***"СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ ДО 10 ЛЕТ***

***СОВЕРШАЮТСЯ НЕЧАСТО. ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ***

***РЕБЕНКА, ТЕМ БОЛЕЕ ТРАВМАТИЧНЫМИ БЫВАЮТ***

***ПОПЫТКИ".***

Е.М. ВРОНО

На современном этапе развития нашей страны, наряду с позитивными изменениями в обществе, происходит обострение социальных проблем, одной из которых является рост самоубийства среди молодежи. *Причинами*отклонений в их поведении являются отсутствие идеологии в обществе, изменения в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятные семейно-бытовые и внутригрупповые взаимоотношения, увеличение числа разводов родителей, неумение правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. 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. Россия занимает одно из первых мест в мире по частоте суицидов среди детей и подростков.

***Суицид*** - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день и считается “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 суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Из этого следует, что главным “убийцей” подростков является суицид.

К сожалению, не все знают о кризисных центрах, куда можно обратиться в критические моменты. Многие подростки и взрослые зачастую имеют противоречивые представления об истоках и причинах суицидального поведения, испытывают трудности в обсуждении проблем, боятся открыто говорить о своих переживаниях.

Перед образованием становятся *новые цели*. Приоритетной среди них является ***цель****формирования, сохранения и развития психологически здорового ребёнка*. Это включает в себя и *профилактику суицидального риска.* Предотвращение суицидального поведения учащихся для учителей, социального педагога, психолога и других работников школы является в*ажной задачей, 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;

- профилактика здорового образа жизни;

- 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 и т. п.

Таким образом, острота и ***актуальность проблемы суицидального поведения*** требует от педагогов, психологов, социальных работников и всех должностных лиц школы понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы. Сегодня школа должна стать для ребенка местом социальной и психологической стабильности.

**1. Понятие “Суицид”**

**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 или 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.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемогo пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи на работе, становится жертвой самоубийства. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

*Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые.*

***Истинный суицид***направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Он характеризуется продуманным планом действий. Решение на его совершение вызревает не мгновенно. Такому суициду всегда предшествуют более или менее продолжительный период переживаний, угнетенное настроение, депрессивное состояние. Происходит борьба мотивов и поиск выхода из создавшейся ситуации. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

***Демонстративный суицид*** не связан с желанием умереть, а является у подростка способом обратить внимание на себя и на проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями, позвать на помощь. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, “осознать” свое несправедливое отношение к нему. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

***Скрытый суицид (косвенное убийство)***– вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни “по собственному желанию”, а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

Суммируя данные, полученные различными авторами, можно представить некий обобщенный психологический *портрет суицидента*.

*Для него характерна* как заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации. Это чувствительный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль. Его отличает высокая тревожность и пессимизм, тенденция к самообвинению и склонность к суженному мышлению. Также отмечаются трудность волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем.

***2. Причины подросткового суицида***

***Причинами суицида*** в детском и подростковым возрасте может быть с*ледующее:*

1.Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Он думает, что все 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 этого чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. Молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4. Дисгармония в семье, нарушенные внутрисемейные, внутришкольные и внутригрупповые взаимоотношения.

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

6. Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующие о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Психика при депрессии лишается сильных чувств. Поступки и настроение как бы выдыхаются. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе.

*Психогенные причины депрессии* часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Подростки, относящиеся к группе риска, могут иметь склонность к суициду.

***К “группе риска” по суициду относятся подростки:***

- с нарушением межличностных отношений, "одиночки";

- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением;

- с затяжным депрессивным состоянием;

- сверхкритичные 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.

***Характерные черты суицидальных личностей:***

- настойчивые или повторные мысли о суициде;

- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;

- присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;

- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;

- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;

- ощущение безнадежности и беспомощности;

- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;

- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;

- “туннельное” зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;

* амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

***Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства:***

- изоляция (чувство, что тебя не понимает, тобой не интересуется);

- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

***Роль семьи в формировании суицидального поведения ребенка***

***в младшем школьном возрасте***

Определяющую роль в формировании суицидального поведения играют взаимоотношения внутри семьи младшего школьника.

