



Подростковый суицид: траектория катастрофы

Камионская Татьяна Борисовна, педагог-психолог

Как предотвратить суицид школьников?

В нашей стране беда – проходит **серия самоубийств подростков и старшеклассников**. Мы все это очень тяжело переживаем!

В своей статье я хочу поделиться размышлениями с коллегами, а также с родителями школьников о том, как предотвратить суицид наших детей.

К сожалению, в нашем обществе в основном принято «реактивное» поведение, то есть реакция на уже случившееся. И существует опасность, что «борьба со школьным суицидом» превратится во временную кампанию, которая скоро сама по себе исчезнет до следующей беды.

Наше поведение должно стать не «реактивным», а упреждающим, профилактическим. Для этого недостаточно принять временные и локальные меры, а нужно разобраться в **настоящих причинах**, приводящих школьников к желанию уйти из жизни.

Поэтому я начну с самого главного вопроса - какова психология современного подростка?

Мир подростка

Нам, взрослым людям, кажется, что мы хорошо понимаем психологию школьников, ведь мы сами когда-то были такими же, как они.

Это – иллюзия!

Многочисленные психологические исследования показывают, что мир подростка **принципиально отличается** от мира взрослого человека, но не тем, что нам так бросается в глаза – отсутствием должной ответственности, знаний, жизненного опыта.



Подростковый суицид: траектория катастрофы

Существуют гораздо более **глубокие отличия**, о которых мы не помним и не знаем. Свидетельства нашей «забывчивости» – постоянная наша критика в адрес школьников, нотации, недовольство их поведением и образом мыслей.

А как же иначе, думаем мы! Ведь современные школьники стремятся в основном к развлечениям! Вместо серьезных мыслей о будущем – у них в голове Интернет, дискотеки, социальные сети, эсэмэски!

А что показывают серьезные психологические исследования? Каков **на самом деле** мир школьников? Так ли им легко и весело жить, как нам кажется?

Мир подростка очень драматичен, он «расколот» на две борющиеся части.

С одной стороны, школьник наполнен неукротимым желанием продемонстрировать всем свою **взрослость**, самостоятельность, независимость.

С другой стороны, у него **нет эффективных средств** для подлинной самостоятельности – знаний, опыта, образования. Но главное, что препятствует осуществлению его желаний – **возрастные особенности** его собственной психики! Подростку свойственны неуравновешенность, повышенная чувствительность, ранимость, впечатлительность, агрессивность, эмоциональная неустойчивость, максимализм, эксцентричность.

Важно помнить: нельзя подростка обвинять за наличие таких психологических особенностей! Они – такая же **не зависящая от его сознания** объективная реальность, как цвет глаз, форма рук, потребность организма в витаминах.

Стоит ли удивляться нелепому, вызывающему, порой безответственному поведению многих школьников?

Мы часто их судим с помощью «взрослых» эталонов, полагая, что подросток – это «маленький взрослый», то есть хоть и молодой человек, но уже полностью способный к рациональному и ответственному поведению. Но это – обыденное, неверное представление. Психика подростка устроена совсем иначе, он – «инопланетянин»!

Что же делать нам, взрослым людям – учителям, воспитателям, родителям?

Существует несколько возможных стратегий нашего поведения.

Стратегия авторитарного управления подростком

Самая распространенная в нашем обществе стратегия – жестко управлять подростком, критиковать его, постоянно «воспитывать», наказывать. К чему это приводит – большинство из нас знает. Школьники все равно остаются верны себе и практически не



Подростковый суицид: траектория катастрофы

меняются. При этом наши отношения с ними редко можно назвать дружескими и теплыми, но мы не позволяем себе «ослабить вожжи», иначе, по нашему мнению, все будет еще хуже.

А что думают по этому поводу сами школьники?

Исследования показывают, что почти у всех школьников есть **психологические проблемы с учителями и родителями!**

Старшеклассник, герой знаменитого фильма «Доживем до понедельника» написал в своем сочинении: «Счастье – это когда тебя понимают!». Вот в чем нуждаются наши школьники – **в нашем понимании!** А не в нашей бесконечной критике и советах, нотациях и замечаниях.

