

*В.А. Зиновьева,
заместитель директора по ОНР,
педагог-психолог высшей квалификационной категории,
ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербург;*
*О.В. Доронина,
магистр образования по направлению Педагогика,
педагог-психолог высшей квалификационной категории,
ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербург*

Подростковый суицид и его профилактика (из опыта работы специалистов ГБУ ДО ЦППМСП)

«Ты начинаешь свой путь и продолжаешь идти,
Хотя порою свернуть спешат сомнения твои,
Мешает ночью уснуть тревожных дум серпантин,
Ты продолжаешь свой путь, ведь знаешь: Ты - не один!»

В.А. Зиновьева

На сегодняшний день проблема суицидальных действий среди подростков весьма актуальна, т.к. 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. Это вызывает серьезную озабоченность врачей, педагогов, специалистов служб сопровождения, общественности.

В подростковом возрасте есть некоторые предпосылки суицидального поведения: подросткам трудно осваивать новые социальные роли и нередко трудно утвердить себя среди сверстников. Они очень уязвимы. В этом возрасте еще **нет ясного понимания ценности жизни**. Для них жизнь — недорогая цена за доказательство собственной правоты.

Нельзя забывать о том, что подростки очень подвержены **влиянию субкультур**. Так в некоторых субкультурах (эмо или готы) наличие признаков неудачного суицида на теле воспринимается почти как знаки высшего отличия. Чаще это желание эпатировать окружающих, а не желание уйти из жизни.

Подросткам свойственно **подражательство значимым кумирам**. Известно, что каждый раз после гибели кого-нибудь из молодёжных кумиров следует суицидальная волна. Механизм понятен: очень хочется быть таким, как кумир, хочется подражать ему во всём, включая способ ухода из жизни.

Лишь у 10% детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи». Неслучайно 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время, т.е. крик этот адресован, прежде всего, к близким людям.

К наиболее типичным причинам суицидального поведения детей и подростков большинство исследователей относят: неблагоприятные взаимоотношения с родителями и сверстниками; одиночество; потерю одного из родителей, их развод; неразделенную любовь, ревность; оскорбленное самолюбие; разрушение защитных механизмов личности в результате приема психоактивных веществ; отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

Большое значение в суицидальном поведении детей и подростков играет семья. У подростков, в семьях которых имеет место насилие, значительно возрастает риск суицидов и суицидальных попыток. Повышенный суицидальный риск имеют молодые люди из негармоничных семей. К сожалению, редко родители и педагоги могут вовремя распознать суицидальный настрой подростка: им часто не хватает времени на общение с ребенком, знаний, опыта. Бывает, что попытка самоубийства предпринимается спонтанно. В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание благоприятных психолого-педагогических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

На помощь приходят педагоги-психологи, которые могут в доступной форме рассказать обучающимся о сложных периодах, возникающих в жизни разных людей. При этом на занятиях слово «суицид» и его производные не используются. Ведь специалисты знают, что акцентировать внимание на таком деструктивном явлении, как суицид, или вообще упоминать о нем без особой необходимости не следует, чтобы не вызвать любопытства к нему. Проводить с ребенком откровенное обсуждение темы суицида надо только тогда, когда его интерес к этому выявлен. Но при этом надо быть хорошо подготовленным специалистом. Ведь причиной суицидальных мыслей могут быть психические заболевания, требующие вмешательства психиатра или психотерапевта.

Педагогам-психологам ГБУ ДО ЦППМСП (Центра) Московского района в своей работе приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности, эмоционального напряжения у детей, неуверенным поведением, заниженной самооценкой, несформированными

ценностными ориентирами, с депрессивными состояниями, а, иногда и суицидальными мыслями.

Профилактическая работа включает в себя следующие направления: индивидуальное консультирование, индивидуальные и групповые профилактические занятия в Центре; психолого-педагогическое просвещение педагогов, родителей, профилактические беседы и интерактивные занятия с обучающимися на базе образовательных организаций.

Образовательные организации являются идеальной средой для проведения профилактической работы по предотвращению суицидов, так как подростки проводят в школе треть дня. Составляя профилактические программы, специалисты отвечают на следующие вопросы:

Что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство?

Что должно быть сделано, когда подросток угрожает кончить жизнь самоубийством?

Что необходимо делать, когда самоубийство произошло?

В 2015-2016 учебном году в соответствии с запросом одной из школ нашего района педагогами – психологами Центра был разработан и реализован план мероприятий по профилактике суицидального поведения подростков, в который были включены мероприятия в трех направлениях: работу педагогов - психологов с родителями, педагогическим коллективом и учащимися.

На начальном этапе педагоги-психологи оказывали экстренную психологическую помощь, направленную на снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (подростки, персонал школы, родители). Во время индивидуальной работы важно было уделить достаточно внимания активному выслушиванию, давая возможность партнеру выговориться без боязни быть прерванным.

