

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ С СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ

Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Все суицидальные мысли, намерения и попытки ребенка, подростка целесообразно рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью. Поэтому важную роль в профилактике суицидального поведения играют педагоги учреждений образования, которые каждый день видят детей и лучше других могут не только отметить изменения, происходящие с ними, но и знать наверняка о каких-то трудных жизненных ситуациях, в которых их ученики оказались.

Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми, поэтому необходимо иметь четкое представление об уровнях суицидального риска.

*Низкий риск:* наличие мыслей (неоформленные мысли, например: «жизнь сложна», «лучше так не жить»).

*Средний риск:* наличие мыслей и плана (оформленные мысли, например: «всем будет лучше без меня», «я уже не выдерживаю», «я больше не хочу жить»; план, например, наглотаться таблеток, выпрыгнуть из окна).

*Высокий риск:* наличие мыслей, плана и средств (оформленные мысли,



**Анна  
Эртугруловна  
СЕМЕРГЕЕВА,**  
заведующая отделом  
профилактики  
и комплексной  
реабилитации  
Социально-  
педагогического  
центра  
г. Барановичи

определенный план и наличие средств, с помощью которых подросток готов уйти из жизни, например, он приобрел таблетки).

*Сверхвысокий риск:* наличие мыслей, плана, средств и опыт попыток самоубийства в прошлом.

Оценка суицидального риска очень важна: такие знания позволяют выбрать правильную стратегию дальнейших действий педагога, классного руководителя (куратора).

**Ситуационные индикаторы суицидального риска:**

- смерть любимого человека;
- развод родителей;
- уход из любимой секции;
- вынужденная социальная изоляция;
- переезд на новое место жительства;
- сексуальное насилие;
- беременность;
- «потеря» лица.

### **Поведенческие индикаторы суицидального риска:**

злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;

уходы из дома;

резкое снижение повседневной активности;

изменение привычек;

предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством;

частое прослушивание траурной и печальной музыки;

приведение дел в порядок.

### **Коммуникативные сигналы суицидального риска:**

прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях (например, «хочу умереть», «скоро все закончится» и др.);

шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.

### **Эмоциональные сигналы суицидального риска:**

потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;

частые жалобы на соматические недомогания (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, часто возникающие из-за мелочей;

пессимистическая оценка своего прошлого, акцент на вспоминании неприятных событий прошлого;

пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

### **Внешние проявления, сигнализирующие о наличии суицидального риска:**

тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;

тихий монотонный голос, замедленная речь;

краткость или отсутствие ответов;

ускоренная экспрессивная речь;

общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия или, наоборот, двигательное возбуждение;

стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия;

эгоцентрическая направленность на свои страдания.

### **Вегетативные нарушения, сигнализирующие о наличии суицидального риска:**

слезливость;

расширение зрачков;

сухость во рту;

тахикардия;

повышенное артериальное давление;

ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха;

ощущение комка в горле;

головные боли;

бессонница;

повышенная сонливость;

нарушение ритма сна;

отсутствии чувства сна;

чувство физической тяжести в груди, душевной боли;

чувство физической тяжести в других частях тела (голове, животе);

запоры;

снижение или повышение веса тела;  
снижение аппетита;  
нарушение менструального цикла.

### **Наблюдение за обучающимися с целью предотвращения суицидальных попыток**

Самоубийство редко совершается в результате трезвого рационального взвешивания жизненных обстоятельств, доводов в пользу принятия или отвержения жизни. В основе суицида лежит психологический кризис, переживание гаммы негативных эмоций — отчаяния, горя, страха, чувства беспомощности, вины, гнева, желания отомстить или прервать невыносимые душевные муки или телесные страдания.

Самое важное, что следует знать педагогическим работникам учреждений образования, — это то, что подросток ищет не смерти, а помощи, он хочет, чтобы кто-то показал ему, зачем жить, убедил, что жизнь не так уж и плоха.

