

## Практикум для профессионала

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
кризисный психолог,  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
Института психологии БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

### **Как предотвратить детский суицид: рекомендации для учителей и администрации учреждений образования<sup>1</sup>**

*Самоубийство – это мольба о помощи,  
которую никто не услышал.*  
**Равиль Алеев.**

Детский суицид... Сочетание этих двух, на первый взгляд, несочетаемых слов уже давно доказало свою актуальность. Почему несочетаемых? Ведь все орфографические нормы в данном словосочетании соблюдены. Все верно. Только остается непонятным, что же может произойти в жизни ребенка, чтобы он сказал себе, что пора уходить из жизни?

Республика Беларусь заняла пятое место в мире и третье в Европе по количеству суицидов по данным рейтинга Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составленного по итогам 2016 года. От самоубийств в нашей стране в 2018 году люди погибают в 6,8 раз чаще, чем в результате

*Человек убивает себя тогда, когда страх жизни становится сильнее страха смерти.*  
**Николай Бердяев.**

убийств – такие данные содержатся в Демографическом ежегоднике за 2019 год, который опубликовал Белстат. Ситуация

по самоубийствам среди подростков также остается одной из самых напряженных. Возникает вопрос: неужели ничего нельзя сделать для того,

---

<sup>1</sup> Статья написана по результатам выполнения гранта Министерства образования Республики Беларусь по теме «Разработка научно-методического обеспечения формирования компетенций у будущих педагогов в области предупреждения суицидального поведения подростков» (2019 г.)

чтобы улучшить ситуацию? Можно, и очень многое уже сделано. Однако проблема заключается в том, что очень сложно учесть абсолютно все, что происходит с изменяющимся человеком в изменяющемся мире.

Наш журнал, уважаемые читатели, также не остался в стороне от поиска подходов к решению данной проблемы. На страницах журнала «Диалог», в рубрике «Ключ к себе», мы постоянно публикуем статьи, которые направлены на оказание помощи человеку в трудной жизненной ситуации; статьи, в которых были обозначены варианты ответа на вопрос: зачем жить? Надеюсь, мы смогли кому-то помочь...

Почему надеюсь? Потому что трудность поиска ответа на вопрос «зачем жить?» можно объяснить разными подходами к пониманию жизни и смерти. Отказаться от жизни – значит примириться с обстоятельствами и отказаться от возможности стать счастливым. Ведь трудные жизненные ситуации приходят в нашу жизнь потому, что тех привычных способов, которые мы использовали, чтобы делать самих себя счастливыми, больше недостаточно. Отказаться от жизни – значит отказаться от уникальной возможности искать ответы на многочисленные каждодневные вопросы, которые ставит перед нами жизнь, и способности «искать и делать из себя человека», согласно И. Бродскому.

**Самое главное, что следует помнить: до тех пор, пока человек чувствует, что он кому-то нужен и кто-то нужен ему, у него не возникнет мыслей по поводу смысла своей жизни.**

Пришло время искать и находить новые ресурсы, новые возможности для счастья. Переживания, страдания помогают нам обрести новое понимание радости, показывают новые ее проявления.

На сегодняшний день существует огромное количество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить. Так, например, согласно одному из подходов, наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что, совершая суицид, подросток стремится себя убить? Нет. **Подросток ищет не смерти, а помощи, хочет, чтобы кто-то ему показал, зачем жить,**

*Покончить с собой – это значит смириться со всем, что происходит.*

*Стейс Крамер.*

**убедил, что жить не так уж плохо.** Получается, что **наша первостепенная задача – научить подростка говорить жизни «Да!»**, помочь ему осознать ценность жизни. Кто может это сделать? Прежде всего, учителя.

Именно вам, уважаемые учителя, адресована данная статья. Главная ее идея: детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не

решит уйти из жизни и не воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение «созревает» не один день, и даже не неделю. И все это время дети и подростки отчаянно взывают к взрослым, различными способами давая понять, что им очень плохо.

Как правило, работа по профилактике суицидального поведения осуществляется непосредственно с детьми и подростками. Однако мы предлагаем Вам, уважаемые учителя, исходить из следующих **двух принципов**:

1. Обязательно работать с социальным окружением ребенка – прежде всего, с родителями. Когда мы создаем благоприятное социальное окружение, меняется и ребенок, находящийся в нем.

2. Проводить профилактические мероприятия с детьми и подростками систематически, а не только тогда, когда появляются какие-то тревожные сигналы.

Итак, для начала давайте рассмотрим, что обозначает понятие «суицидальное поведение», а затем перейдем к рассмотрению руководства по предупреждению суицидального поведения у детей и подростков, которыми сможете воспользоваться вы, уважаемые учителя, классные руководители и администрация школы.

