

Методические рекомендации по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных учреждениях

В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

В последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков Новгородской области.

Определение понятий

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае

оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

По данным исследований по Новгородской области в 2007-2008 году выявлено 18% восьмиклассников, подверженных риску (вероятности) истинного суицидального поведения. 42% учащихся по данным этого исследования имеют риск демонстративного суицидального поведения.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Динамика развития суицидального поведения

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

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 большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Причины суицида

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствие взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1). Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2). Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4). Дисгармония в семье.

5). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

6). В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является как правило неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительно-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

7). Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

По данным исследования в Новгородской области в 2007-2008 году 63% восьмиклассников имеют риск возникновения депрессивных состояний.

Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- свехкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив 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.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8. Бессонница.

Возможные мотивы

Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

- выраженное чувство долга, обязательность;

- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

- проявление интереса к жизни;

- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Профилактика суицидов

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые

прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Оптимизация межличностных отношений в школе

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять 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.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля за посещаемостью и успеваемостью ребенка. Все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

Администрации школ необходимо направить пристальное внимание и установить контроль за стилем общения учителей с учащимися в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов.

Направления работы специалистов (педагога-психолога, психотерапевта) по профилактике депрессии и суицидов

Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся,
помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими,
обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса,
оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.,
при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга,
провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Психолог должен рассказать учителям и родителям, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

Для предотвращения суицидальных попыток **при наличии суицидального поведения** психологу необходимо:

- снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации,
- уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение,
- формировать компенсаторные механизмы поведения,
- формировать адекватное отношение к жизни и смерти. ребенка

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи. Чтобы подросток не считал психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справиться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без ведома родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка проблемы с родителями, это вопрос каждого отдельного случая.

В образовательных учреждениях целесообразно разместить следующую информацию, представленную в Приложении 1.

V. Литература, освещающая вопросы суицидологии и профилактики суицидального поведения среди подростков:

- Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
- Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
- Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
- Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
- Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
- Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
- Конанчук Н. В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
- Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
- Литвак М.Е., Минович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
- Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
- Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
- Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации. – М., 1987.

РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

Что можно сделать для того, чтобы помочь

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительно больше шансов исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей - всех возрастов, рас и социальных групп - совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Нужно развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь!». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», — или: «По моему мнению, ты сейчас заплачешь». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт - попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному

вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию помещения их в больницу. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспособляются к жизни в окружении. Некоторые из них в

дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о подростках, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

ПОДРОСТКАМ

Что нужно знать о суициде?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

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. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаемое состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же

человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- кто-то назвал тебя “психом”;
- тебя избрали в совет класса;
- ты подвел друга.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

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. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры

о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит,

чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальной настроению ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Выступление
на расширенном совещании Экспертного совета
при Уполномоченном по правам ребенка в Новгородской области
по теме «Меры по выявлению и предупреждению суицидального
поведения подростков» 02.04.2012**

Преступления, совершаемые в отношении несовершеннолетних, в Российской Федерации являются одной из серьезных проблем, требующих пристального внимания со стороны государственных органов.

Председатель Следственного комитета А.И. Бастрыкин неоднократно отмечал, что в последние годы дети все чаще становятся объектами сексуальных домогательств, физического насилия, а также используются для достижения других преступных целей.

Совершение преступлений против несовершеннолетних имеет повышенную общественную опасность, которая заключается в отрицательном воздействии на формирующуюся личность ребенка, на его нормальное физическое и психическое развитие. Опасность состоит в создании значительных предпосылок для развития у детей раннего полового влечения, формирования неправильного, отличающегося от общепринятого, взгляда на половые отношения, развитие у них агрессивности, различных психологических комплексов. Последствия преступного посягательства могут быть купированы только при участии специалистов в области психологии и педагогики.

С 1 января 2012 года увеличился объем преступлений, подследственных следственным органам Следственного комитета России. В настоящее время следователями Комитета проводится расследование по всем уголовным делам о тяжких и особо тяжких преступлениях, совершенных в отношении несовершеннолетних, которые ранее были подследственны органам внутренних дел (квалифицированные преступления против собственности: кражи, грабежи, разбойные нападения и другие).

Следственным управлением по Новгородской области регулярно обобщается практика рассмотрения сообщений и расследования уголовных дел о преступлениях, совершенных в отношении несовершеннолетних.

В ходе изучения анализируемой следственной практики за 2011 год установлено, что наибольшее количество совершенных преступлений в отношении несовершеннолетних – это преступления в сфере половой неприкосновенности и половой свободы несовершеннолетних.

Так, в 2011 году потерпевшими от преступных посягательств по уголовным делам всего признано 32 (в 2010 году – 25) несовершеннолетних, из них по делам о преступлениях, предусмотренных ст.ст. 131 - 135 УК РФ – 27 (в 2010 году – 17) несовершеннолетних:

27 – по уголовным делам о преступлениях в сфере половой неприкосновенности и половой свободы личности (ст.ст. 131 – 135 УК РФ),

4 – по уголовным делам об убийствах (ст.ст. 105 – 109 УК РФ),

1 – по уголовному делу о незаконном проникновении в жилище (ст. 139 УК РФ).

По 30 уголовным делам указанной категории предварительное следствие в 2011 году было окончено и дела направлены в суд для рассмотрения по существу.

Примеры:

В 2011 году в следственные подразделения Следственного управления по Новгородской области поступило 12 сообщений о попытке совершения суицида и 7 сообщений о совершении суицида несовершеннолетними. Каждое такое сообщение следователями тщательно проверяется, выясняются все обстоятельства совершения ребенком суицида или попытки суицида, устанавливаются его круг общения, уровень воспитания родителями, родственниками или опекунами, не оставял ли ребенок предсмертной записки, не склонил ли его кто-либо к совершению самоубийства, также проводится тщательный осмотр места происшествия и другие.

По результатам проверок, проведенных следственными органами в порядке ст.ст. 144, 145 УПК РФ, принято 17 решений об отказе в возбуждении уголовного дела на основании п. 1 ч. 1 ст. 24 УПК РФ в связи с отсутствием события преступления, предусмотренного ст. 110 УК РФ (доведение до самоубийства), возбуждено 1 уголовное дело, которое в настоящее время находится в производстве следователя Старорусского межрайонного следственного отдела.

Уголовное дело было возбуждено 17 ноября 2011 года по факту обнаружения на чердаке хозяйственной постройки дома в одной из деревень Старорусского района трупа несовершеннолетней девочки, 1998 года рождения. По заключению судебно-медицинского эксперта смерть ребенка наступила от отравления неустановленным веществом. В настоящее время в ходе расследования уголовного дела проверяются версии жестокого обращения с ребенком, систематическое унижение человеческого достоинства девочки со стороны неустановленных лиц.

Один материал проверки по факту совершения суицида несовершеннолетним был направлен по территориальности в Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Тверской области.

Расследование уголовных дел о преступлениях, жертвами которых стали дети, обязывает следственные органы принять исчерпывающие меры к установлению, изобличению и преданию суду виновных лиц, а также к выявлению и устранению причин и условий, способствовавших совершению преступлений.

В ходе расследования уголовных дел было установлено, что причинами и условиями, способствовавшими совершению данных преступлений, явились: ненадлежащая профилактика совершения преступлений со стороны участковых уполномоченных органов внутренних дел, ненадлежащий уровень профилактических и воспитательных мер со стороны администраций

образовательных учреждений, отсутствие должного надзора родителей за несовершеннолетними и малолетними детьми.

По всем уголовным делам следователями в соответствующие органы и учреждения вносятся представления об устранении причин и условий, способствовавших совершению преступлений (общеобразовательные учреждения, подразделения Министерства внутренних дел, районные (городской) комитеты образования, медицинские учреждения, комиссии по делам несовершеннолетних). Виновные лица привлекаются к дисциплинарной, административной ответственности или материальной ответственности.

Количество совершаемых в отношении детей преступлений не имеет тенденции к существенному снижению. При этом анализ причин показывает, что большинство из них совершается тогда, когда дети остаются без наблюдения родителей или попечителей. В первую очередь это связано с недостаточным надзором за детьми в силу асоциального образа жизни самих родителей потерпевших, зачастую злоупотребляющих спиртными напитками, наркотическими веществами, не имеющих постоянного источника дохода.

**Меры по выявлению и предупреждению
суицидального поведения подростков**

Комитет образования, науки и молодежной политики Новгородской области ведет работу по организации профилактической работы в образовательных учреждениях, направленной на предупреждение суицидального поведения учащихся, в том числе в соответствии со статьями 14 Федерального закона от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Комитетом осуществляется систематический контроль за деятельностью органов управления образованием городского округа, муниципальных районов области по недопущению пропусков занятий учащимися без уважительных причин. В соответствии с законом ведется учет учащихся, систематически допускающих пропуски уроков без уважительных причин. По итогам 2010/2011 учебного года 0,075 % учащихся общеобразовательных учреждений допустили более 10% пропусков уроков без уважительных причин - 41 человек. Самое большое количество учащихся, пропускающих занятия в Великом Новгороде - 23 человека, Боровичском районе - 7 человек, по два человека в Маловишерском, Окуловском, Старорусском районах и по одному в Любытинском, Пестовском, Солецком, Хвойнинском, Холмском районах.

Ежегодно в 8 классах общеобразовательных учреждений по приказу комитета образования, науки и молодежной политики проводится психолого-педагогическое обследование учащихся, одной из задач которого является выявление социально дезадаптированных учащихся, учащихся, находящихся в состоянии эмоционального неблагополучия (риск депрессии). Каждый год принимают участие в обследовании от 2500-3000 восьмиклассников (55-60%). В ходе психологических обследований учащихся ежегодно выявляется от 40 до 60% учащихся, имеющих риск формирования депрессии, состояния характеризующегося подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных проблем. Количество учащихся с высоким риском депрессии возрастает к 8-9 классу, что связано с такой особенностью подросткового возраста как поиск смысла жизни.

Обработанные результаты обследования учащихся передаются педагогам-психологам образовательных учреждений, которые должны провести индивидуальные консультации для подростков, родительские собрания и индивидуальные консультации для родителей. Для учащихся «группы риска» должны быть составлены планы психолого-педагогического сопровождения с целью оказания своевременной помощи ребенку.

