

**Тезисы выступления на итоговых планерках д/л Центра**  
(рекомендации по предупреждению суицидальных намерений подростков)

автор-составитель: М.В. Бавыкина,  
педагог-психолог

Вожатые! Вы хорошие люди, самые близкие и ценимые отдыхающими в Центре подростками (и их родственниками)... Однако не всегда (не все) подростки, находящиеся на вашем попечении, пребывают в состоянии психологического благополучия и комфорта. Совершение элементарных педагогических ошибок (в силу незнания правовых документов, разрозненности ЕПТ, чрезмерно быстрой сменяемости состава коллектива, бешеной усталости и пр.) способно повлечь за собой определенные последствия...

Пожалуйста, обратите внимание на психолого-педагогическую составляющую вашей работы и сделайте соответствующие выводы. Именно об этом мое выступление.

Вы прекрасно знаете, какими сложными и противоречивым бывают подростки - в современных условиях они, подобно зеркалу, отражают ВСЕ проблемы нашего российского общества (я не буду их перечислять, вы прекрасно их знаете сами). В «Орленке» подростки продолжают жить привычной для себя жизнью (вы-то сами легко отказались по приезду сюда от вредных привычек, лени и пр.?). Более того, их представления об отдыхе разительно отличаются от наших, педагогических представлений... Можно ли в таком случае избежать конфликтов, подростковой вредности, и как следствие, тяжелых ситуаций? **Можно**, если помнить, что правильное психолого-педагогическое отношение воспитателя к тем, кого приходится воспитывать, складывается из совокупности следующих элементов:

1. Установка вожатого на принятие подростка таким, какой он есть. Внутренняя готовность к возможным негативным особенностям подросткового возраста.
2. Наличие у воспитателя коммуникативной толерантности (то есть терпения, умения не обзлятся на подростков, несмотря на их негативизм, скепсис, дерзость и пр.).
3. Оптимистический взгляд на подростка: вера в его наилучшие качества, в наступление положительных эффектов сотрудничества, в позитивные перемены в поведении, судьбе. Воспитателю запрещено унижать личность подростка, навешивать ему «ярлыки».
4. Стремление проявлять подчеркнутое внимание к личности, нуждающейся в психолого-педагогической помощи. Оно проявляется в стремлении вожатого помочь подростку осознать, что он не безразличен, что его поступки и личностные свойства замечают, что ему готовы оказать поддержку.
5. Готовность воспитателя относиться к подростку не менее уважительно, чем к себе: в этом случае подросток убеждается, что в нем видят личность, достойную признания и уважения, что ему помогают самоутвердиться, проявлять свою самостоятельность, взгляды, мнения.
6. Доброжелательность и чистосердечность. Человек может быть доброжелательным - открытым к людям, бескорыстным и миролюбивым, помогающим в осуществлении хороших дел, располагающим к себе в общении и деятельности. Но может быть зловредным - готовым к неодобрительной критике, проявляющим неприятие чужих инициатив, отчитывающим, укоряющим, ищущим благодарности за совет и услугу, и тем самым - отталкивающим от себя людей. Воспитателю подростков лучше относиться к первой категории людей.
7. Понимание сложности воспитательной задачи при взаимодействии с подростками, в том числе и со сложными характерами. Уместно всегда помнить слова Януша Корчака: «Надо остерегаться смешивать «хороший» и «удобный». Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен...».

Напомню, что любой подросток, как и любой нормальный человек, в новых для себя условиях свое поведение выстраивает наилучшим для себя способом, исходя из следующей иерархии потребностей:

1. Удовлетворение *базовых, физиологических потребностей*. Это первое, что интересует подростка по приезду в лагерь (личное пространство в комнате - где моя кровать, тумбочка; удобно ли расположены туалеты и душ; вкусно ли и обильно ли кормят; хватает ли времени на сон).
2. Удовлетворение *потребности в безопасности*. Сохранены ли будут собственные вещи, отсутствует ли вероятность драк (вернее, физических последствий драк), каковы предусмотренные наказания за нарушения правил пребывания (и вообще, не формальны ли они), можно ли здесь будет доверительно общаться со сверстниками и взрослыми - это второе, в чем нужно разобраться подростку.
3. Удовлетворение *потребности в уважении и признании*. Будут ли меня любить и уважать вожатые, сверстники, поймут ли они мои мечтания, одобряют ли мои увлечения, разделят ли мое настроение - третий круг вопросов, волнующих подростка. На мой взгляд, это центральная потребность современного подростка, приезжающего в Центр. Сколько проблем можно предотвратить, если в каждом подростке неравнодушно видеть личность! Уважение, забота, ласка - основа для диалогического взаимодействия.
4. Удовлетворение *потребности в новых знаниях, впечатлениях*. Нормальное удовлетворение этой потребности (а значит, для вожатого - отсутствие проблем с мотивацией подростков на предлагаемую деятельность) возможно при нормальном удовлетворении всех трех предыдущих потребностей.