Особое внимание педагогу следует обратить на тех обучающихся, которые:

- склонны к бескомпромиссным решениям и поступкам, делят мир на «белое» и «черное»;
- ведут разговоры на темы самоубийств и смерти, проявляют повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждают об утрате смысла жизни, рисуют гробы, кресты, пишут письма или произносят фразы прощального характера (например, «я не могу так дальше жить», «я больше не буду никому мешать» и т. п.).

Под пристальным вниманием педагогов должны находиться обучающиеся, у которых:

- есть пример самоубийства в ближайшем окружении, особенно добровольного ухода из жизни родителей или друзей. У таких

подростков может возникнуть желание воссоединиться с умершим родственником или другом;

- снижены ресурсы личности, позволяющие противостоять трудностям, в результате депрессии, стрессовых и болезненных состояний. Часто это выражается в резком снижении успеваемости, приеме алкоголя, наркотиков;
- существуют тяжелые жизненные обстоятельства — проживание в неблагоприятной семейной атмосфере, конфликты с близкими, потеря дорогого человека или расставание с ним, общественное отвержение / буллинг, свершившееся насилие.

Педагоги должны обращать внимание на внешние обстоятельства, провоцирующие обучающегося на суицидальное поведение:

- ✓ безнадзорность, отсутствие опоры на значимого взрослого;
- ✓ неблагоприятное положение в семье, жестокость старших членов семьи, отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, их критическое отношение к любым поступкам подростка;
- ✓ отсутствие близких друзей, отвержение в классе или внешкольном коллективе;
- ✓ серия неудач в учебе, внешкольных занятиях, спорте или творчестве;
- ✓ неразделенная любовь, ревность или измена, беременность.

Чтобы в случае выявления обучающихся с суицидальным риском педагог мог разработать план действий, предлагаем упражнение для тренировки.

### **Упражнение «План действий»**

**Цель:** разработка плана действий педагогов в случаях выявления обучающихся с суицидальным риском.

Педагоги делятся на четыре группы, каждая из них получает карточку с ситуацией из жизни подростка.

### **Ситуация 1**

Маша, 14 лет, учащаяся VIII класса, хорошо учится в школе, занимается в музыкальной школе. Родители видят дочь известной скрипачкой, заставляют заниматься по три часа в день, помимо занятий в музыкальной школе. Маша всегда подчинялась родителям, потому что за непослушание к ней применялась физическая сила. Девочка познакомилась в школе с компанией сверстников, с которыми очень хочет общаться. Она влюблена в Стаса из этой компании. Родители ничего не хотят слышать ни о каких друзьях. Маша должна заниматься только игрой на скрипке.

### **Ситуация 2**

Коля, 16 лет, учащийся колледжа, переехал из другого города год назад. Он замкнутый, тихий парень. Слушает траурную музыку, ходит во всем черном. Интересуется темой смерти, с удовольствием говорит об этом.

### **Ситуация 3**

Артем, 12 лет, учащийся VII класса, — веселый, активный парень, душа компании, спортсмен. После гибели друга в автомобильной аварии стал агрессивным, начал курить.

### **Ситуация 4**

Ангелина, 15 лет, учащаяся IX класса, размещает в социальных сетях шутки о бессмысленности жизни, в графе «родной город» указала «кладбище». Девушка начала за собой ухаживать, нанесла на тело тату, стала встречаться с парнем, который старше ее на три года. Родители пытались помешать их общению, в ответ на это Ангелина сбежала из дома. Позже выяснилось, что она беременна.

Ознакомившись со своей ситуацией, педагоги должны выполнить задания.

### **Задания:**

1) оценить степень суицидального риска у подростка из предложенной ситуации;

2) разработать план действий по недопущению суицида.

Обращаем внимание, что каждая ситуация может иметь свои особенности и условия, в которых находятся обучающиеся и педагог, а умение верно оценить степень риска и знание нормативных инструкций позволит найти грамотное решение.

Далее по одному представителю от каждой группы по очереди рассказывают о своей ситуации, степени суицидального риска у подростка и действиях педагога в данном случае.

В конце педагоги обмениваются мнениями.