Приказом комитета образования, науки и молодёжной политики Новгородской области от 21.05.2008 №334 «Об усилении воспитательной работы по предотвращению случаев суицида среди несовершеннолетних»

было рекомендовано органам управления образованием муниципальных районов, городского округа организовать работу по информированию учащихся и родителей о возможностях психологической службы муниципального района в решении эмоциональных проблем детей и подростков, проводить собрания для родителей учащихся, занятия для детей по предупреждению эмоционального неблагополучия у детей и подростков с привлечением педагогов-психологов и т.п.

В 2008 году ГОУ «Новгородский областной центр психолого-медико-социального сопровождения» разработаны и направлены в образовательные учреждения методические рекомендации по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных учреждениях.

Комитетом осуществляется деятельность по разработке и внедрению методик, направленных на формирование законопослушного поведения подростков и молодежи.

В образовательных учреждениях реализуются более 14 превентивных образовательных программ, которыми охвачено 98 % обучающихся от общего числа обучающихся. Ниже областного значения составил охват учащихся превентивными программами в Великом Новгороде - 95,3%, Боровичском районе - 95,65%.

Вопросы суицидального поведения учащихся рассматривались на аппаратных совещаниях комитета образования, науки и молодежной политики с приглашением руководителей органов управления образованием муниципальных районов, директоров образовательных учреждений, совещаниях со специалистами органов управления образованием муниципальных районов, городского округа по воспитательной работе.

В 2010, 2011 годах 3 суицида подростков (известных комитету образования, науки и молодежной политики) произошли в Валдайском, 1 – в Любытинском муниципальном районе, 3 – в Великом Новгороде, 1 в Мошенском муниципальном районе, 1 - Поддорском муниципальном районе.

В настоящее время проблема самоубийств учащихся образовательных учреждений продолжает сохранять свою актуальность. Только в 2011/2012 учебном году комитет образования, науки и молодежной политики 6 раз выезжал в образовательные учреждения Новгородской области с целью анализа деятельности педагогических коллективов в связи с совершенными подростками суицидом.

Ни один суицид не был совершен импульсивно, в состоянии аффекта. Во всех случаях были те или иные признаки возможного суицида:

данные диагностических обследований детей в разные периоды обучения свидетельствовали о наличии тревожности, высокой эмоциональности, фиксации на собственных проблемах,

дети проговаривали фразы «Больше не буду обузой», «Хочу к маме на небо», «Никто меня не понимает, и вы не поймете», интересовались вопросами смерти, рисовали рисунки суицидального содержания, в рабочих тетрадях по обществознанию были размышления, свидетельствующие о

сильных переживаниях, наличии искаженных представлений о смысле жизни, основных человеческих ценностей;

изменялось поведение подростков: появлялись пропуски занятий, опоздания на занятия, обострялись ссоры с одноклассниками, прекращались отношения с друзьями, менялся внешний вид и т.д.;

дети переживали стрессовую ситуацию, связанную с потерей родителя, родственников, изменениями в жизни семьи.

Практически все дети проживали в семьях, требующих особого внимания: социально неблагополучные (родители злоупотребляют алкоголем), опекунские, многодетные.

Проведенный анализ показывает наличие следующих факторов, способствующих тому, что суицид подростка не был предотвращен.

- отсутствие работы по результатам проводимых психологических обследований учащихся,

- отсутствие работы в ОУ по формированию у учащихся таких личностных качеств как гуманизм, эмпатия, взаимопомощь и взаимоподдержка;

- отсутствие просветительской работы о суициде, мерах помощи ровесникам, находящимся в состоянии острого эмоционального кризиса среди учащихся и их родителей;

- игнорирование педагогическим коллективом наличия признаков острого эмоционального неблагополучия (пропуски занятий, нарушение сна, опоздания на занятия, погруженность в себя, сужение круга общения и т.д.),

- отсутствие в образовательных учреждениях наглядной информации о местах получения психологической помощи;

- недостаточное взаимодействие образовательных учреждений, органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципальных районов и городского округа;

- недостаточный уровень профессиональной компетентности педагогических работников по вопросам предупреждения, выявления, коррекции эмоционального неблагополучия у подростков,

- отсутствие в образовательных учреждениях педагогов-психологов или совмещение учителями-предметниками должностных обязанностей педагога-психолога.

Таким образом, основным содержанием профилактической работы в образовательных учреждениях является ослабление социально-психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения. Составными частями такой работы являются:

1. Четкая организация повседневной жизни, учебы, работы, быта и досуга учащихся.

2. Формирование благоприятного психологического климата в классных коллективах.

3. Обеспечение социальной и правовой защищенности учащихся.

4. Выявление учащихся с повышенным риском суицидальности и оказание им своевременной помощи.

5. Проведение просветительской работы среди учащихся и их родителей.

6. Повышение квалификации педагогических работников (в том числе педагогов-психологов, социальных педагогов) по вопросам оказания помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, в том числе относящихся к группе риска по эмоциональному неблагополучию.

Для этого комитетом образования, науки и молодежной политики разработан план мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения учащихся, утвержденный приказом «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся». План мероприятий включает организацию работы в рамках основных и дополнительных образовательных программ общего образования; проведение тренингов обучающихся и воспитанников учреждений сферы образования, обучение родителей, повышение квалификации педагогических работников, проведение проверок деятельности учреждений по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, проведение телепередач, информирование населения о телефонах доверия и другие.

Учреждениям высшего, среднего профессионального образования при осуществлении специальной подготовки социальных педагогов, педагогов-психологов рекомендовано предусмотреть в учебных планах вопросы профилактики, выявления суицидального поведения учащихся, оказания им психолого-педагогической помощи.

Занятия для учащихся 6-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений

Занятие №1

Цель занятия: содействие формированию эмпатии сверстникам в трудных жизненных ситуациях, содействие формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок*.

Ход занятия.

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о такой серьезной теме, как переживание жизненных трудностей. Они встречаются в жизни каждого из нас, и, конечно, нет на свете людей, которые не переживали бы временных неудач. Но для начала давайте с вами познакомимся. Для этого мы выполним такое задание:

Упражнение «Комплимент» (5 минут).

Ведущий (держит в руках маленький мяч): «Сейчас мы будем передавать этот мячик, и говорить соседу комплимент. Знаете ли вы, что такое комплимент?» (учащиеся предлагают свои варианты) «Вы правы, комплимент – это приятное сообщение о каких-либо ваших достоинствах (чертах характера, умениях, особенностях одежды, внешности и т.д.). Задание такое: передаем мячик соседу, при этом отмечаем в нем какое-либо положительное качество – делаем комплимент. Получающий комплимент должен поблагодарить и, в свою очередь, обращаясь к следующему участнику сказать ему тоже что-то хорошее, какие достоинства он мог бы отметить».

Ведущий: «Молодцы! Итак, ребята, как мы уже отметили ранее, сегодня мы обсуждаем такую тему, как переживание жизненных неудач. Какие же неудачи (трудности) могут быть в жизни подростка?» (учащиеся предлагают свои варианты).

Ведущий: «Молодцы, спасибо! Действительно, в жизни подростка иногда случаются различные неприятности, которые окружающим взрослым (и даже иногда сверстникам) могут показаться несущественными и незначительными. Но это вовсе не означает, что случившееся на самом деле пустяк, так как ситуация каждого человека неповторима, как и он сам: у нас нет одинаковых родителей, друзей, опыта, каждый переживает неудачи по-разному и степень этих переживаний тоже будет различна. Поэтому каждый человек, переживающий неприятности (даже если нам они кажутся несерьезными) заслуживает внимания и сочувствия. Ребята, что такое «сочувствие»? (учащиеся предлагают свои варианты) Послушайте, как звучит это слово – «со-чувствие», то есть переживание чувств другого вместе с ним. Когда кто-то готов разделить переживание наших чувств, это вызывает признательность и благодарность».

Ведущий: «Давайте теперь вместе подумаем, что чувствует человек, который испытывает неприятности, переживает неудачу, а иногда и большое горе?» (учащиеся предлагают свои варианты, в ответах звучат такие слова, как «обида», «одиночество», «отчаяние», «беспомощность», «злость» и т.д.).

Ведущий: «Здесь прозвучали слова «одиночество», «беспомощность», поэтому, конечно, человек испытывающий неприятности хочет, чтобы кто-то оказался рядом и поддержал его. Но мы не всегда можем понять, что другому человеку плохо, ведь есть среди нас те, кто не высказывается открыто о своих неприятностях или считает, что жалобы на жизнь – это признак слабости. Давайте вместе подумаем, что нам может указывать на то, что человек, находящийся рядом испытывает серьезные трудности?» (учащиеся называют свои варианты, ведущий записывает их на доске) Это будут вербальные высказывания («все надоело», «все плохо», «не могу больше» и т.д.), внешние признаки (может быть неряшливость в одежде, изобилие черного цвета), а также эмоциональные изменения (отсутствие интереса к ранее любимым занятиям, скука, постоянно подавленное настроение).

Ведущий: «Спасибо! Итак, мы видим, что, кроме открытых высказываний, свидетельством эмоционального дискомфорта могут быть внешние признаки, а также изменения в поведении, когда человек не хочет ни с кем общаться, становится раздражительным, унылым и грустным. Что же можно сделать для такого человека?» (варианты ответов учащихся – постараться утешить, посочувствовать, предложить помощь и т.д.).

Ведущий: «Совершенно верно! А теперь давайте с вами подумаем, как лучше поговорить с человеком, который чем-то сильно расстроен: что лучше сказать, каким тоном, чего говорить не стоит, так как этим состоянием не улучшишь. Сейчас я предлагаю вам поучаствовать в упражнении, которое называется «Успокой Бирбала».

Упражнение «Успокой Бирбала» (25 минут).

Ведущий: «Древняя индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Для этого упражнения нам необходимо выбрать Бирбала, которого по очереди будут пытаться утешить остальные участники. Еще нам понадобятся двое наблюдателей, которые будут внимательно следить за происходящим, а потом должны будут высказать свои мнения о том, кто из «утешителей» был наиболее эффективен и почему. Задачей остальных участников будет использование различных способов, которые, по их мнению, были бы эффективны в ситуациях оказания помощи человеку, испытывающему негативные чувства».

Анализ упражнения: ведущий вместе с участниками организует обсуждение, какие способы были наиболее удачны и почему. Вопросы для анализа:

- Какие слова и высказывания были уместны, почему?
- Какие фразы усиливали неприятные переживания, почему?
- Что бы хотел услышать сам Бирбал от «утешителей»?

После окончания упражнения ведущий подводит его краткий итог, акцентируя внимание на том, как лучше разговаривать с человеком, испытывающим неприятности.