«Попустительская» стратегия

Некоторые учителя и родители не выдерживают этой постоянной борьбы с самолюбием и непослушанием школьников и опускают руки.

Что в результате?

Ситуация становится психологически спокойнее, но школьники при этом не становятся ни более ответственными, ни более разумными, ни более спокойными и серьезными.

Стратегия «дружбы и авторитета»

Смысл этой стратегии – быть **подлинным** другом и авторитетом в глазах подростка. Эту стратегию очень трудно, почти невозможно осуществить на практике.

Причин много:

- Взрослому человеку очень трудно испытывать теплые чувства к ершистому, непослушному, грубому подростку.
- Все время кажется, что наши разумные советы и замечания будут сразу же правильно восприняты подростком. Хотя на практике мы постоянно убеждаемся в обратном, но все равно идем самым **легким** путем – продолжаем критиковать и давать советы вместо того, чтобы пойти **трудным, но правильным** путем «дружбы и авторитета».
- Мы считаем, что у нас есть **уже достаточно** оснований, чтобы пользоваться авторитетом у школьников. Но если взглянуть на нас **их глазами**, то многие наши черты у них вызывают сомнения: мы нередко хуже, чем они знают информационные



Подростковый суицид: траектория катастрофы

технологии и современную музыку, мы недостаточно спортивны, мы порой амбициозны, самоуверенны и агрессивны, не всегда самокритичны.

- Мы на словах относимся к подростку как к личности, а в душе считаем его еще ребенком - легкомысленным, безответственным, не знающим жизни. И он это чувствует!
- Наша занятость и погруженность в серьезные «взрослые» проблемы не позволяет нам сказать себе правду, что действительная дружба с подростком означает подлинный интерес к его душе, его проблемам и трудностям, его мечтам и увлечениям. Чтобы дружить с подростком нужно на практике заинтересоваться и начать заниматься тем, что интересно именно ему! Мало можно найти родителей, которые **целенаправленно** изучили и увлеклись тем, что интересно их ребенку. Например, начали изучать современную музыку, или компьютер, или увлеклись модными танцами или спортом. То, что я пишу может показаться нереализуемым, но за 42 года своего педагогического общения с родителями школьников я встречала редкие, но удивительные по своей эффективности примеры родительской компетентности! И всегда главным их «инструментом» была настоящая, сознательно выстроенная дружба со своим ребенком!

О чем свидетельствует школьный суицид?

О неблагополучии **наших** отношений с подростками!

Кто виноват в суицидах школьников?

Виноваты мы, взрослые!

Наивно обвинять в этом самих школьников. Несмотря на свое стремление казаться взрослыми, они во многом остаются детьми – чувствительными, ранимыми, нуждающимися в нашей поддержке, понимании и любви! И когда они этого не получают - возникают психологические травмы, неврозы, депрессии, которые внешне могут почти никак не проявляться.

Знаменитый психолог Абрахам Маслоу показал, что у всех людей существует ряд потребностей, неудовлетворение которых ведет к внутриличностным неврозам. Это потребности в безопасности, любви, принадлежности к обществу, уважении и самоуважении.

Встречаются родители, которые считают, что для нормальной жизни ребенка его нужно только накормить, одеть, заставить его сделать уроки. И все! А любовь, уважение и



Подростковый суицид: траектория катастрофы

поддержка их ребенку не нужна, ведь они и сами их не получали от своих родителей. И ничего, выросли вполне достойными людьми!

Это – глубокое заблуждение! Опытные психологи постоянно убеждаются в том, что невроз неизбежен, если ребенок, школьник чувствует себя изгоем в классе или семье, постоянно подвергается критике со стороны учителя или родителей, не чувствует себя любимым и нужным.

А невроз – это не царапина, которую можно помазать йодом и вскоре забыть.

Психика человека, в частности подростка – очень хрупкая, ранимая и труднопредсказуемая система, особенно если она подвержена неврозу. Никто заранее не может сказать, какое событие, какая психологическая травма окажется «последней каплей», которая приведёт к смерти.

