые нарушения в развитии подростка, дисгармоничное развитие в сравнении со сверстниками):

раннее интенсивное развитие вторичных половых признаков;

неудовлетворенность своим внешним видом;

гормональные перепады и, как следствие, эмоциональные перепады;

ярко выраженные акцентуации.

5. Личностная импульсивность, высокая внушаемость, бескомпромиссность (крайние реакции на события, все рассматривается с позиции «черное — белое», «да — нет» без промежуточных вариантов).

Можно выделить три основные группы суицидов: скрытые (жажда риска, самоповреждения), истинные и демонстративные.

*Истинный суицид* никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным, намерение лишить себя жизни при таком суициде обдуманно, может долго вынашиваться. Почти все подростки, прежде чем решиться на крайний шаг, отчаянно сигнализируют: «Остановите меня! Помогите мне».

*Демонстративный суицид.* В основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как трудно справляться со сложившейся жизненной ситуацией. Это основная часть подростковых суицидов — своего рода просьба о помощи. Это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, напугать окружающих, заставить их задуматься, осознать свое несправедливое отношение.

*Скрытый суицид* — удел тех, кто понимает, что самоубийство не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это ситуации необдуманного риска, алкогольная или наркотическая зависимость. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

***Основные мотивы*** суицидального поведения у детей и подростков:

переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

боязнь позора, насмешек или унижения;

страх наказания, нежелание извиниться:

любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

В поведении подростка можно выделить признаки, свидетельствующие о том, что он планирует или задумывается о суициде.

**Словесные признаки**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии, может прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает на свое намерение: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»; «Я бы хотел, чтобы я никогда не рождался» или «Я бы хотел заснуть и никогда не проснуться».

Много шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти; пишет стихи.

Прощание с окружающими может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Возможные словесные заявления: «Ненавижу свою жизнь», «Не могу больше этого терпеть… Надоело… сколько можно», «Жить не хочется, пожил и хватит», «Я никому не нужен, лучше умереть», «Ненавижу всех и все», «Единственный выход — умереть», «Ты веришь в переселение душ? Может быть, и я когда-нибудь вернусь в этот мир», «Что ты думаешь о загробной жизни?», «Если мы больше не увидимся, спасибо за все».

**Поведенческие признаки**

Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок.

Внешняя удовлетворенность — прилив сил и энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

Вспышки раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.

Потеря интереса к обычной деятельности; ко всему, что обычно занимало и приносило удовольствие; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.

**Что могут увидеть педагоги**

Изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеурочной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к школьным принадлежностям, к внешнему виду (при условии, что ранее отношение было другим), частые прогулы, резкие и необоснованные вспышки агрессии, резкие смены настроения, нанесение самоповреждений, рисунки на тему смерти, например, на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, безвыходности, утрата смыслов в сочинениях на свободную тему или в рассуждениях на уроках гуманитарного цикла; серьезные изменения в состоянии здоровья (ребенок жалуется на головную боль, отпрашивается с уроков из-за недомоганий и т.д.).

**Рекомендации**

1. Установите доверительные отношения с ребенком, эмоционально поддержите его.

2. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами (главный девиз «Я слышу тебя», а не «Я слушаю тебя», «ведь можно слушать, но не слышать ребенка»).

3. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

4. Не бойтесь прямо спросить (при индивидуальной беседе), не думает ли он или она о самоубийстве. Подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы, поделиться, быть услышанным (заговаривая с ним об этом, вы подтверждаете то, что видите его проблему, что он не один). Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

5. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6. Задавайте вопросы о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали. Обсуждайте — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить.

7. Помогите выразить словами то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.

8. Договаривайтесь об отсрочке (т. е. заключите с ребенком «антисуицидальный контракт»). Например, «давай с тобой договоримся, что ты не будешь ничего предпринимать, пока мы с тобой работаем над твоей проблемой…», «Давай я поговорю с твоими родителями, если тебе трудно самому рассказать им о том, что с тобой происходит…». Как правило, ребенок не только соглашается, а даже ждет от вас этой помощи, верит в возможные изменения и откладывает свои намерения.