Ведущий: «Спасибо, вы молодцы! Итак, мы увидели, что может помочь нам пережить неприятности – это внимание окружающих, их равнодушие и забота. Но есть еще один важный момент в переживании неудач, и он зависит только от нас – это личное отношение к случившейся ситуации: кто-то из нас, сильно расстраивается и считает, что ничего нельзя сделать, а кто-то начинает искать выход, решение проблемы. Вспомните старинную притчу о двух лягушках, упавших в кувшин с молоком...(ведущий рассказывает притчу). Что различного было в этих персонажах?» (ответы учащихся). «Совершенно правильно, восприятие негативной ситуации. Позиции были разные – активная («все равно не сдамся!») и пассивная («что бы я не сделал – все равно ничего не получится...»). Давайте вместе попробуем поучиться позитивно мыслить даже в трудной ситуации, а поможет нам в этом следующее упражнение:

Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» (10 минут)

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы заболели накануне важного мероприятия, получили плохую оценку. Обычно в такой ситуации мы сильно расстраиваемся, теряем контроль над собой, что может привести к состоянию, когда «опускаются руки». Но можно реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя словесные позитивные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово-действие-состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

Ведущий: «Спасибо, ребята! Сегодня на занятии мы с вами начали разговор о переживании жизненных трудностей. Нет людей, которые не испытывают жизненных неудач, это не зависит от пола, возраста, от уровня образования, благосостояния и т.д. Главное – научиться переживать это время, а помочь нам в этом могут окружающие – одноклассники, педагоги, наши близкие. Сегодня мы пробовали утешить Бирбала, увидели, какие способы были наиболее эффективны, что можно говорить человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, чего говорить не стоит; но независимо от того, какие слова вы подбираете – остаться равнодушным к человеку, посочувствовать ему, заметить его грусть – это первый шаг к изменению его состояния. В конце

сегодняшней встречи я хочу предложить вам домашнее задание: мы завершили наше занятие упражнением на позитивное мышление - постарайтесь теперь сами при возникновении неприятной ситуации (если она случится) сформулировать позитивные словесные формулы. В начале следующего занятия мы поделимся своими достижениями друг с другом.

Занятие №2

Цель занятия: выработать навык анализа жизненных трудностей с разных точек зрения, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! Давайте вместе вспомним, о чем шла речь на прошлом занятии, что вы запомнили (учащиеся вспоминают содержание прошлого занятия). Молодцы, спасибо! Еще у нас было с вами домашнее задание – тренировка позитивного мышления в трудной ситуации (ведущий напоминает о том, что дает позитивное мышление — ставит человека в активную позицию). Сейчас у вас есть возможность поделиться тем, что получилось (учащиеся рассказывают о своем опыте).

Ведущий: «Спасибо ребята, вы молодцы! На прошлом занятии мы говорили о том, что жизненные трудности периодически возникают у каждого из нас, что помочь другому человеку в трудной ситуации можно даже вниманием и сочувствием, откровенным разговором. Конечно, иногда случаются более серьезные проблемы (утрата близких людей, потеря значимых отношений, здоровья и т.д.), когда человеку может потребоваться профессиональная помощь. Знаете ли вы, кто может оказывать профессиональную помощь?» (ответы учащихся).

Ведущий: «Вы совершенно правы, это – психологи. К психологу можно обратиться на прием (например, в наш центр). Еще в нашей стране существует общероссийский телефон доверия, он создан для того, чтобы подростки, находящиеся в трудной ситуации могли получить помощь специалистов. Знаете ли вы этот номер? Если не знаете, давайте вместе запишем (ведущий на доске пишет номер ТД). Звонки на ТД бесплатны, вы можете не называть своего настоящего имени (здесь соблюдается принцип анонимности). В случаях, когда помощь необходима вашим сверстникам, и они по каким-либо причинам не могут позвонить туда сами – вы можете сделать звонок самостоятельно, попросив помощи у консультанта, как себя вести с вашим приятелем, что нужно сказать и сделать. Помните, что шалости с ТД, когда подростки звонят просто от скуки, могут лишить возможности людей, кому по-настоящему необходима помощь, шанса связаться с консультантом.

Далее: «На прошлом занятии мы познакомились с принципом позитивного мышления, когда пытались сформировать активную позицию в условиях возникших неприятностей. Сегодня я предлагаю вам еще одно упражнение, которое позволит нам взглянуть на проблемную ситуацию с разных точек зрения. Ведь при возникновении неприятностей мы обычно

воспринимаем ее, как негативный этап, являющийся серьезным препятствием на жизненном пути. Сейчас мы с вами убедимся, что это не всегда только так.

Упражнение «На пне в лесу» или «Разум – Бог каждого» (25 минут)

Ведущий: «Следующее упражнение имеет два названия. Первое – «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе «Разум – Бог каждого», потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может – он сам себе хозяин в своем отношении к жизни. Интрига игры – в противопоставлении двух различных суждений, отношений к проблеме. Их высказывают поочередно два человека, сидящие на противоположных «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветки-руки в случае согласия с высказываниями и не делают этого при несогласии. Любое суждение имеет смысл и значение - все зависит от ракурса рассмотрения вопроса.

Ведущий предлагает возможные темы (проблемы) для обсуждений, например:

- «Мне обидно, когда на меня кричат, потому что... - Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...»;

- «Мне очень плохо от того, что мои родители развелись, потому что... - Мои родители развелись и это нормально, потому что...»;

- «Я поссорился с лучшим другом и это плохо, потому, что... - Ссора с лучшим другом позволит мне...»;

- «Я очень переживаю из-за того, что потерял новый мобильный телефон... - «Я потерял новый мобильный телефон и это нормально, потому что...».

После окончания игры ведущий анализирует упражнение, задавая следующие вопросы:

- Что нового для вас было в этом упражнении?

- Какие выводы вы для себя сделали?

- Что помогало находить положительные моменты в негативных событиях?

Ведущий: «Молодцы ребята, мы очень активно поработали, а самое главное увидели, что на возникающие трудности можно посмотреть под разным углом, что все ситуации неоднозначны – все зависит от нашего восприятия, мы сами – творцы своего счастья. Давайте сейчас, в завершении нашего занятия выполним одно замечательное упражнение, которое даст нам почувствовать оптимизм, укрепит нашу уверенность.

Упражнение «Дотянуться до звезд» (5 минут).

Ведущий: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью... Протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой... Теперь

выберите другую звездочку, которая напоминает о другой мечте...Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду...Положите ее рядом с первой» (можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд»). После выполнения упражнения участники могут поделиться своими впечатлениями друг с другом (по желанию).

Завершение (10 минут).

В конце второго занятия ведущий подводит итоги двух занятий, побуждая учащихся поделиться тем, что они узнали, что больше всего запомнилось. Обязательно делается акцент на следующих моментах:

- проблемные ситуации – естественные события нашей жизни, ни один человек не живет без трудностей;

- пережить неприятности могут окружающие люди, при этом очень важно уметь заметить изменение эмоционального состояния, так как не все умеют говорить о них открыто;

- важно уметь правильно выстроить разговор с человеком, переживающим проблемы;

- в кризисной ситуации может потребоваться помощь специалиста – психолога;

- обратиться к психологу также может любой равнодушный человек для того, чтобы получить рекомендации, как правильно оказать помощь приятелю;

- номер ТД:

- проблемная ситуация имеет несколько сторон, не только негативных;

- у человека очень много ресурсов для достижения целей («доставания своих звезд»).

Приложение 5

Занятия для учащихся 4-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений.

Занятие №1.

Цель занятия: содействие формированию у учащихся навыков идентификации и выражения собственных чувств и чувств окружающих.

Ход занятия.

В начале занятия ведущий объясняет детям, что сегодняшняя встреча посвящена таким вопросам как, умение выражать свои чувства, понимать чувства окружающих, внимательно относиться друг к другу.

Упражнение 1. «Вырази себя в жесте» (10 минут).

Цель — активное включение в работу на занятии, развитие внимательного отношения друг к другу.

Ведущий: «Давайте, чтобы поближе познакомиться, для начала поиграем. Для этого все встанем в круг лицом к лицу. Теперь каждый из нас, делая шаг вперед, произносит свое имя и продемонстрирует свой внутренний мир в каком-нибудь жесте. Например, я первый это сделаю и скажу: «Сергей, во-о-о!» Теперь каждый из вас сначала повторит все имена и жесты, которые были до него, и в конце концов представит себя в жесте».

Ведущий: «Молодцы! Видите, что мы смогли кратко «рассказать» друг другу о себе через определенный жест».

Далее ведущий просит назвать ребят, какими способами мы можем передавать друг другу информацию о себе — что нам радостно или грустно, хорошо или плохо. Дети предлагают свои варианты (через демонстрацию эмоций, вербальные высказывания, стилю одежды и т.д.). Ведущий подводит итог и отмечает, что несмотря на то, что нам кажется, что общаемся мы только словами, очень много информации окружающие получают от нас через другие сообщения (жесты, мимику, стиль одежды и т.д.). И для того, чтобы нам было легче общаться друг с другом, а иногда и помочь, мы должны внимательно относиться к сигналам, которые «посылают» нам окружающие.

Но относиться внимательно надо также и к себе самому, ведь иногда нам бывает не очень хорошо, что-то нас беспокоит и тяготит, а окружающие этого не замечают. Следующее упражнение может помочь нам в этом.

Упражнение 2. «Камешек в ботинке» (15 минут)

Цель: обучение детей говорить о тех вещах, которые их тревожат, раздражают, вызывают негативные мысли и чувства.

Ведущий: «Давайте рассмотрим ситуацию, когда к нам в обувь попадает камешек. Сначала он не особенно вам мешает, поэтому вы не снимаете

ботинок... Когда вы снимаете обувь, вы забываете, что камешек вам немного мешал, и спокойно занимаетесь своими делами. Когда же вам снова нужно выйти на улицу, вы снова надеваете ботинок, в котором до сих пор находился камешек, и опять забываете его выкинуть. Но через какое-то время вы замечаете, что вам очень больно. И в конце концов этот малюсенький камешек превращается в огромную глыбу, поэтому вы наконец выкидываете его. Но теперь на ноге может быть маленькая ранка. Вот так маленькая проблема может перерасти в большую.