### **Действия классного руководителя при возникновении подозрений на суицидальное поведение обучающегося**

1. Крайне осторожно поговорить с друзьями подростка и другими одноклассниками, не раскрывая им цели разговора и не показывая явного интереса к поведению подростка.

2. Поговорить с другими учителями школы, работающими с этим классом, замечали ли они особенности в поведении подростка.

3. Найти нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и поговорить с его родителями и близкими, оценить семейную атмосферу, наличие конфликтов.

4. Если обучающийся посещает секцию или кружок, пообщаться с руководителем, обсудить успехи, проблемы в поведении подростка.

5. Провести классный час или иное мероприятие, на котором поговорить с обучающимися на тему их отношения

к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у детей, оценив в ходе беседы реакцию подростка, вызвавшего подозрение.

6. Поговорить с самим подростком, найдя относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учебы по какому-либо школьному предмету. Постепенно перейти к разговору о наличии у обучающегося проблем.

7. Проинформировать о наличии обучающегося с суицидальным риском администрацию учреждения образования, педагога-психолога и педагога социального, законных представителей несовершеннолетнего.

### **Рекомендации для проведения беседы с обучающимся, который размышляет о суициде**

1. Внимательно слушать, поскольку подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить кому-то душу.

2. Правильно формулировать вопросы, спокойно расспрашивать о сути тревожащей подростка ситуации и о том, какая помощь ему нужна.

3. Не выражать удивления услышанным и не осуждать подростка за любые, даже самые шокирующие высказывания.

4. Не спорить с несовершеннолетним и не настаивать на том, что его беда ничтожна, а ему живется лучше других. Высказывания типа «у всех есть такие же проблемы», «вот у меня проблемы, а это все мелочи жизни» заставляют подростка чувствовать себя еще более ненужным и бесполезным.

5. Постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений несовершеннолетнего о собственной смерти.

6. Не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

7. Стремиться вселить в подростка надежду. Надежда должна быть реалистичной и направленной на укрепление сил и возможностей обучающегося.

8. Внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Подросток может не давать волю чувствам, скрывать свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

9. Оценить глубину эмоционального кризиса обучающегося. Следует замечать детали. Например, если подросток, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, это может служить основанием для тревоги.

10. Не бояться прямо спросить подростка, думает ли он/она о самоубийстве.

11. Оценить серьезность намерений и чувств обучающегося.

***Если подросток уже имеет конкретный план самоубийства, то ему срочно необходима помощь!***

Педагогу необходимо правильно вести диалог с обучающимся, находящимся в кризисном состоянии. Приведем примеры.

*Обучающийся:*

**– Ненавижу школу, учителей, родителей...**

*Педагог:*

– С кем ты можешь поговорить, когда тяжело на душе?

– Кто в твоей жизни наиболее важен и дорог?

– Что тебе хочется делать, когда это чувствуешь?

*Неприемлемые варианты ответа:*

– Когда я был в твоём возрасте...

– Не злись, лучше займись делом!

*Обучающийся:*

**– Я расстроен, кажется, что все бесполезно...**

*Педагог:*

– Люди могут испытывать разные эмоции, грустить. Наши чувства подают нам сигнал о том, что что-то происходит. Если ты чувствуешь безнадежность и беспомощность, нужно подумать, какие проблемы у тебя есть и какую из них надо решить в первую очередь.

– Иногда мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит.

*Неприемлемые варианты ответа:*

– Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе.

– Ты ведь живешь в гораздо лучших условиях, чем другие дети. Тебе бы следовало благодарить судьбу.

– Хватит ныть.

*Обучающийся:*

**– Я совершил ужасный поступок...**

*Педагог:*

– Давай поговорим об этом.

– Ты всегда можешь рассчитывать на мою поддержку.

– Давай вместе поищем выход из сложившейся ситуации.

*Неприемлемые варианты ответа:*

– Всегда сначала думай, а потом делай.

– Впредь будешь умнее.

*Обучающийся:*

**– Всем было бы лучше без меня!**

*Педагог:*

– На кого ты обижен? Кому было бы лучше без тебя?

