

## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АКСУБАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Методист педагог-психолог  
МКУ «Отдел образования»  
Чеверикин С.А.

**I. Подростковый возраст психологически неустойчивый.** В предельных жизненных ситуациях подростки зачастую склонны к суицидальным проявлениям. Эта проблема в последнее время, к сожалению, становится все более актуальной.

Спектр психологических проблем, приводящих подростка к суицидальным мыслям и намерениям, весьма широк. Это одиночество и депрессия, отношения со значимыми людьми как источник его страданий, неудовлетворенные потребности в общении со значимыми людьми и их влияние на отрицательные переживания и многие другие. При более узком рассмотрении на передний план выходят более частные проблемы: дети часто не могут влиться в коллектив, сказываются частые переезды с места на место, семейные конфликты, слабое материальное положение, чувство неполноценности, агрессивность, жестокость, непонимание со стороны взрослых, страх перед проблемами.

Хорошо известно образное сравнение подросткового возраста, которое дал Стенли Холл, - период бури и натиска. Нестабильность в развитии и жизни, пожалуй, центральные характеристики во всех отношениях: физическом, психологическом, социальном. Буря и натиск для подростка происходят и в отношениях (со взрослыми – в борьбе за право быть взрослым; со сверстниками – в борьбе за принятие; с любимыми – в борьбе за эмоциональный накал переживания). Некоторые подростки, по словам взрослых, становятся «совершенно невыносимыми». У таких подростков буря происходит вовне. Но у некоторых подростков буря происходит внутри. И что творится во внутреннем мире подростка, какие думы, переживания, чувства он проживает, - важно попытаться понять, прочувствовать, принять, помочь.

Подростковый возраст считают переходным: от детства к взрослости. Однако, переход – это всегда определенная трудность, требующая усилий для преодоления. В наше время, когда социальные условия весьма вариативны и неопределенны, от взрослеющего человека требуется значительно больший психологический ресурс для переживания этого перехода, осмысления и позитивного освоения бытийных вопросов. Но такого ресурса у многих подростков попросту не хватает. Самому, без опыта проживания трудных жизненных ситуаций, без четких жизненных ориентиров и смысловых установок, трудно разобраться в сложных вопросах. Кто, как, когда даст понять подростку – кто он такой, зачем он здесь, кому он нужен? Отсутствие определенных ответов на эти вопросы, а также зачастую различные внешние (может даже ситуативные) отягчающие обстоятельства могут качнуть подростка к невозвратному действию по отношению к своей жизни – суициду.

В наше время, когда функции семьи по отношению к подростку становятся все более размытыми и неопределенными и сводятся по большей части к материальному обеспечению его существования; когда родители занимаются, в лучшем случае, зарабатыванием денег (в худшем - они занимаются исключительно удовлетворением личных потребностей, будь то алкоголь или стремление сделать успешную карьеру); в любой из этих ситуаций подросток остается предоставленным самому себе, вынужден проживать сложнейшие моменты своей жизни наедине с собой. И куда выведет ребенка этот путь – можно лишь гадать.

**II.** И тем значимей год от года становится роль образовательных организаций в сложном переходе подростков ко взрослой жизни. А поскольку самоубийства часто совершают дети именно школьного возраста, учреждения образования являются одним из основных органов системы профилактики, которые обязаны своевременно помочь ребенку в решении его проблем. С уверенностью можно сказать, что в школе всегда велась и продолжается работа по профилактике суицидального поведения среди учащихся.

В свете вышесказанного, основные цели и задачи, направления работы, в рамках которых общеобразовательные организации осуществляют мероприятия по профилактике суицидального поведения подростков на данный момент можно сформулировать следующим образом:

**1. Своевременное выявление детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в психологической, социальной помощи.** Статьей 14 Федерального закона РФ №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящихся в социально-опасном положении.

**2. Оптимизация межличностных отношений в школе.** Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, повсеместно принимаются меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.). Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

**3. Профилактика школьных конфликтов.** Большую роль в данном направлении, в отсутствии квалифицированных психологических кадров, играют, и весьма успешно, педагоги, классные руководители, заместители директоров по учебно-воспитательной работе.

Вместе с тем, имеются случаи формального отношения выявления причин конфликтов в образовательном учреждении, в том числе между учащимися и преподавателями. Иногда некорректное поведение самих педагогов может спровоцировать неадекватную реакцию учащегося вплоть до суицида.