Также происходит и в обычной жизни, когда мы сердимся на кого-то, нам что-то не нравится. Это нас сначала не очень волнует, но позже это может стать настоящей большой проблемой. Поэтому лучше, когда люди обращаются к проблеме тогда, когда впервые ее замечают. Если вы говорите нам: «У меня камешек в ботинке», значит, мы все знаем, что вам что-то мешает. Мы можем поговорить об этом. Поэтому давайте сейчас хорошо подумаем, есть ли в данный момент что-то, что мешает вам. Скажите: «В данный момент у меня нет камешка» или «У меня камешек в ботинке (например, у меня болеет мама)». Ведущий может обсудить все «камешки», которые появились у учащихся. В общении между ребятами и учителем может также использоваться эта фраза, как свидетельство того, что в данный момент ребенка что-то беспокоит.

Далее ведущий говорит: «Наша жизнь состоит из приятных и не очень приятных событий, которые вызывают соответственно приятные или не очень приятные чувства и переживания. Задача любого человека — научиться переживать как счастливые моменты своей жизни, так и возникающие неприятности. А помочь в этом нам может умение рассказывать о своих жизненных событиях, которое мы можем потренировать в следующем упражнении.

Упражнение 3. «Дерево радостей и печалей» (25 минут)

Цель: обучение детей рассказывать о своих чувствах, анализировать их.

Материалы: листы А3 формата с нарисованным деревом (без листвы), карандаши, цветная бумага (светлых и темных тонов), клеящие карандаши.

Группа делится на команды по 3-4 человека. Каждая команда получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член команды наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги: на них надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная — для печалей. Затем результат работы команд вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. Вот возможные варианты вопросов:

- как я могу выразить свои чувства?
- как я переживаю эти чувства?
- могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?
- что мне дает переживание радостных или печальных событий?

Во время дискуссии ведущий побуждает учащихся к активному обсуждению поставленных вопросов, подводя участников к следующим выводам:

1. Как положительные, так и отрицательные переживания дают человеку большой ресурс, называемый человеческим опытом.

2. Люди могут поразному выражать свои чувства (как вербально, так и невербально).

3. Иногда для переживания негативных эмоций необходима помощь друзей, родителей, учителей и надо внимательно относиться друг к другу, чтобы не пропустить такие моменты.

4. Не всегда окружающие могут заметить, что тебе плохо, поэтому необходимо сообщать о своих чувствах, чтобы люди смогли помочь.

Занятие №2.

Цель занятия: формирование у учащихся представления об уникальности каждого человека, живущего на Земле, неповторимости собственной личности.

Необходимые материалы: 2 листа формата А3 с заголовками «Я неповторим», «Мой неповторимый мир», цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Вступление (5 минут).

Ведущий: «Ребята, сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, что каждый человек неповторим: у каждого есть свои родители (или близкие люди), свои привычки, любимые занятия, у нас разный цвет волос, глаз. Другого такого же человека как вы нет, то есть каждый из вас — уникален. У каждого есть свое имя. Может, кто-то из вас знает, почему его назвали именно этим именем? Сейчас мы готовы послушать вас. Скажите, нравится ли вам имя, выбранное для вас родителями?»

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (15 минут).

Все дети, кроме одного ведущего садятся в круг, ведущий становится в центр. Ведущий называет различные признаки — черты характера, внешность, желая, вкусы (например, те, у кого светлые волосы, зеленые глаза, черные туфли, кто любит мороженое и т. д.). Учащиеся, чьи особенности были названы, встают и меняются местами. В это время ведущий пытается занять одно из освободившихся мест, после чего ведущим становится тот, кому не досталось места.

В завершении игры ведущий обязательно должен подвести итог: не бывает двух одинаковых людей — детей, взрослых, несмотря на то, что у нас могут быть одинаковые вкусы и желания, интересы, сходные черты характера. Из-за того, что это существует каждый человек неповторим — он уникален и поэтому его жизнь бесценна. Также надо относиться с уважением и к другим людям — не похожим на нас, но от этого не менее ценным.

3. Проективная игра «Я и мой мир»*.

1 этап - 10 минут.

Ведущий раздает учащимся лист с заголовком «Мой неповторимый мир» и просит каждого ребенка нарисовать «свой внутренний мир» - что для него важно, где он любит проводить время, чем любит заниматься, какие люди есть в этом мире, кто из окружающих значит для него больше и т. д.

2 этап — 10 минут.

Ведущий просит учащихся объединиться в группы по 4-5 человек и показать свои рисунки друг другу. Ведущий следит, чтобы каждый ребенок показал свой рисунок, получил признание и одобрение сверстников.

* - в ходе упражнения ведущий может через анализ представленных работ учащихся, их активности в процессе выполнения данного упражнения выявить ребят, имеющих признаки эмоционального неблагополучия (сниженную активность, нежелание выполнять задание, отсутствие или недостаток значимых для ребенка людей, контактов, интересов) и т. д.

4. Завершающая часть (5 минут).

Ведущий просит участников по кругу называть положительное качество соседа справа, стараясь при этом не повторяться и называть качество, присущее именно этому человеку. Например, «ты — добрый, отзывчивый, умный и т.д.».

По итогам двух занятий ведущий обязательно подводит общий итог, в котором проговаривает следующие моменты:

- все люди разные (уникальные) и поэтому жизнь любого человека бесценна;
- несмотря на то, что мы отличаемся друг от друга по цвету волос, кожи, языку, тембру голоса, национальности и т.д., все мы заслуживаем уважения и также должны уважительно относиться друг к другу;
- уважительно относиться друг к другу — это, в том числе, умение понимать и принимать чувства и эмоции других людей;
- в жизни бывают такие моменты, когда нам грустно, мы чем-то расстроены. Об этом окружающие могут догадываться (так как многое о себе мы сообщаем в жестах, мимике, особенностях походки), но лучше, все же, уметь рассказывать об этом другим, чтобы люди смогли тебе помочь преодолеть разные неприятности, а твой опыт их переживания сможет помочь еще кому-то из твоих товарищей.

Занятия для учащихся 8-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия среди подростков

Занятие 1.

Цель занятия: профилактика эмоционального неблагополучия учащихся через переосмысление жизненных ценностей.

Задачи: ф

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Ход занятия:

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание ведущего: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики... », - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была

счастлива! *(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)*

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... *(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). *(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Здесь участникам занятия дается возможность придумать продолжение, они могут озвучить то, что они придумали. Обсуждаем почему именно так развивался сюжет, что это значит для самих учащихся.

Затем мы говорим, что в нашей истории было следующее продолжение.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко...

Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) *(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... *(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. *(Метафора: признание индивидуальности; задача «товарного вида»)*

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». *(Метафора: торжество)*

Далее проводится анализ впечатлений учащихся, комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? *(Ответы учащихся с последующим обобщением психолога).*

2. Игра «Выйди из круга».

Цель: стимуляция способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Занятие 2.

Дискуссия на тему «Кризис, суицид»

Цели: *формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.*

Ведущий: «Наше занятие посвящено сегодня серьезной теме — теме сложных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются все люди. Можно называть эти ситуации кризисными. С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (*Катастрофа, стресс, довели и т. п.*)

Вопрос: *«Какие кризисные ситуации могут быть в жизни подростка?»*

Кризисные ситуации - под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит череда жизненных неудач.

Вопрос: «Как вы думаете, с какими чувствами сталкивается человек в состоянии кризиса?» (*гнев, отчаяние, разочарование, обида, беспомощность, одиночество и т. д.*)

«К сожалению, в ситуации кризиса человек может испытывать настолько сильные негативные переживания, которые часто приводят его к мысли о безысходности ситуации, невозможности изменения своего состояния теми способами, которые ему известны и помогали раньше. В этот момент человек в силу чрезмерных переживаний может всерьез задумываться о том, что жизнь не удалась, что спасения нет, и принимает решение о том, что единственный способ прекратить страдания — это совершение акта самоубийства.

Что вы можете сказать о таком страшном акте, как добровольное лишение себя жизни, какие чувства и эмоции возникают у вас при этом? Как вы думаете, почему люди выбирают такой отчаянный шаг, который противоречит нашему инстинкту самосохранения? (учащиеся предлагают свои варианты)

Как вы относитесь к такому выбору человека, как суицид? (дети отвечают по-разному — кто-то резко отрицает такое решение, кто-то говорит о суицидентах, как о героях, романтиках и т. д.)

Ведущий предлагает обсуждение следующих вопросов:

1. «Суицид — это сила или слабость?»
2. «Как вы думаете, что человек, решившийся на уход из жизни, хочет доказать окружающим? Какой реакции ждет от них?»
3. «Как вы думаете, что на самом деле переживают люди после того, когда человека уже нет в живых?»

После обсуждения данных вопросов ведущий подводит промежуточный итог, констатируя следующие факты:

- суицид — неконструктивный выход из проблемной ситуации
- суицид — это слабость
- после совершенной попытки с. остаются люди, которые будут страдать

Дальше: «Наша жизнь устроена так, что в ней всегда есть место и радостям, и разочарованиям, поэтому человек должен уметь переживать не только счастливые, но и тяжелые времена. Кто может ему в этом помочь?»

Во-первых — сам человек. Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть что-то, что помогает справляться с трудностями (мы называем это ресурсами), но часто люди не осознают и не видят их значимости.

Вопрос: «Кто или что может являться для человека ресурсом?» (обсуждение возможных ресурсов)

Во-вторых - окружающие, которые могут заметить, что человеку, находящемуся рядом, плохо (одноклассники, учителя, друзья).

Вопрос: «По каким признакам можно заметить, что человеку, который рядом плохо, он находится в опасности?» (обсуждение).

Существуют определенные признаки, свидетельствующие о том, что с человеком может случиться беда, эти сигналы (их несколько) – как крик о помощи, который необходимо вовремя увидеть:

- постоянно подавленное настроение
- потеря интереса к той деятельности, которая раньше доставляла

удовольствие

- высказывание мыслей о нежелании жить, отчаянии, ненужности
- повышенный интерес к теме смерти (прослушивание грустной музыки и т. д.)
- нарушения сна, снижение аппетита
- символическое прощание, дарение ценных человеку вещей
- чувство одиночества, потери смысла жизни
- отсутствие планов на будущее
- желание уединиться и ни с кем не разговаривать
- частые ссоры с родителями, друзьями, одноклассниками
- пропуски занятий, снижение успеваемости

Каждый из вышеперечисленных признаков может проявляться и у благополучных людей - иногда хотеть побыть в одиночестве, быть в плохом настроении, потому, что что-то расстроило, ссориться с родителями и т. д. В данном случае мы говорим о том, что опасность может грозить человеку тогда, когда этих признаков сразу несколько (от трех и более).