### **Что такое суицидальное поведение**

Это сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение. Для подростков характерны повышенные агрессивность, конфликтность, протестное поведение, ранимость, обостренное чувство достоинства, импульсивность в принятии решений, эмоциональная неустойчивость, максимализм. Эти черты характера могут способствовать формированию суицидального поведения.

### **Что вам нужно знать**

Если вы являетесь учителем или классным руководителем, то чтобы своевременно выявить подростка, склонного к совершению суицида, вам нужно знать, что **суицид подростков имеет следующие характерные черты**:

- суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений – в семье с родителями, в школе с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по внешкольному досугу. Такие конфликты воспринимаются подростками как крайне значимые и вызывают драматизацию событий;

- суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтически-героическом» ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение;

- суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику» (способ получить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других);

- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного просчета.

Необходимо также учитывать **основные признаки возможности планирования подростком суицида:**

- разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами, письма или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить...», «Я больше не буду ни для кого обузой...» и т. д.);

- склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «черное»;

- снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни и т. д.), что часто отражается в форме резкого снижения успеваемости в школе или в приеме алкоголя, наркотиков;

- Наличие примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно самоубийств родителей или друзей (желание воссоединиться с умершим родственником или другом);

- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагополучной семье, конфликты с близкими, потеря дорогого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

Следует знать и обращать внимание на **особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:**

- возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты и спешки;

- внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким;

- депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению: подросток часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение или сонливость;

- выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя, за какой-то свой поступок;

- отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («Никому я не нужен», «Всем будет лучше без меня»);
- безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде;
- раздаривание ценных вещей или денег.

### **Помните!**

**Подросток, начавший задумываться о суициде, все-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хотя бы кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе.**

### **Сигнал беды**

Сигналом беды является заметная перемена в обычных манерах поведения и настроении подростка. Можно выделить **внешние обстоятельства, провоцирующие подростка к суицидальному поведению:**

- безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критичность к любым поступкам подростка;
- отсутствие у подростка близких друзей, отвержение в классе или внешкольном коллективе;
- серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях – спорте или творчестве;
- неразделенная любовь, ревность или измена, беременность у девочек.

### **Что вам нужно делать при возникновении подозрений на суицид**

Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, в отношении которого появилось подозрение, что он в настоящий момент склонен к совершению суицида, обязательно бейте тревогу. Для начала, чтобы развеять или подтвердить свое подозрение, **необходимо выполнить следующие действия:**

- крайне осторожно поговорите с друзьями подростка и другими одноклассниками, не раскрывая им цель разговора и не показывая явный интерес к его поведению;

- поговорите с другими учителями школы, работающими с этим классом, на тему: не замечали ли они особенностей в поведении подростка;
- найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и, поговорив с его родителями и близкими, оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов;
- если подросток посещает секцию или кружок, пообщайтесь с руководителем, обсудите успехи, проблемы и поведение подростка;
- проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите с учениками класса на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе бесед реакцию подростка, вызвавшего ваше подозрение;
- поговорите с самим подростком, найдя относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учебы по какому-либо учебному предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать свершение суицида, а если необоснованными – вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и вам, и подростку.

### **Что вам нужно делать, если ваши подозрения укрепились**

Если вы классный руководитель и ваши подозрения о возможности подростка совершить суицид укрепились, не следует пытаться самому решать эту проблему. Нужно сообщить о своих тревогах директору школы и, если в школе есть детский психолог, привлечь его к принятию срочных мер.

### **Что нужно делать директору школы**

Директор учебного заведения поручает школьному психологу проведение индивидуальной работы с подростком, организует сбор дополнительной информации о его семье, запросив ее в территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав – эта информация поможет психологу в его работе.

**Уважаемые учителя!**

**Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка!  
Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию и в классе, и в семье!**

*Хочешь умереть, умри, но... только завтра.  
А если завтра будет тяжело, подожди  
ещё день, и если потом будет  
так же больно, то умереть никогда  
не поздно! Если будешь проживать  
так каждый день, появятся и хорошие дни.  
Наступит день, когда ты скажешь:  
«Хорошо, что я не убил себя тогда!».*  
*Афоризм.*

**Вы всегда можете обратиться за помощью** в Республиканский центр психологической помощи по адресу: г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3 (1 этаж общежития БГПУ № 8). Телефон: (+375 17) 300 1006. E-mail: [rcpp@bspu.by](mailto:rcpp@bspu.by).

Удачи Вам!