***Семейные факторы риска суицидального поведения детей:***

- развод родителей;

-смерть близкого человека; конфликты с родителями;

-завышенные ожидания родителей от ребенка;

-отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;

-жестокое обращение с ребенком в семье;

-отчужденность в детско-родительских отношениях.

**Корень нарушений отношений в семье** – неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком: "Неразвитость или незрелость эмоциональных отношений с ближайшим семейным окружением является одним из механизмов развития личностных аномалий».

Неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком в дальнейшем преобразуется в стабильное отвержение ребенком собственного “Я”" . ***Чем младше ребенок, тем больше он зависит от семейного психологического климата.*** Проблема жестокого отношения играет немаловажную роль в принятии решения уйти из жизни.

Психологическая сущность жестокости – "насилие над потребностями, намерениями, чувствами, установками… ребенка, унижение его или принуждение к действиям, противоречащим его устремлениям".

В младшем школьном возрасте ребенок в силу возрастных особенностей не может оказать сопротивление, защититься от психологического и физического насилия со стороны родителей. Проведенное Н.Ю. Синягиной исследование обучающихся младшей школы и их родителей, направленное на выявление характера их общения друг с другом, показало, что "основная причина недовольства родителей своими детьми и, как следствие, подзатыльников, ругани, избиения их – неудовлетворение учебной деятельностью ребенка (отмечают 59% опрошенных родителей). Хвалят своих детей за выполнение домашнего задания 38,5% родителей, а ругают и даже могут избить – 30,8%".

***Отчужденность в детско-родительских отношениях проявляется в следующем:***

- в семье нет совместных занятий с ребенком, отсутствуют совместные формы проведения досуга;

- ребенка не привлекают к обсуждению семейных проблем;

- мнение ребенка не учитывается при решении вопросов, связанных с его воспитанием;

- не проявляется интереса к досугу ребенка;

- отсутствует доверительный диалог;

- отношения между родителями характеризуются конфликтностью.

***Вышеперечисленные семейные факторы риска с***уицидального поведения детей могут развивать депрессию, которая является причиной большинства суицидов в детском и подростковом возрасте.

Следует отметить, что у детей существует особая, "маскированная" депрессия, которая проявляется в прямо противоположном поведении, а именно: прежде спокойный ребенок стал суетливым, взвинченным, развивает бурную, неустанную деятельность; проявляет грубость, агрессию, не уделяет время домашним занятиям, может прогуливать школу, уходить из дома и т. д. Таким образом, нарочито демонстрируемая агрессия – типичная "маска" депрессии у детей и подростков.

***Если родители заметили признаки депрессии, необходимо:***

- организовать ребенку щадящий режим дома и в школе;

- попросить педагогов временно снизить учебные требования к ребенку;

- посетить психолога;

- окружить его дома вниманием и заботой, продемонстрировать свою любовь и поддержку;

- побаловать ребенка его любимыми блюдами;

- стараться, чтобы он как можно чаще испытывал чувство удовольствия и радости.

**Признаки депрессии:**

- нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость);

- пищевые нарушения (полная потеря аппетита, обжорство, избирательность в еде, к примеру ест только один продукт или блюдо);

- постоянные беспокойство, тревога; неряшливый вид (при обычной аккуратности ребенка);

- усиление жалоб на плохое самочувствие;

- частые смены настроения;

- отдаление от семьи, друзей, замкнутость;

-раздражительность;

- снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться;

- потеря интереса к любимым занятиям;

- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;

- резкое снижение успеваемости по всем, даже любимым предметам;

- небрежное исполнение своих обязанностей по дому;

- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;

- высказывания типа: "У меня все равно не получится", "Я это не смогу".

***Школьные факторы риска суицидального поведения детей:***

- конфликтные отношения с учителями;

- проблема признания сверстниками;

- давление со стороны референтной группы (к которой ребенок чувствует свою принадлежность) сверстников;

- частая смена учебного заведения (как следствие – потеря друзей, одноклассников, разрыв связи с референтной группой).