Всегда необходимо помнить, что человеку, оказавшемуся в трудной ситуации (а в такой ситуации может оказаться любой человек – независимо от возраста, пола, уровня благосостояния), когда кажется, что мир рушится и некому помочь, внимательное отношение, разговор «по душам», принятие и сочувствие могут оказать решающее действие и предостеречь от фатального шага.

Еще очень важно помнить, что каждый из нас должен знать телефоны кризисных служб (телефоны доверия), где можно получить помощь специалистов-психологов. Знаете ли вы, кто такие психологи? (определение понятия «психолог»).

Итак, подводя итог нашему занятию, еще раз необходимо отметить, что несмотря на то, что в нашей жизни часто случаются неприятности, многочисленные трудности могут серьезно осложнять нашу жизнь и иногда кажется, что выхода нет, стоит помнить о том, что именно проживание непростых периодов делает человека сильнее, это та способность, которая позволила нашим предкам – тем, благодаря кому мы живем в настоящий момент, перенести все жизненные испытания.

Завершение занятия - демонстрация м/ф про барашка от «Пиксар».

Занятие №3 (продолжительность занятия — 2 урока).

Основной целью последней встречи будет являться активизация внутренних ресурсов подростков, повышение самооценки, осознание ценности жизни.

1. Упражнение «Обо мне» (10 мин.).

Цель: упражнение направлено на то, чтобы дети смогли узнать что хорошее видят в них окружающие, за что ценят, уважают. Это также

способствует сплоченности классного коллектива, настраивает участников на активную работу во время занятия.

Ход упражнения: на спину каждому участнику крепится листок, учащиеся берут ручки. Ребята ходят по комнате и пишут друг другу что хорошее они могут сказать о них, указывая на сильные стороны человека.

После этого дается возможность прочесть то, что написали; можно поделиться впечатлениями о прочитанном, но это не является обязательным пунктом.

2. Упражнение «Зеркало» (35 мин).

Цель: активизация внутренних ресурсов, повышение самооценки.

Это очень эффективное упражнение, помогающее подросткам увидеть свои внутренние ресурсы, осознать свои сильные стороны, а так же узнать, как их воспринимают окружающие.

Как правило, в ходе этого упражнения ребята узнают, что к ним относятся гораздо лучше, чем они считали. Возможность узнать какие сильные стороны видят в них другие повышает самооценку, учит быть более внимательными (осознавать) к своим ресурсам, что повышает адаптационные способности учащихся, мотивирует на преодоление неудач и достижение успехов.

Вполне вероятно, что в ходе упражнения кто-то из ребят услышит о себе что-то, что ему неприятно (ты застенчивый..., ты грубый...). Ведущий не должен оставлять эти моменты без внимания, предлагая обсудить услышанное в групповом режиме или индивидуально (психолог обсуждает с подростком можно-ли этот вопрос вынести на всеобщее обсуждение или же подросток хотел бы поговорить индивидуально). Если учащийся решил обсудить это в групповом режиме, то этот вопрос озвучивается в кругу, ведущий просит высказаться по очереди всех желающих, напоминая при этом, что наши слова не должны оскорблять другого человека. Помимо этого ведущий показывает пример того, как необходимо говорить по данному вопросу: «Мне неприятно, что ты иногда можешь просто подойти и толкнуть. Я хотела бы, чтобы меня никто не трогал без моего разрешения. На самом деле я хотела бы с тобой общаться, ты очень интересный молодой человек». Основная суть заключается в том, чтобы сказать как на вас влияет поступок или поведение данного человека, а также предложить ему альтернативу данного поведения. Несомненно, подростки могут быть более резки в высказываниях, сглаживать острые углы — задача ведущего. Высказаться должны все, нет необходимости приходить к какому-либо общему решению, для всех участников группы это будет являться пищей для размышлений. Честное обсуждение позволит каждому участнику группы взять ответственность за свое поведение на себя.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает учащимся разделить на 2 группы. Участники садятся друг напротив друга, при этом один ряд будет постоянным, в другом ряду ребята постоянно меняются, перемещаясь на 1 стул вправо.

Задача детей проговаривать друг другу ответы на следующие вопросы.

- Кого я вижу перед собой? (данный вопрос — тренировочный, он помогает детям настроиться на упражнение, подростки должны просто описать соседа: «я вижу перед собой мальчика, с голубыми глазами, брюнета, он стильно одет, улыбается мне» и пр.);
- Каким ты был в детстве? (отвечая на данный вопрос дети фантазируют о прошлом, представляют жизнь своего напарника, что существенно сближает, учит эмпатии, принятию);
- Я думаю, что ты считаешь, что я... (данный вопрос позволяет поделиться своими мыслями по поводу того, как мы воспринимаем отношение напарника к себе. При ответе на данный вопрос у ребят появляется опыт открытого общения, а так же возможность услышать отклик другого человека по поводу своих мыслей);
- Я думаю, что тебе кажется, что я о тебе думаю... (при данном ответе ребята говорят о том, как им кажется их воспринимает напарник. Этот ответ существенно повышает социальную грамотность детей, он демонстрирует им в чем они ошибались, в чем были правы, а также помогает найти пути решения тревожащих их проблем во взаимоотношениях. Даже в случае, если в партнеры мог достаться лучший друг, это является необычным опытом, который учащиеся в дальнейшем могут использовать);
- Твоя самая сильная черта, на мой взгляд... (ответ на данный вопрос активизирует внутренние ресурсы, помогает научиться воспринимать себя с положительной точки зрения, мотивирует на достижение успехов).
- В 30 лет ты будешь... (при ответе на вопрос проецируется модель будущего человека, у него появляется возможность взглянуть на перспективы, которые видят для него другие, оценить свои желания, свое отношение к ним. В дальнейшем подросток, уже самостоятельно задумается о своем будущем, начнет планировать необходимые действия для достижения того или иного результата).

3. Упражнение «Коллаж» (40 мин.)

Цель: построение картины будущего, мотивация на достижение успеха.

В ходе выполнения данного упражнения учащиеся могут визуализировать свои желания и потребности, что существенно влияет на результативность предпринимаемых действий.

В течение 20 минут дети делают коллаж из вырезок журнала. Цель задания звучит следующим образом: «К тридцати годам я достиг, смог, у меня есть...». Ребята делают вырезки из журналов, размещают их на листах формата А2, наклеивают, придумывают название своему коллажу. Затем все садятся в круг, первый желающий показывает свой коллаж. Сначала группа говорит, что они считают по поводу человека сделавшего этот коллаж, какой он (исходят только из коллажа, а не от конкретно взятого подростка), к чему стремиться в жизни. Затем, ведущий просит автора коллажа рассказать, что он хочет от жизни. Главное условие рассказывать про свою работу в прошедшем времени:

«Мне тридцать лет, у меня есть то-то, то-то...». Свершившаяся форма повествования, позволяет поверить, что результат достижим.

Таким образом, все занятия в комплексе действуют на повышение самооценки, на направленности подростка на достижение успеха, что несомненно влияет на повышение адаптационных способностей личности.

Занятия по профилактике эмоционального неблагополучия для учащихся 10 класса

Занятие 1

Цель занятия: формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок.

1. Мотивация учащихся на разговор.

Ведущий: «Период взросления, юности — серьезный этап в жизни человека. Вам предстоит выбор профессионального пути. В других учебных заведениях, на будущей работе, в ваших будущих семьях, которые у вас появятся вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая»

Учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но... Психолог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение побеждало.

Притча Л. Пантелеева о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно.

А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на

острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

Ведущий: «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета успешного человека.

Откуда берутся успешные люди? Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростков, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко.

Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути»

Ведущий: «Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?»

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

5. Заключение

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Занятие 2

Цель занятия: содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Ведущий: «Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» от «невезучих». Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации (на доске вывешивается плакат.)

- 1) Критическая оценка ситуации.
- 2) Конструктивные выводы.
- 3) Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик»

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор: «Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты».

Антон: «Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность».

Психолог: «Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью?» (Обсуждение.)

Антон: «Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком».

Психолог: «Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном?» (Обсуждение.)

Автор: «Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся не проданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал напутину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на новой машине ездит».

Психолог: «Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы?» (Обсуждение.)

Денис: «Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шkode (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог: «Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним?» (Обсуждение.)

Денис: «Мне просто не повезло».

Психолог: «Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события?» (Обсуждение.)

Автор: «На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности,

жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком».

Психолог: «Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни?» (Обсуждение)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?» (методика: моторная проба Шварцландера)

Инструкция: «На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18 x 8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2 x 2 клетки. Пронумеруйте полученные сеточки № 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке № 1 вы сможете закрыть за 10 секунд, и напишите эту цифру рядом — это будет ваш уровень притязаний (УП). Например, УП № 1 = 7.

Начинаем работу с сеточкой № 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 1, причем крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой № 1 — это будет ваш уровень достижений (УД) № 1. Например, УД № 1 = 9. Таким образом, вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты.

Далее с учетом вашего опыта вновь ставите себе задание и предполагаемый результат записываете около сеточки № 2: УП № 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке №2 и записываете результат: УД № 2 =...С учетом вашего нового опыта вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 3: УП № 3 =... Затем за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3 =...(При работе с сеточкой № 3 инструкция остается неизменной, но педагог дает на выполнение задания вместо 10 секунд только 8, и учащиеся искусственно оказываются в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, но некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.)

Далее с учетом вашего очень обширного опыта вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 4: УП No 4 =... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 4 и записываете результат: УД No 4 =

Анализ. Сравниваются результаты УП No 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП No 4 и No 3, после того как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями. Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП No 4 был не ниже, чем УП No 2 и УД No 1 и 2, а может быть, даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

Психолог во время занятия объясняет общие позиции анализа, а каждый из подростков может проконсультироваться индивидуально после урока относительно своих результатов. Подростка необходимо не только проинформировать, но и дать ему рекомендации. Неуспех учащегося не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание. Эта графическая методика многократно применялась в работе с подростками и всегда вызывала живой интерес ребят. Она проста в применении и экономична по времени.