С целью предупреждения конфликтов в школьной среде надо активнее внедрять технологии и программы примирительных встреч, организовывать Школьные службы примирения, учить детей разрешать конфликтные ситуации, создавать условия для проведения конструктивного диалога между сторонами с тем, чтобы они поняли друг друга, приняли на себя ответственность за произошедшее и самостоятельно выработали совместное решение по устранению конфликта и налаживанию дальнейших взаимоотношений так, чтобы исключить повторение произошедшего.

**4. Организация работы с родителями по проблемам профилактики суицида.** В общеобразовательных организациях района ведутся разнообразные формы работы с семьей, используя активные взаимодействия и практическую направленность занятий с рассмотрением вопросов детско-родительских отношений, проблем и условий семейного воспитания, межличностных отношений со сверстниками и взаимоотношений полов, профилактики семейных конфликтов. Ведется целенаправленная работа в целях повышения осведомленности родителей о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

В данном виде деятельности особенно важно обращать внимание классных руководителей на индивидуальную работу с семьей. Общение классного руководителя с родителями, посещение квартир обучающихся не должно сводиться к простому информированию о неудачах ребенка в учебе, пропусках школы, большую роль должны играть изучение условий жизни и воспитания в семье, консультирование родителей по выявленным проблемам.

**5. Социально-правовое просвещение подростков.** Иногда самоубийства среди детей могут быть вызваны совершением правонарушений, незнанием подростками того, как вести себя в таких случаях (например, при вымогательстве денег, грабеже сотовых телефонов), страхом перед наказанием, лишением свободы. Указанная проблема может быть решена путем правового обучения школьников.

#### **Информирование о службах экстренной психологической помощи детям.**

Одной из основных задач образовательных учреждений является информирование школьников о службах, которые помогут каждому, кто, находясь в состоянии стресса или трудной жизненной ситуации, захочет поделиться своими проблемами. Это в первую очередь, школьные психологи, специалисты телефонной службы доверия.

**6. Диагностика суицидального поведения.** Диагностика предсуицидального синдрома имеет важное профилактическое значение. Определение социальных и психологических предвестников суицида может помочь понять и предотвратить его. Появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проникательность, то весы могут накрениться в строку выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Различают склонности к суицидальному поведению, в зависимости от типа личности. Так приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты (отличаются врожденным недостатком психической энергии).

При отсутствии в общеобразовательных школах района квалифицированных психологических кадров большую роль в определении «группы риска» подростков, склонных к суицидальному поведению (именно склонных, а не подверженных суицидальному поведению), сыграло инициированное Министерством образования и науки РТ социально-психологическое исследование эмоционально-личностной сферы обучающихся, которое было проведено в октябре 2015 года. В соответствии с предложенной диагностической методикой (а именно многофакторный личностный опросник Кеттелла) и предоставленным МОиН РТ методологическим аппаратом по обработке и интерпретации полученных данных были выявлены обучающиеся, уязвимые по типу личности в области

эмоционального состояния которые могут войти в так называемую «группу риска» по склонности к суицидальным проявлениям. В дальнейшем, в общеобразовательных организациях при организации мероприятий по профилактике суицидального поведения данной группе детей оказывалось повышенное внимание.

**III.** Если говорить о практической составляющей работы общеобразовательных организаций в направлении антисуицидальной направленности, то можно отметить тот факт, что с годами эта работа все более приобретает целеполагающий и системный характер. За небольшими отличиями, профилактическая работа в школах сводится к нескольким основным задачам, а именно:

- создание доверительного психологического климата между педагогами, учениками и родителями;
- профилактика правонарушений учащихся, воспитание здорового образа жизни;
- повышение самосознания учащихся через разнообразные формы учебной и внеучебной деятельности;
- развитие системы организационного досуга и отдыха детей и подростков «группы риска» в учебное и каникулярное время.

А основные направления работы представлены следующим образом:

- исследование социального статуса учащихся и их семей (обычно в начале учебного года);
- исследование уровня адаптации обучающихся к меняющимся социально-психологическим условиям (по мере поступления учащихся в школу и при переходе от одной ступени образования к другой);
- исследование уровня тревожности (работа классных руководителей в течение года);
- оценка способов реагирования на конфликтные ситуации (работа классных руководителей в течение всего учебного года).

Что касается форм профилактической работы, используемых педагогическими работниками общеобразовательных организаций, то их перечень весьма обширен. Охват обучающихся – это, как правило, с 7 по 11 классы. В отдельных случаях ведется работа исключительно с 9 и 11 классами, как с наиболее уязвимыми категориями.

С обучающимися проводятся занятия с элементами тренинга («Подросток и конфликты», «Саморегуляция и самоконтроль», «Аутоагрессия и способы ее преодоления», «Трудности в общении», «Формула успеха при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ» и многие другие).