Наличие школьных и семейных факторов риска суицидального поведения учеников младших классов должно стать тревожным сигналом для педагогов, тем более если при этом ребенок демонстрирует такие поведенческие отклонения, как резкое снижение успеваемости; отсутствие интереса к окружающей жизни; изменение поведения в классе (агрессия, депрессия, избегание общения); пропуски школьных занятий без уважительных причин; противоправные действия; принятие роли потенциальной жертвы; употребление алкоголя, наркотических веществ. Неграмотные действия со стороны педагогов в этой ситуации могут стать для ребенка дополнительным толчком к осуществлению суицидального намерения.

***НЕГРАМОТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГОВ МОГУТ СТАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ТОЛЧКОМ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО НАМЕРЕНИЯ***

**3. Профилактика суицида в образовательной среде**

***Основой предотвращения суицидов является профилактика***. За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Депрессия является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Поэтому профилактика депрессий у подростков является важной в профилактике суицидов. Родители играют важную роль в профилактике депрессий у подростков. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

***Во-первых***, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести позитивные беседы о будущем, строить планы. Нужно ребенку вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными. 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. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал, делать утреннюю гимнастику, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

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

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Работа с детьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

- Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

- Работа с неблагополучными семьями.

**СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ**

**Покушение на самоубийство** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация** – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка**– это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность** – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

***4. Оптимизация межличностных отношений в школе***

Причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, поэтому необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности, вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления. Необходимо формирование 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 учащихся, анализировать их отношения со сверстниками;

- информировать учащихся о получении анонимной экстренной помощи по городскому “телефону доверия”;

- проводить классные часы на формирование положительных ценностных жизненных установок на темы: “Жизнь прекрасна”, “Мы голосуем за жизнь”, “Улыбка”, “Жизнь замечательных людей”, “Давайте говорить друг другу комплименты” и т.п.

*Незнание ситуации,* в которой находится ребенок, отсутствие контроля за посещаемостью и успеваемостью ученика – все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу, направленную на повышение групповой сплоченности и улучшение психологического климата в классном коллективе.

***5. Заключение***

Сегодня суицид - проблема государственного масштаба. Павел Астахов, Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка, в своем письме о суицидальной ситуации в среде несовершеннолетних к Президенту Российской Федерации Д.А. Медведеву предлагает разработать и принять федеральную целевую программу “Охрана психического здоровья детского населения страны на 2012-2016 годы”. Школа должна стать для ребенка местом социальной и психологической стабильности. Поэтому проблемы суицидального поведения требует от педагогов, психологов, социальных работников и всех должностных лиц школы понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы – эти мероприятия помогут снизить проблемы суицидального поведения. Для освоения детьми и подростками навыков успешного преодоления жизненных трудностей необходимы усилия не только родителей, но и других окружающих — друзей, учителей и персонала школ.

*Профилактика здорового образа жизни, развитие личности каждого ребенка, формирование положительных ценностных жизненных установок, формирование, сохранение и развитие психологически здорового ребенка* – **являются приоритетными задачами** в **профилактике суицидального поведения школьников**.

Суицидальную превенцию в школах следует осуществлять в тесном сотрудничестве с психиатрами, психологами, социальными педагогами и другими специалистами, которые могут оказать необходимую поддержку учащимся, их родителям и школьному персоналу при взаимодействии с суицидальной молодежью.

***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 учащихся, анализировать их отношения со сверстниками;

- информировать учащихся о получении анонимной экстренной помощи по городскому “телефону доверия”;

- проводить классные часы на формирование положительных ценностных жизненных установок на темы: “Жизнь прекрасна”, “Улыбка”, “Жизнь замечательных людей”, “Давайте говорить друг другу комплименты” и т.п.

*Незнание ситуации,* в которой находится ребенок, отсутствие контроля за посещаемостью и успеваемостью ученика – все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу, направленную на повышение групповой сплоченности и улучшение психологического климата в классном коллективе.