5. Упражнение «Банка»

Предложить ребятам анонимно записать свои «трудности» и сдать учителю листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

Занятие №3

Дискуссия по теме «Кризисные ситуации»

Цель занятия: *формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.*

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые участники группы! Сегодня на нашем занятии мы поговорим о таких моментах нашей жизни, которые называются кризисными состояниями. Каждый человек в течении жизни переживает очень много различных ситуаций, как приятных, так и очень болезненных.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (*Ответы учащихся*).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (*какая-то одна или в сочетаниях*): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (*Ответы учащихся*).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к *самоубийству (суициду)*, т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Сейчас я предлагаю вам дискуссию по методу Джеффа, в процессе которой мы с вами будем обсуждать наше отношение к жизненным трудностям.

Дискуссия по методу Джеффа.

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу класса, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;

4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!

5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Ведущий: «Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (*Размышления и ответы учащихся*)»

Ведущий: «Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (*здесь можно обсуждать с учащимися, на самом ли деле это красиво и романтично*), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Таким образом, подводя итог небольшому теоретическому блоку мы можем говорить о том, что суицид — это тоже выход из кризисного состояния, но какой это выход? Конечно, не конструктивный. А так как кризисные состояния — один из жизненных этапов, то нам необходимо выработать способы его преодоления (переживания)».

Упражнение «Разрешение проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Ведущий: «Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный

способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (*Записи ведущего на доске*).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*).

Далее происходит распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы. Давайте посмотрим, как в этом случае развиваются события.

Упражнение «Проблема 1».

Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (*ведущий немного отодвигает стул-проблему*). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (*участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах*). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (*стул придвигается*).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (*вопрос А*)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла.

Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (*в данном случае, наркотика*) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы.

Ведущий: «В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (*Варианты ответов записаны*).

Упражнение «Проблема 2».

Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Далее идет рассмотрение путей решения проблем с точки зрения выбора стратегии:

1. *Пассивная позиция*: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

2. *Активная позиция*, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Далее ведущий предлагает Алгоритм разрешения проблемы (на примере любой группы):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Далее ведущий предлагает психологические рекомендации по преодолению кризисных состояний.

Ведущий: «Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

- 1) преодолеть негативные чувства;
- 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. *Преодоление негативных чувств*. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это

«тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (*человек, обращенный внутрь себя*) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное (*«если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»*). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (*психолога или психотерапевта*).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые

способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные релаксирующие техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Рефлексия занятия: учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? *(ответы учащихся)*. Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

Меры по выявлению и предупреждению суицидального поведения подростков

Комитет образования, науки и молодежной политики Новгородской области ведет работу по организации профилактической работы в образовательных учреждениях, направленной на предупреждение суицидального поведения учащихся, в том числе в соответствии со статьями 14 Федерального закона от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Комитетом осуществляется систематический контроль за деятельностью органов управления образованием городского округа, муниципальных районов области по недопущению пропусков занятий учащимися без уважительных причин. В соответствии с законом ведется учет учащихся, систематически допускающих пропуски уроков без уважительных причин. По итогам 2010/2011 учебного года 0,075 % учащихся общеобразовательных учреждений допустили более 10% пропусков уроков без уважительных причин - 41 человек. Самое большое количество учащихся, пропускающих занятия в Великом Новгороде - 23 человека, Боровичском районе - 7 человек, по два человека в Маловишерском, Окуловском, Старорусском районах и по одному в Любытинском, Пестовском, Солецком, Хвойнинском, Холмском районах.

Ежегодно в 8 классах общеобразовательных учреждений по приказу комитета образования, науки и молодежной политики проводится психолого-педагогическое обследование учащихся, одной из задач которого является выявление социально дезадаптированных учащихся, учащихся, находящихся в состоянии эмоционального неблагополучия (риск депрессии). Каждый год принимают участие в обследовании от 2500-3000 восьмиклассников (55-60%). В ходе психологических обследований учащихся ежегодно выявляется от 40 до 60% учащихся, имеющих риск формирования депрессии, состояния характеризующегося подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных проблем. Количество учащихся с высоким риском депрессии возрастает к 8-9 классу, что связано с такой особенностью подросткового возраста как поиск смысла жизни.

Обработанные результаты обследования учащихся передаются педагогам-психологам образовательных учреждений, которые должны провести индивидуальные консультации для подростков, родительские собрания и индивидуальные консультации для родителей. Для учащихся «группы риска» должны быть составлены планы психолого-педагогического сопровождения с целью оказания своевременной помощи ребенку.

Приказом комитета образования, науки и молодёжной политики Новгородской области от 21.05.2008 №334 «Об усилении воспитательной работы по предотвращению случаев суицида среди несовершеннолетних»

было рекомендовано органам управления образованием муниципальных районов, городского округа организовать работу по информированию учащихся и родителей о возможностях психологической службы муниципального района в решении эмоциональных проблем детей и подростков, проводить собрания для родителей учащихся, занятия для детей по предупреждению эмоционального неблагополучия у детей и подростков с привлечением педагогов-психологов и т.п.

В 2008 году ГОУ «Новгородский областной центр психолого-медико-социального сопровождения» разработаны и направлены в образовательные учреждения методические рекомендации по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных учреждениях.

Комитетом осуществляется деятельность по разработке и внедрению методик, направленных на формирование законопослушного поведения подростков и молодежи.

В образовательных учреждениях реализуются более 14 превентивных образовательных программ, которыми охвачено 98 % обучающихся от общего числа обучающихся. Ниже областного значения составил охват учащихся превентивными программами в Великом Новгороде - 95,3%, Боровичском районе - 95,65%.

Вопросы суицидального поведения учащихся рассматривались на аппаратных совещаниях комитета образования, науки и молодежной политики с приглашением руководителей органов управления образованием муниципальных районов, директоров образовательных учреждений, совещаниях со специалистами органов управления образованием муниципальных районов, городского округа по воспитательной работе.

В 2010, 2011 годах 3 суицида подростков (известных комитету образования, науки и молодежной политики) произошли в Валдайском, 1 – в Любытинском муниципальном районе, 3 – в Великом Новгороде, 1 в Мошенском муниципальном районе, 1 - Поддорском муниципальном районе.

В настоящее время проблема самоубийств учащихся образовательных учреждений продолжает сохранять свою актуальность. Только в 2011/2012 учебном году комитет образования, науки и молодежной политики 6 раз выезжал в образовательные учреждения Новгородской области с целью анализа деятельности педагогических коллективов в связи с совершенными подростками суицидом.

Ни один суицид не был совершен импульсивно, в состоянии аффекта. Во всех случаях были те или иные признаки возможного суицида:

данные диагностических обследований детей в разные периоды обучения свидетельствовали о наличии тревожности, высокой эмоциональности, фиксации на собственных проблемах,

дети проговаривали фразы «Больше не буду обузой», «Хочу к маме на небо», «Никто меня не понимает, и вы не поймете», интересовались вопросами смерти, рисовали рисунки суицидального содержания, в рабочих тетрадях по обществознанию были размышления, свидетельствующие о

сильных переживаниях, наличии искаженных представлений о смысле жизни, основных человеческих ценностей;

изменялось поведение подростков: появлялись пропуски занятий, опоздания на занятия, обострялись ссоры с одноклассниками, прекращались отношения с друзьями, менялся внешний вид и т.д.;

дети переживали стрессовую ситуацию, связанную с потерей родителя, родственников, изменениями в жизни семьи.

Практически все дети проживали в семьях, требующих особого внимания: социально неблагополучные (родители злоупотребляют алкоголем), опекунские, многодетные.

Проведенный анализ показывает наличие следующих факторов, способствующих тому, что суицид подростка не был предотвращен.

- отсутствие работы по результатам проводимых психологических обследований учащихся,

- отсутствие работы в ОУ по формированию у учащихся таких личностных качеств как гуманизм, эмпатия, взаимопомощь и взаимоподдержка;

- отсутствие просветительской работы о суициде, мерах помощи ровесникам, находящимся в состоянии острого эмоционального кризиса среди учащихся и их родителей;

- игнорирование педагогическим коллективом наличия признаков острого эмоционального неблагополучия (пропуски занятий, нарушение сна, опоздания на занятия, погруженность в себя, сужение круга общения и т.д.),

- отсутствие в образовательных учреждениях наглядной информации о местах получения психологической помощи;

- недостаточное взаимодействие образовательных учреждений, органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципальных районов и городского округа;

- недостаточный уровень профессиональной компетентности педагогических работников по вопросам предупреждения, выявления, коррекции эмоционального неблагополучия у подростков,

- отсутствие в образовательных учреждениях педагогов-психологов или совмещение учителями-предметниками должностных обязанностей педагога-психолога.

Таким образом, основным содержанием профилактической работы в образовательных учреждениях является ослабление социально-психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения. Составными частями такой работы являются:

1. Четкая организация повседневной жизни, учебы, работы, быта и досуга учащихся.

2. Формирование благоприятного психологического климата в классных коллективах.

3. Обеспечение социальной и правовой защищенности учащихся.

4. Выявление учащихся с повышенным риском суицидальности и оказание им своевременной помощи.

5. Проведение просветительской работы среди учащихся и их родителей.

6. Повышение квалификации педагогических работников (в том числе педагогов-психологов, социальных педагогов) по вопросам оказания помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, в том числе относящихся к группе риска по эмоциональному неблагополучию.

Для этого комитетом образования, науки и молодежной политики разработан план мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения учащихся, утвержденный приказом «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся». План мероприятий включает организацию работы в рамках основных и дополнительных образовательных программ общего образования; проведение тренингов обучающихся и воспитанников учреждений сферы образования, обучение родителей, повышение квалификации педагогических работников, проведение проверок деятельности учреждений по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, проведение телепередач, информирование населения о телефонах доверия и другие.

Учреждениям высшего, среднего профессионального образования при осуществлении специальной подготовки социальных педагогов, педагогов-психологов рекомендовано предусмотреть в учебных планах вопросы профилактики, выявления суицидального поведения учащихся, оказания им психолого-педагогической помощи.

Профилактика суицидального поведения в образовательном учреждении

методические рекомендации

Профилактика суицидального поведения

Выявление подростков, переживающих стресс и нуждающихся в помощи, не представляет особой проблемы. Гораздо труднее решить, как следует вести себя в отношении детей и подростков с суицидальными тенденциями.

Многие работники ОУ обладают способностью к чуткому и уважительному обращению с учащимися, испытывающими страдание и суицидальные переживания, в то время как другие этими навыками не владеют. В последнем случае их следует этим умениям обучить. При контактах с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Выявление у учащегося признаков суицидального кризиса и оказание помощи в его преодолении может вызвать внутренний конфликт у учителей и других школьных работников, поскольку порой они либо не обладают нужными навыками, либо им не хватает времени, или же они опасаются столкновения с собственными психологическими проблемами.