В течение всего учебного года проводятся тематические классные часы о толерантности, взаимопомощи, семейных ценностях, традициях. Перечень тем мероприятий тоже весьма обширен: «Человек свободного общества», «Учимся строить отношения», «Мое здоровье», «Преступление и наказание», «Предупреждение суицида среди несовершеннолетних» и другие.

Организуются трудовые десанты, рейды в семьи, дежурство по школе, консультации по предметам. Ведется систематическая работа с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, составляются социальные паспорта как класса, так и отдельных учащихся.

В школах регулярно проводятся индивидуальные беседы со школьниками, происходит приобщение к творческим, спортивным, социально значимым делам класса и школы, запись в кружки, спортивные секции, Организация досуга является прекрасным началом для вовлечения замкнутых, «отгороженных» от дел классного коллектива учащихся. Вовлечение

их в различного рода кружки способствует нейтрализации напряженного эмоционального состояния, в котором они находятся в силу своей так называемой ненужности. Поэтому, большое внимание уделяется организации свободного и учебного времени, организации летнего отдыха.

Помимо этого, в общеобразовательных организациях ведется интенсивная профилактическая работа со всеми родителями, которая также может носить как групповой, так и индивидуальный характер. Огромное внимание уделяется педагогическому просвещению родителей, формы работы с которыми следующие: встречи и беседы, семинары, родительские собрания, лектории и ликбезы. Тематика мероприятий тоже весьма широка: «Взаимоотношение в семье», «Профилактика суицида», «Авторитет родителей», «Кризис подросткового возраста», «Модель поведения...», «Дети - это зеркало», «Профилактика психологического состояния учащихся во время подготовки и сдачи экзаменов».

Среди педагогического коллектива также проводились лекции: «Девочки и мальчики такие разные», «Лидеры положительные и отрицательные», «Поощрения и наказания», «Внутренний мир ребенка», «Личность ребенка – уникальна», «Дети все должны быть счастливы». Разрабатываются рекомендации для родителей и педагогов по повышению самооценки ребенка.

Таким образом, можно отметить, что в общеобразовательных организациях района, по крайней мере в большинстве базовых школ, налажена система совместной деятельности педагогов, классных руководителей, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, толерантное воспитание, вовлечение в совместное коллективное и индивидуальное творчество учащихся, выбор здорового образа жизни.

Тем не менее, считаю необходимым еще раз подчеркнуть, что суицидальные проявления подростков могут иметь совершенно различную причинность. Это может быть и способ манипулирования страхами взрослых (для получения от них каких-либо разрешений или ресурсов) – «Если ты мне не разрешишь..., то я брошусь...» И способ кому-то что-то доказать (родителям, любимому человеку, учителю) – «Вот умру, тогда поймете, что были неправы...». И невидение жизненных перспектив в трудных обстоятельствах, тяжелых условиях жизни – «Я так больше не могу...». И отягощенное переживание потери близкого, и даже подражательное действие. Суицид также может быть совершен вне осознанного действия – в ситуациях измененного сознания, когда границы реальности исчезают.

И очень часто проблема заключается в том, что подростки, которые проявляют диагностируемую или наблюдаемую склонность к суицидальности, совершенно не обязательно совершают суицид. А подростки, которые никак не проявляли такой склонности, могут неожиданно для всех окружающих совершить завершённый суицид.

В связи с этим и на основании вышесказанного следует озвучить следующие достаточно простые, но от этого не менее действенные рекомендации:

***Родителям:***

1. Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогать своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействовать своим детям в преодолении возникших жизненных препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания подростков одобрять словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применять физические наказания.
6. Больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

***Педагогам:***

1. Систематически организовывать совместные воспитательные мероприятия с учащимися по обсуждению актуальных для них проблем.
2. Проводить классные часы, которые могут быть посвящены проблемам общения со сверстниками, конструктивным стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, взаимоотношениям в семье, отношения к самому себе (восприятие своих способностей, недостатков, внешнего вида и т.п.) с привлечением психолога.
3. Организовывать родительские собрания с целью просвещения родителей об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, проблемах детско-родительских взаимоотношений в семье, которые чаще всего приводят к суицидам, признаках проявления суицидального поведения подростков.

***В заключение же хочу сказать, что главное – ценность жизни подростков зависит не только от них самих, но и от жизни взрослых, их советов и помощи. Тесное взаимодействие взрослых и подростков обеспечит полноценную жизнь, полную творчества и жажды жизни.***