9. Дети, имеющие суицидальные мысли, могут получить облегчение, разговаривая о своих чувствах, переживая так называемый катарсис (т. е. высвобождение психической энергии и импульсов, уменьшая, таким образом, внутренние конфликты личности).

**Неправильные действия взрослого!**

Философские рассуждения о том, хорошо или плохо совершать суицид.

Высмеивание подростка; фразы, обесценивающие проблемы подростка, например: «Разве это проблема», «Посмотри, ты живешь лучше других».

Акцент на том, что суицид — грех; выступление в роли судьи; фразы вроде «посмотри на все, ради чего ты должен жить».

У подростков нет по-настоящему осмысленной картины смерти, взрослый осознает, что это конец, а подросток не понимает этого. Для него это в какой-то мере виртуальная игра. Для подростка нередко страшнее жить в той реальности, которая у него есть, нежели умереть.

Неоправданные утешения (например, «Нет, ты на самом деле так не думаешь», «Ничего, у всех есть такие же проблемы как у тебя»), человек с суицидальными мыслями воспринимает это как отвержение и недоверие, унижение глубины его чувств, что заставляет его ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

Удерживание в секрете своих опасений (часто взрослый может видеть изменения в ребенке, но бояться заговорить об этом с ним, чтобы не спровоцировать. Однако именно разговора ребенок и ждет, ждет того, чтобы его заметили, обратили внимание; разговаривая с ребенком о его намерениях, вы ему сообщаете: «мне не все равно, что с тобой происходит»).

Призыв к ощущению своей вины. Не стоит говорить «Подумай, какую боль это принесет твоим близким, твоим родителям» (особенно если вы не уверены, что причиной суицидальных мыслей не является именно конфликт в семейной системе), лучше помочь определить источник дискомфорта, попробовать порассуждать об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не возникали в мыслях у человека (так как мысль о суициде является центральным очагом возбуждения и перекрывает все остальные).

Более 90% несовершеннолетних, совершивших суицид, психически здоровые люди. Эти дети являются менее эмоционально устойчивыми к проблемам социально-психологического характера (тревожные, эмоционально возбудимые личности). Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Отзывы экспертов**«Тема как никогда актуальная! И статья получилось хорошая, с практическими советами, с рекомендациями, не только для учителей, но и для родителей. Порой кажется, что подростки наигранно все это делают, но это только кажется. Совсем недавно один из учеников моей школы сказал: “Взрослые обязаны понимать детей. Потому что взрослые были детьми, а дети взрослыми — нет”. Много, конечно, в этом противоречивого, начиная со слова “обязаны”, но и зерно правды в этом есть. Очень часто у нас нет времени, или мы очень заняты, или вообще не сильно хотим углубляться в проблемы детей, своих хватает. Хочется сказать: люди, не будьте равнодушными, имейте хоть каплю сострадания, и тогда, возможно, не случится беды».«Убежден, что основная причина подобного поведения — проблемы взаимоотношения ребенка в семье, его непонимания. Каждый такой случай — ЧП для государственной машины, а обвинить в том, что не досмотрели, проще всего школу. Каждому директору эту статью следует взять на вооружение».«Этому тексту стоит посвятить время. Перечитать не один раз, как классическую литературу. Рекомендую регулярно обновлять это знание всем, кто работает с детьми и подростками».«В силу большой открытости информации в Сети наши дети становятся более уязвимыми. Вопрос «как предотвратить, как помочь» сегодня актуален как никогда. Полностью разделяю точку зрения автора статьи. Нам всем нужно знать некий алгоритм, который поможет заметить проблему». |



[*http://www.direktoria.org*](http://www.direktoria.org)

*© Информационная система «Директория», 2018*

*© Директор школы №5 (218), 2017*