Данные рекомендации, направленные на профилактику суицидальных попыток в образовательных учреждениях, смогут помочь администрации и педагогам в организации деятельности по превенции суицидального поведения учащихся (с родителями, учащимися), а также помочь распознать признаки эмоционального неблагополучия и предпринять необходимые шаги по снижению суицидальной угрозы.

Сталкиваясь с проблемой суицида, человек может столкнуться со следующими чувствами и мыслями, которые могут мешать ему, оказывать помощь ребенку.

- Амбивалентность реакций взрослых. Очень часто столкновение взрослых людей с суицидальными высказываниями ребенка или подростка вызывает обострение их собственных психологических конфликтов. Психологическое напряжение, вызванное общением со страдающим или суицидальным ребенком или подростком, может достигнуть большой интенсивности и сопровождается широким спектром эмоциональных реакций. В некоторых случаях у взрослого, находящегося в контакте с такими детьми или подростками, актуализируются собственные эмоциональные проблемы. Иногда подобные проблемы оказываются весьма серьезными у работников ОУ, амбивалентность (неоднозначность) чувств которых – стремление помочь суицидальному ученику и одновременно возникающее нежелание или неспособность предпринять соответствующие меры – может привести к отказу от обсуждения проблемы.

- Возникает прямая или опосредованная агрессия. Иногда дискомфорт, который испытывают взрослые, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. В результате взрослые реагируют словесной или невербальной агрессией в отношении страдающего или суицидального ребенка/подростка.

- Важно понять, что в процессе общения учитель не является одиноким, поэтому обучение способности вести доверительную беседу во время суицидального кризиса является особенно важным моментом. Диалог должен соответствовать ситуации. Он подразумевает признание самооценности детей и

подростков и их потребности, прежде всего, в помощи, а не в дидактическом подходе (с позиции старшего).

- Так же зачастую мы опасаемся вступить с ребенком в диалог, с целью поговорить о смерти, о самоубийстве. Причиной отсутствия диалога являются ложные опасения взрослого, что обсуждение с ребенком или подростком его суицидальных мыслей и высказываний может спровоцировать его на совершение суицидального акта.

- Взрослые могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее. Суицидальные дети и подростки проявляют выраженную амбивалентность в отношении того, принять ли предложенную им помощь, или отвергнуть ее, продолжать жить, или умереть. Эта амбивалентность явно отражается в их поведении, они легко переходят от обращения за помощью к ее отвержению, и окружающие могут неправильно интерпретировать их поступки. Поэтому для достижения положительного результата в диалоге необходимы мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви.

В рамках профилактики суицидов можно выделить три направления:

1. Общая превенция: до возникновения суицидальных действий;
2. Интервенция: меры, которые следует предпринимать при выявлении риска самоубийства;
3. Меры при попытке совершения суицидальной попытки или свершившемся суициде.

1. Общая превенция: до возникновения суицидальных действий

Наиболее важным аспектом суицидальной превенции является раннее выявление детей и подростков, переживающих стресс и/или подвергающихся повышенному суицидальному риску. Для достижения этой цели особое внимание должно уделяться общей ситуации, в которой находятся работники и учащиеся ОУ, и ее коррекции с помощью описанных далее методов. Многие эксперты полагают, что прямое предоставление подросткам сведений относительно самоубийства является нецелесообразным. По их мнению, вместо обсуждения проблемы самоубийства, предпочтительно применение подхода, направленного на укрепление психического здоровья в целом.

1.1. Укрепление психического здоровья учителей и других работников ОУ.

Прежде всего, важно обеспечить психологическое благополучие учителей и всех работ-ников ОУ. Обстановка на работе может быть для них психологически неблагоприятной или нести в себе заряд агрессии, а иногда и насилия. Поэтому они нуждаются в информационных материалах, помогающих им разобраться в ситуации и предлагающих адекватные способы реагирования на психологическое напряжение или возможные психические дисфункции у самих себя, учеников и коллег. Кроме того, им бывает

необходима поддержка и, при необходимости – лечение, которое следует им предоставить.

1.2. Укрепление самоуважения и положительной самооценки учащихся.

Положительная самооценка и чувство собственного достоинства помогает детям и подросткам избегать эмоциональных проблем и уныния, предоставляет им возможность успешного преодоления трудных и травмирующих ситуаций в жизни.

Для выработки у детей положительной самооценки и самоуважения используются различные способы. Ниже перечислены некоторые рекомендуемые подходы:

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижений в чем-либо, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или юношу и предъявлять чрезмерные требования в отношении достижения все лучших и лучших результатов (в учебе, жизни и т.д.).

- Взрослым недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.

- Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они – дети.

Жалость и сочувствие снижают самоуважение, тогда как эмпатия способствует его повышению, поскольку она не содержит осуждения. В раннем детстве самостоятельность и собственные умения являются строительным материалом формирования самоуважения и положительной самооценки.

Самооценка у подростков зависит от развития физических, социальных и трудовых навыков. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно подросток или юноша должен приобрести независимость от семьи, ОУ и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

Эффективной стратегией является обязательное обучение жизненным навыкам, вначале на жизненных примерах других, а затем в курсе школьной программы. Курс обучения должен включать обучение навыкам оказания поддержки сверстникам и друзьям, а также умению в случае необходимости обращаться за помощью к взрослым.

Кроме того, система образования должна способствовать развитию и укреплению чувства идентичности у любого учащегося. Еще одной важной задачей является обеспечение стабильности и преемственности в обучении.

1.3. Поощрение выражения эмоций и чувств.

Детей и подростков следует учить серьезному отношению к собственным чувствам и поощрять их к искреннему обмену переживаниями с родителями и другими взрослыми, такими как учителя, медицинский работник, психолог, социальный педагог, друзья, спортивный тренер, священник.

Дети и подростки, переживающие стресс или подвергающиеся риску самоубийства, часто бывают чрезмерно чувствительными к стилю общения других людей, иными словами молодежь в состоянии суицидального кризиса особенно чувствительна не столько к тому, что говорится, но и, к тому, как это говорится. Эта чувствительность может быть обусловлена тем, что в период их воспитания у них не сложились доверительные отношения с членами семьи и сверстниками, поэтому они сталкивались с отсутствием интереса, уважения и любви к себе со стороны окружающих. Повышенная чувствительность суицидального подростка проявляется как в словесном, так и невербальном общении. Порой больше пользы приносит невербальная коммуникация – «язык жестов и прикосновений». Взрослых не должно обескураживать нежелание детей и подростков разговаривать с ними. Они должны помнить, что установка на избегание контакта часто является признаком недоверия к взрослым.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то про-исходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

~~Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!~~

1.4. Предотвращение запугивания и физического насилия в ОУ.

В системе образования следует использовать специальные меры предотвращения запугивания и физического насилия в ОУ или на ее территории. Это является необходимой мерой обеспечения безопасной обстановки, свободной от взаимной нетерпимости.

1.5. Информирование о возможностях оказания помощи.

Доступность специальных служб оказания помощи должна обеспечиваться путем широкого распространения сведений о них, в том числе среди детей и подростков. Речь идет, например, об информации относительно телефонных номеров кризисных телефонных линий, служб психологической помощи и служб психиатрической помощи. Необходимо добиваться, чтобы учащиеся действительно знали (на память) номера телефонов доверия.

2. Интервенция: меры, которые следует предпринимать при выявлении риска самоубийства

В большинстве случаев, у детей и подростков, переживающих стресс и/или подвергающихся риску суицидального поведения, существуют еще и проблемы общения, т.е. неспособность или невозможность обсуждения с кем-либо возникших проблем. Поэтому с этими подростками, юношами и девушками, в первую очередь, следует установить диалог.

2.1. Общение.

Первым шагом в превенции самоубийства всегда является доверительное общение. Диалог с человеком во время суицидального кризиса является необычайно важным. Отсутствие доверительного общения и обусловленное этим нарушение взаимодействия между людьми приводит к перечисленным ниже последствиям:

- Возникает ситуация, когда молчание и нарастающая напряженность в отношениях не позволяют сделать ничего полезного для подростка. Повторимся, что зачастую причиной отсутствия диалога являются ложные опасения взрослого, что обсуждение с ребенком или подростком его суицидальных мыслей и высказываний может спровоцировать его на совершение суицидального акта.

2.2. Повышение квалификации работников ОУ.

Обучение специальным навыкам общения с суицидальными подростками должно осуществляться в ходе специальных курсов практического обучения, направленных на выработку подходов общения между учащимися и учителями, а также на повышение уровня осознания и понимания преподавателями и другими работниками ОУ суицидального риска. Ключевыми мерами превенции самоубийств являются повышение квалификации всех работников ОУ, в компетенцию которых входят беседы с коллегами и учащимися о вопросах жизни и смерти, обучение их выявлению стрессовых состояний, признаков депрессии и суицидального поведения,

повышение уровня их знаний о доступных видах психологической поддержки и других источниках помощи.

Важными инструментами в профилактической работе являются специальные руководства по превенции самоубийств, в которых ясно сформулированы цели и четко определены ограничения этой работы.

2.3. Направление к специалисту.

Быстрая, решительная и при необходимости – властная, авторитарная интервенция, а именно – направление суицидального подростка к врачу общего профиля, детскому психиатру или в отделение скорой помощи, может спасти его жизнь.

Эффективность медицинских служб для детей и подростков в плане суицидальной превенции связана с их доступностью, они не должны отпугивать людей, и контакт с ними не должен оставлять на пациенте социального клейма (стигмы). Если ученик находится в состоянии суицидального кризиса, его следует активно направить или лично доставить в сопровождении работника ОУ в медицинское учреждение, где его принимает команда, состоящая из врачей, медицинских сестер, социальных работников и юристов, задачей которых является защита прав ребенка. Подобное активное направление учащегося в медицинское учреждение не позволит ему уклониться от обращения, что вполне может произойти, если просто выписать направление, выдать его на руки или отправить по почте.

2.4. Ограничение доступности средств самоубийства.

Различные формы надзора, надежное хранение опасных медикаментов, огнестрельного оружия, пестицидов, взрывчатых веществ, ножей в учебных заведениях, родительских домах и других местах пребывания суицидальных подростков, являются важными мерами спасения их жизни. Поскольку эти меры сами по себе не являются достаточными для долговременной превенции самоубийства, ребенку одновременно следует оказывать психологическую поддержку.