Когда воспитатель выстраивает свою деятельность с учетом данной иерархии потребностей, когда искренне показывает свою заинтересованность психологическим комфортом подростков, он как бы подкладывает «мягкую подушечку» во взаимодействии с ними...

Что делать, скажете вы, если к вам в отряд попал подросток, чьи цели пребывания и поведение в лагере (а может, и образ жизни) никак нельзя соотнести с социально-приемлемыми и педагогически-одобряемыми? К тому же если ситуацию осложняет «чистая» медицинская карта, минимум информации о данном подростке..., а самое страшное - отсутствие в вашей практике опыта взаимодействия в подобных ситуациях...

Помните, что такие подростки могут быть *психотравмированы* (недавно пережили психотравмирующую экстремальную ситуацию, например, смерть близких, развод родителей, крупную ссору со сверстниками, нелады с законом и пр.), *педагогически запущены* (не у всех же родители и учителя - гении педагогики, а социальное окружение - воплощение светлых мечтаний идеалистов), а также иметь *сложности со здоровьем*.

Поэтому в данном случае вам важно:

- 1) набраться терпения и любви к миру;
- 2) осознать для себя, что подобное поведение подростка - это своеобразный КРИК миру о его неблагополучии, по другому просить помощи он пока не может (или не умеет);
- 3) вспомнить про свою педагогическую миссию - именно вы тот человек, который для подростка подобен стalkerу, благодаря вашим стараниям конкретному подростку станет легче самоопределиваться в дальнейшем развитии;
- 4) понять, что сделать в ваших силах, а что - в силах других специалистов (здесь главное - не замалчивать проблему, потому как сложный подросток, с которым вам нелегко - это еще не показатель вашей профессиональной непригодности...);
- 5) наконец, набравшись оптимизма, продолжать работать.

Даже если вы не обладаете специальными знаниями в области психокоррекции и психотерапии, вы способны ощутимо помочь такому подростку.

Если вы видите, что подросток травмирован, то в вашей работе с ним допустима следующая стратегия:

1. Создание безопасности, установление доверительной атмосферы (на это может уйти от нескольких минут первой встречи до нескольких дней).

2. Работа с воспоминаниями и переживаниями. Важно, чтобы подросток рассказал историю травмы полностью, в деталях. При этом может отмечаться нормальная память (активный рассказ истории) и травматическая память (молчаливая, застывшая, бессловесная). Для оживления памяти нужно провести обзор событий, которые предшествовали событию (задавая вопросы, предполагающие закрытые и открытые ответы). Работу с воспоминаниями и переживаниями важно проводить с подростком индивидуально, ни в коем случае не в присутствии других ребят (на проработку травмы может понадобиться как одна, так и несколько бесед).
3. Включение в обыденную жизнь. Все, что рассказывает подросток, составляет его необратимое прошлое. Ваша задача - сделать акцент его внимания на настоящем и будущем. Даже с таким прошлым ему можно жить, причем жить нормально...

При работе с травмированным подростком, пожалуйста, помните о *недопустимости двух вещей*:

- ✓ Избегание травматического материала (по причине страха не справиться, «лучше не трогать, а то мало ли...»). Подростком это может восприниматься как равнодушие, и это еще больше способно убедить его в никчемности себя и вообще жизни...
- ✓ Незрелая и стремительная проработка травматического опыта без достаточной атмосферы безопасности и наличия доверительных отношений между вами и подростком. Подросток должен быть уверен, что вы принимаете его, способны его понять, что вам он может доверять. Ясно, что доверенную информацию нельзя пересказывать ребятам отряда, (есть такой принцип - конфиденциальность).