– Каждый человек — ценность. И ты в том числе. У тебя есть близкие и родные люди, которые очень любят тебя. Ты очень много значишь и для нас.

– Меня очень беспокоит твое настроение. Расскажи, что происходит. Постараюсь тебе помочь.

*Неприемлемые варианты ответа:*

– Не надо говорить глупости!

– Поговорим в другой раз.

*Обучающийся:*

**– Вы не понимаете меня!**

*Педагог:*

– Что я должен понять? Я действительно хочу знать. Для меня это важно.

– Что помогло бы тебе прямо сейчас почувствовать себя лучше?

*Неприемлемые варианты ответа:*

– Выражайся яснее!

– Кто же может понять современных детей? Мы были другие.

*Обучающийся:*

**– А если у меня не получится?**

*Педагог:*

– Надо пробовать делать первые шаги. А я тебе помогу. Терпение и труд все перетрут.

– Иногда в деле важен не результат, а путь к нему. Главное — идти к намеченной цели. А я тебя поддержу.

– Вспомни, случались ли в твоей жизни похожие ситуации и как тебе удалось с ними справиться.

*Неприемлемые варианты ответа:*

– Значит, ты не старался.

– В следующий раз ставь задачи по своим силам.

### **Типичные ошибки классных руководителей при взаимодействии с подростками**

1. Часто говорят, что они все время заняты и у них слишком много работы и ни на что не хватает времени.

2. Заявляют, что не видят смысла в объяснении тех или иных ситуаций, представляющих собой частое явление в классе.

3. Не верят в свои силы, у педагогов актуализирована установка на неудачу.

4. Назначают время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими интересами, без учета возможностей обучающегося.

5. Бесцеремонно прерывают объяснения подростка словами «я старше, опытнее, я лучше знаю...».

6. Твердо убеждены в том, что наработанный ими стиль и методы работы не поддаются изменениям, а точнее, не нуждаются в них.

7. Перебивают подростка, не дают ему высказать свою мысль до конца.

8. Автоматически реагируют на сказанное (физически — в ситуации, а мысленно — в другом месте).

9. Обесценивают сказанное подростком.

При общении важно опираться на ресурсы (средства решения проблем) — это те сильные стороны личности, которые служат основой жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом, а именно:

- *внутренние* — инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем;
- *внешние* — поддержка семьи и друзей, стабильная работа, приверженность к религии, устойчивое материальное положение, медицинская помощь, индивидуальная психотерапевтическая помощь.

### **Действия классного руководителя для предотвращения детских/подростковых суицидов**

1. Изучать межличностные взаимодействия в коллективе класса. Проводить социометрию два раза в год: в октябре и марте. На основании полученных данных планировать мероприятия по работе с обучающимися, направленные на сплочение коллектива, профилактику и коррекцию межлич-

ностного неблагополучия, формирование дружеских связей и т. п.

2. Вселять в обучающихся уверенность в собственные силы и возможности, внушать оптимизм и надежду, проявлять сочувствие и понимание.

3. Планировать и проводить классные часы, беседы, информационные часы, круглые столы, тренинговые занятия, родительские собрания и тому подобное по следующим направлениям:

- формирование ценности жизни;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование умений разрешать сложные жизненные ситуации, устойчивости к стрессу и т. д.

4. Осуществлять контроль за поведением обучающегося с высоким суицидальным риском, анализировать его отношения со сверстниками.

---

Таким образом, профилактика суицидального поведения среди обучающихся является важным направлением работы педагогов. Для ее эффективности важную роль играет своевременное выявление несовершеннолетних с суицидальными рисками, ведь подросток, размышляющий или даже планирующий самоубийство, чаще всего хочет, чтобы его услышали и помогли. Именно поэтому педагогам, работающим с детьми, необходимо знать ситуационные и поведенческие индикаторы, коммуникативные и эмоциональные сигналы, внешние и вегетативные проявления, сигнализирующие о наличии у ребенка суицидального риска.