Кризисное вмешательство при высоком риске суицида

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся психолог ОУ:

1. Информировать о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, классного руководителя, родителей). Согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Осуществляет кризисную психологическую помощь подростку с суицидальными намерениями. При необходимости, согласовывает свои действия с другими специалистами (например, антикризисных подразделений ЦППМС, Центра экстренной психологической помощи МГППУ, иными антикризисными службами).

Памятка педагогам по предупреждению самоубийств среди учащихся

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы расплывчаты и неопределённые.

- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

- Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

- Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

— *Похоже у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?* (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).

— *Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?*

— *Каким образом ты собираешься это сделать?* (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

- Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

- Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

- Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.

- Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу,

врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Как можно помочь человеку с суицидальными наклонностями

- Прежде всего, нужно понять и запомнить, что **не каждый потенциальный самоубийца – психически больной**. И тех, кого вытащили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид – не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

- Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и **криком о помощи**, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому следует не пропускать их мимо ушей, а уделять внимание таким высказываниям.

- Важно помнить, что часто человеку в состоянии острого кризиса надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что **искренний интерес, проявленное участие** или просто **терпеливое, безоценочное выслушивание** способно спасти от самоубийства ещё одного человека.

- Если ваш ученик начал вести себя слишком **рискованно** – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью – может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что **скрытый суицидент** чаще всего сам вам никогда не пожалуется.

- Следует проявлять **особую осторожность с демонстративными суицидами**. Распространенный в народе способ отговорок – «чего встал, прыгай давай» – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке.

- Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.

- Необходимо показать людям, склонным к демонстративному суициду, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться **выйти на диалог конструктивными методами**, а такие методы существует в любой ситуации. И Вы можете помочь ученику, открыв их для него.

- Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его **чувство долга**: нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать близких, ты не имеешь на это права... Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого ученика, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?

- Очень важно **переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде**. Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше подкинуть ему иную работенку для мозгов!

- **Обратитесь за помощью к специалисту**. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в спасение чужой жизни.

...Помните, что виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

Приемы предупреждения суицидов

ВОСПРИНИМАЙТЕ ЕГО (ЕЁ) ВСЕРЬЁЗ. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разубеждать его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к

собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте: «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте подростка к тому, кто лучше вас понимает его чувства (другому специалисту). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

– **Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде**

Для начала рекомендуется не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- привести конструктивные способы ее решения;

– одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

– **Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду**

- 1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9) не предлагайте упрощенных решений;
- 10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

3. Алгоритм взаимодействия администрации ОУ и психологов в образовательном учреждении в ситуации совершенного суицида

Суицид, совершенный учащимся образовательного учреждения (далее – ОУ), затрагивает всех субъектов образовательной среды:

- учащихся;
- родителей;
- педагогов;

- администрацию;
- других сотрудников ОУ.

В ОУ должны существовать специальные инструкции относительно информирования работников ОУ, особенно, учителей, а также учащихся и их родителей, о совершении в школе суицидальной попытки или самоубийства. Эти меры направлены на предотвращение кластеризации самоубийств, т.е. проявления «эффекта заразительности». Этот эффект является следствием психологической тенденции суицидальных детей и подростков подражать деструктивным действиям людей, совершивших самоубийство или суицидальную попытку.

Важно не только выявить всех учеников с суицидальными тенденциями, обучающихся в том же и в других классах ОУ. Суицидальный кластер может охватить не только знакомых друг с другом детей и подростков, даже совершенно чужие и никогда не встречавшие самоубийцу юноши и девушки могут имитировать его поведение и, в результате, тоже совершить самоубийство.

Соучеников, работников ОУ и родителей следует тактично, но объективно известить о самоубийстве или суицидальной попытке, совершенной учеником, и проработать переживания, вызванные случившимся событием. В связи с этим организация деятельности психолога ОУ по оказанию психологической помощи должна строиться таким образом, чтобы взаимодействовать со всей системой в целом. Также следует осуществлять межведомственное взаимодействие при необходимости оказания медицинской, правоохранительной, социальной, информационной и других видов помощи. В ситуации совершенного суицида/риска суицида основные направления работы психолога в ОУ заключаются в своевременном выявлении суицидального риска, превентивных мерах, кризисном вмешательстве.

• **Сбор информации, оценка ситуации**

На этом этапе администрация взаимодействует с психологом, классным руководителем, социальным педагогом, родителями;

Задача психолога: оценить ресурсы по выявлению группы риска и оказанию экстренной психологической помощи. Психолог или администрация ОУ могут самостоятельно инициировать обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи (например, ЦППМС, центр помощи семье и детям). В случае поступления запроса специалистам ЦППМС психологи центров также, в первую очередь, взаимодействуют с администрацией ОУ, далее осуществляют взаимодействие со всей системой ОУ, устанавливают контакт, собирают предварительную информацию о ситуации, о состоянии учащихся, о группах, задействованных в данной ситуации (дети, родители, учителя), о предпринятых мерах, уточняют запрос, определяют совместно с администрацией и психологом ОУ антикризисный план (действий) с каждой группой, осуществляют психологическое сопровождение субъектов

образовательной среды в кризисной ситуации. При проведении следственных мероприятий на территории ОУ необходимо психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.

Взаимодействие психолога с классным руководителем, социальным педагогом включает в себя получение необходимой предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, сбор анамнеза, информации о степени включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений, организация встречи с учащимися, подготовка к встрече с родителями.

В целях локализации распространения слухов психологу необходимо осуществлять грамотное взаимодействие с журналистами, в т.ч. совместно с администрацией ОУ подготовить информацию по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ.

2. Встреча с классом, в котором произошел суицид

Психолог ОУ (совместно со специалистами ЦППМС) в первую очередь осуществляет первичную диагностику психофизиологического состояния учащихся. Психолог ОУ проводит **встречу с классом**, в котором произошел случай (при необходимости может быть проведена беседа в нескольких классах):

Групповая форма работы:

Беседа с детьми позволяет:

- Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни как для самого человека, находящегося в кризисном состоянии, так и его окружения.
- Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий (абсолютный хаос в порядок).
- Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).
- Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов).

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его. Часто ребята приходят сами,

считая, что им нужна помощь психолога. За этим решением могут быть скрыты различные страхи: оставаться одному, спать без света, приходиться в то место, где был совершен суицид, плохое самочувствие, чувство вины, раскаяние, подавленное настроение и др. Часть же обращений ребят направлено на получение консультаций по вопросам непонимания, одиночества, низкой самооценки. Психолог должен уметь развести заявленные проблемы на связанные с конкретной травматической ситуацией или кризисными проявлениями ребят.

Необходимо помнить о том, что на третьи сутки, как правило, наступает психологическое и физическое истощение у людей, переживших данное травматическое событие, поэтому психологическую работу необходимо планировать с учетом динамики состояния пострадавших.

3. При выраженности, длительности или стабильности перечисленных выше болезненных проявлений, возникших в ответ на травматическое событие, необходимо индивидуальное психологическое консультирование подростка (по его запросу, запросу родителей или администрации школы).

Если необходимо, спланировать работу по психологическому обеспечению траурных мероприятий (быть на кладбище), что даст возможность специалисту оценить психологическое состояние участников церемонии, ближайшее внешкольное окружение учеников.

—

– **Правила для работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство**

> **Избегать сказок и полуправды.** Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии у них знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайны в интересах детей. Между тем искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случившегося, состояние подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы слышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы.

> **Говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому** и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливых моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно.

> **Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции.** Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обращать особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения.

> **Преодолевать фаталистические настроения,** обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного

положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце. Или самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть.

> **Помочь ребенку принять решение вновь начать жизнь.** Выход из депрессии и реабилитация не происходит после одной встречи, 1–2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

Заключительные рекомендации

Самоубийство не является громом с ясного неба: учащиеся с суицидальными наклонностями весьма ясно предупреждают окружающих о своих намерениях и оставляют много возможностей для принятия соответствующих мер. Превенция самоубийств является для учителей и других работников ОУ задачей огромной стратегической важности, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;

- облегчение душевных страданий;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;

- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;

- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;

- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;

- оказание помощи учителям и другим работникам ОУ в преодолении стресса на рабочих местах.

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...



*В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...
Внимание окружающих может предотвратить беду!*

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
2. Частые смены настроения
3. Изменения в привычном режиме питания, сна
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться
5. Стремление к уединению
6. Потеря интереса к любимым занятиям
7. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей
10. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
11. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)

12. Употребление психоактивных веществ

13. Чрезмерный интерес к теме смерти

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

- Не отпалкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

– Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам)
- Поговорить с человеком о его переживаниях
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу
- Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта

(круглосуточно, бесплатно)



Помните, человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит...

В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист – психолог

Психолог – специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

Где можно получить помощь?

ГООБУ «Новгородский областной психологический центр психолого-медико-социального сопровождения»

Адрес: г. Великий Новгород,
ул. Большая Конюшенная, д. 7
тел. 77-32-50

Общероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122

**ПАМЯТКА ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ**

Скажи

Жизни

«ДА!»



По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:

- ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗЛИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДУШУ;

- ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДОХОДЧИВО РАСПРАШИВАЯ О СУТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА;

- НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЯ ОТ УСЛЫШАННОГО И НЕ ОСУЖДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБЫЕ, САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ;

- НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НИЧТОЖНА, ЕМУ ЖИВЕТСЯ ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВСЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫМ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;

- ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГИДИЙНЫЙ ОРЕОЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;

- НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОПРАДАННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТУЮ НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;

- ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕТСИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

ГООУ «Новгородский областной психологический центр психолого-медико-социального сопровождения»

Адрес: г. Великий Новгород,
ул.Большая Конюшенная, д.7
тел. 77-32-50

Общероссийский детский телефон доверия (экстренной психологической помощи):

8-800-2000-122

(круглосуточно, бесплатно)



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ

«ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ

БЕДУ»

Приложение 13

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

*Беду со страшным названием **суицид**...*

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- ✓ У детей недостаточно опыта



переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится

- ✓ Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- ✓ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя

✓ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям

- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ✓ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ✓ обратиться за помощью к психологу
- ✓ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту



В беседе с ребенком важно:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

ГООБУ «Новгородский областной
психологический центр психолого-медико-
социального сопровождения»
Адрес: г. Великий Новгород,
ул. Большая Конюшенная, д. 7
тел. 77-32-50

Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ

ДЕТЯМ

ЖИЗНЬ»