И в завершение своего выступления хочу еще раз обратить внимание на особенности работы педагога с подростками, испытывающими суицидальные намерения.

**Укрепление желания у подростка жить** - главная задача работы педагога в этом случае.

*Характерные черты суицидальных личностей:*

- ✓ Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
- ✓ Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
- ✓ Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.
- ✓ Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
- ✓ Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
- ✓ Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
- ✓ Они считают, что лучше не станет "никогда". Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: "жизнь ужасна", "всем все равно".
- ✓ Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
- ✓ Они амбивалентны - хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

*Психологические особенности:*

- ✓ Их психологические или эмоциональные страдания были так сильны, что казалось, никогда не кончатся.
- ✓ Их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью фрустрированы (блокированы).
- ✓ Они выбрали суицид как альтернативу любому другому решению своей проблемы.
- ✓ Им необходимо было таким способом прекратить страдания, которые они переживали.
- ✓ Они ощущали беспомощность и безнадежность своих попыток прекратить страдания.

- ✓ Они видели только два пути: либо решить проблему, либо покончить с ней ценой собственной жизни. Это черно-белое мышление.
- ✓ Амбивалентность: они хотят жить и в то же время хотят умереть.
- ✓ Они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем желании покончить жизнь самоубийством.
- ✓ Они хотят убежать от проблем, страхов, страданий и суматохи, считая, что суицид - конечная

### **Ключи к суициду:**

В зависимости от взгляда человека на суицид различают вербальные, бихевиоральные (поведенческие) и ситуационные ключи.

#### *Вербальные ключи*

Непосредственные заявления типа "Я подумываю о самоубийстве" или "Было бы лучше умереть" или "Я не хочу больше жить".

Косвенные высказывания, например, "Вам не придется больше обо мне беспокоиться" или "Мне все надоело" или "Они пожалеют, когда я уйду".

Намек на смерть или шулки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

#### *Бихевиоральные ключи*

- ✓ Отчаяние и плач.
- ✓ Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.
- ✓ Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- ✓ Нехватка жизненной активности.
- ✓ Самоизоляция от семьи и любимых людей.
- ✓ Рост употребления алкоголя или наркотиков.
- ✓ Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- ✓ Повышение или потеря аппетита.
- ✓ Вялость и апатия.
- ✓ Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- ✓ Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- ✓ Приведение в порядок своих дел.
- ✓ Отказ от личных вещей.
- ✓ Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- ✓ Суицидальные попытки в прошлом.
- ✓ Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- ✓ Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- ✓ Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- ✓ Скудные планы на будущее.
- ✓ Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

#### *Ситуационные ключи*

- ✓ Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- ✓ Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.
- ✓ Недавняя перемена места жительства.
- ✓ Семейные неурядицы.
- ✓ Неприятности с законом.
- ✓ Коммуникативные затруднения.
- ✓ Проблемы со школой или занятостью.
- ✓ Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.
- ✓ Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- ✓ Нежелательная беременность.

## **Ваши действия**

*Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:*

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверяйтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
- 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, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа "Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше".
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

## **Показатели суицидального риска:**

- Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении - неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса или обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, "безучастности", "всем будет без меня лучше".
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, "мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо".
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

### **Примерные вопросы для оценки риска суицида:**

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. *Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?*
2. *Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?*
3. *Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?*
4. *Пытался ли ты убить себя? Как ты это делали?*
5. *Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?*
6. *Что произошло с тобой после этого?*
7. *Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?*
8. *Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?*
9. *Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?*
10. *Есть ли у тебя план? Какой?*
11. *Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?*

Для того, чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время. Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- 3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволят вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода - что чувствует подросток. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

12. *Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?*
13. *Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?*
14. *Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?*

Важно определить также, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблем. Вы можете спросить:

15. *Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?*
16. *Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?*

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.

На мой взгляд, главным и основным способом профилактики суицидального поведения подростков в условиях временного детского коллектива должны быть внимание и искренний интерес воспитателя к КАЖДОМУ подростку отряда.

В завершение добавлю, что *многое* поменяется в ваших взаимоотношениях с подростком, если вы попробуете каждый свой педагогический шаг выстраивать с позиций «если бы ты был моим младшим братом (сестрой)» и «если б я тебя любил».

Удачи вам и вашим напарникам в трудном, но благородном деле воспитания будущего поколения России!