- Для выделения группы суицидального риска и дальнейшего сопровождения подростков и их семей с целью предупреждения самоубийств была проведена диагностика суицидального поведения учащихся 7 классов. В результате были выявлены дети, нуждающиеся в незамедлительной помощи. Была оказана психологическая поддержка семьям подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию и испытывающих кризисное состояние. С ними были проведены индивидуальные и групповые занятия, во время которых педагоги-психологи обучали участников встреч навыкам саморегуляции поведения, повышению стрессоустойчивости, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности. Вместе с педагогами-психологами Центра дети отрабатывали приёмы психологической защиты в сложных

жизненных ситуациях с целью предотвращения саморазрушающего поведения.

Также подростки получили новые знания о ценностях здоровья и жизни человека, об эффективных способах поведения и решения проблем, приобрели навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими, научились принимать себя такими, какие они есть.

В дальнейшем, работа специалистов Центра была направлена на снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев суицидов. Большое внимание было уделено изменению эмоционального климата в школе. Любой участник образовательных отношений имел возможность получать консультативную помощь специалистов Центра. Кроме того, на этом этапе были проведены следующие мероприятия:

Тематические классные часы для обучающихся. С детьми о суициде беседы проводились 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 педагоги-психологи объясняли подросткам следующее:

Суицид - это уход от решения проблемы, 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.

В результате подростки получили достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому. Кроме того, педагоги – психологи познакомили ребят с приемами снятия психологического напряжения в психотравмирующей ситуации и конструктивными способами разрешения конфликтов с окружающими.

Тематические родительские собрания, на которых родители были ознакомлены с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения. Педагоги-психологи снабдили родительскую общественность рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. Каждый взрослый имел возможность получить ответы на актуальные вопросы по гармонизации взаимоотношений в семье и изменению своей воспитательной системы.

Тематический Педагогический Совет был организован с целью повышения осведомленности персонала о признаках возможного суицида,

факторах риска и путях действия в этой ситуации. Педагоги-психологи Центра представили лекционное сообщение по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, а также, о мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Был проведен Разбор случая с педагогическим коллективом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы. Кроме того, был проведен практикум по использованию интерактивных форм профилактической работы, которые классные руководители смогут использовать во внеурочной деятельности с обучающимися.

Организованная таким образом работа педагогов-психологов Центра позволила оказать эффективную психолого-педагогическую помощь всем участникам образовательных отношений в кризисной ситуации, избежать суицидальных попыток, а также, провести работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Акция «Ты не один». В продолжении работы по профилактике суицидального поведения специалистами Центра проводились интерактивные занятия с подростками других школ района. Цель встреч заключалась в ориентации обучающихся на ценность жизни, жизни не только своей, но и чужой – жизни человека, находящегося с тобой рядом.

В процессе работы с детьми обсуждались вопросы одиночества. Что одной из причин одиночества является ориентация на других. Подростковый возраст отличается повышенным стремлением нравиться другим, постоянно приспосабливаться к обстоятельствам, которые зачастую вызывают негативные эмоциональные реакции, а также обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. Это приводит к тому, что, по мнению, подростков лишает их «свободы», которая ограничена требованиями общества. Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» подростка и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что, по их мнению, приводит к потере смысла существования.

В беседе педагоги-психологи акцентировали внимание на ответственность окружающих, на то что иногда достаточно обратить внимание на «закрытость» своего одноклассника, тем самым оказать ему помощь, либо обратить внимание взрослых на изменение эмоционального состояния человека, находящегося с нами рядом.

После непродолжительной беседы подросткам предлагалось выполнить небольшую совместную работу. Класс делился на несколько групп, каждой группе давалось задание выполнить коллаж-открытку под названием «Ты не один», направленную на оказание помощи детям, находящимся в одиночестве.

Коллаж, как техника арт-терапии, нацелена на включенность в процесс всех участников. Основной же целью коллажа является возможность выразить свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы, что так же приводит к развитию творческих способностей и повышению самооценки.



Рисунок 1. «Открытки подростков «ТЫ НЕ ОДИН»

Плакат, созданный специалистами ГБУ ДО ЦППМСП на основе поддерживающих рисунков, коллажей и текстов, написанных школьниками. Плакаты развешены в школах, участвующих в акции. Цель данного мероприятия заключалась в том, чтобы показать, что данная работа детей была очень ценна и отмечена взрослыми.



Рисунок 2. «Плакат «ТЫ НЕ ОДИН»

Завершающим этапом акции являлся **видеоролик, смонтированный из рисунков и текстов, адресованных человеку, находящемуся в ситуации одиночества.** На данный момент ролик является неотъемлемой частью профилактических интерактивных бесед, предназначенных для психолого-педагогической работы с учащимися 7-10 классов. Основными целями которых является: актуализация модели асертивного поведения; информирование учащихся о службах экстренной психологической помощи; информирование об особенностях подросткового возраста;

развитие навыков самоанализа и саморефлексии; актуализация представлений о ценности человеческой жизни.

Список используемой литературы:

1. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
2. Жулдыбина Т.Ю. Арт – терапевтический прием «коллаж» как средство организации работы педагога – психолога с подростками группы риска.// Материалы региональной научно-практ. конференции «Мир человека и его измерение». - Березники: ПГУ, 2007.
3. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
4. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
5. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
6. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
7. Хараш А.У. Психология одиночества // Педология/новый век. № 4, 2000 г.