Что происходит в России?

Россия почти в три раза превышает общемировой показатель по частоте суицидов среди школьников. Ежегодно от 1,5 до 2 тысяч школьников кончают жизнь самоубийством. Частота подростковых суицидов на протяжении последних 6-7 лет составляет 19-20 случаев на 100 тысяч подросткового населения, в мире - 7 случаев на 100 тысяч.

Анализ причин такого явления далеко выходит за рамки этой статьи, но главная причина, на мой взгляд, понятна. Наша страна находится на очень трудном этапе перехода от одной социально-экономической формации к другой. Именно такого опыта у человечества еще не было, поэтому этот переход сопровождается болезненными явлениями во многих сферах нашей жизни.

Особенно остро это проявляется в межличностных отношениях!

«Культура конфронтации»

В цивилизованном обществе доминирующей должна быть культура **мира, согласия, взаимоуважения**. Это аксиома.

А у нас?

И по телевидению, и в Интернете, и в служебных, и в межличностных отношениях мы постоянно видим взаимную нетерпимость, жесткую критику, агрессивность. К сожалению, эта «культура конфронтации» стала нормой жизни многих семей и нередко становится «инструментом» и в педагогической практике.



Психологическое насилие

Похоже, что в нашем обществе многие взрослые уже знают, что ребенка нельзя бить, что физическое насилие ведет к неизлечимым психологическим травмам. Но тот факт, что существует и **психологическое насилие**, которое приводит к **тем же** страшным результатам, известен далеко не всем.

Живя в пространстве конфронтационной культуры, мы так к ней привыкли, что и в голову не придет называть психологическим насилием такие привычные вещи, как взаимные упреки, обвинения, недовольство друг другом, язвительные замечания. Вряд ли кто-нибудь из нас, например, осудит мать, которая ругает ребенка, принесшего из школы плохую отметку, или жестко критикует его внешность, увлечения, друзей, регулярно наказывает его за плохую учебу и непослушание. Никто не бросит упрека и учителю, который, например, часто критикует и высмеивает школьника в присутствии других детей. В нашем обществе такое воздействие на ребенка считается нормальным и даже полезным способом общения! Но на самом деле, это - психологическое насилие!

Психологи давно уже экспериментально доказали, что оно наносит непоправимый вред психике ребенка!

Психологическим насилием является:

- отвержение ребенка, открытое неприятие и постоянная критика ребенка;
- оскорбление или унижение его человеческого достоинства;
- угрозы в адрес ребенка;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка, принуждение к одиночеству;
- предъявление к ребенку требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослым обещаний;
- однократное грубое физическое воздействие, вызвавшее у ребенка психическую травму;
- обвинение в адрес ребенка (брань, крики);
- принижение его успехов, унижение его достоинства;



Подростковый суицид: траектория катастрофы

- длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;
- совершение в присутствии ребенка насилия по отношению к супругу или другим детям;
- причинение боли домашним животным с целью запугать ребенка.

К чему приводит психологическое насилие, в чем проявляется:

- задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);
- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки, злость;
- попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у школьников);
- уступчивость, податливость;
- ночные кошмары, нарушения сна, страхи темноты, людей, боязнь гнева;
- депрессии, печаль, беспомощность, безнадежность, заторможенность;
- не ходит в школу, прогуливает школу, приходит в школу слишком рано и уходит из нее слишком поздно;
- устает, апатичен, отклонения в поведении, противоправное поведение.

Важно помнить, что психологическое насилие – **одна из основных причин** суицидов школьников!

Причины школьных суицидов:

- Ссоры, конфликты с родителями.
- Давление, унижения, публичная критика со стороны учителей.
- Увлечение субкультурой эмо.
- Депрессии.
- Нападки одноклассников.



Подростковый суицид: траектория катастрофы

- Несчастливая любовь.
- Одиночество.
- Болезни и хроническая боль.
- Ощущение никчемности и безнадежности.
- Злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами.
- Недостаточно развитые умения психологической адаптации и приспособления к ситуации.
- Потеря близких, смерть любимого человека.
- Унижение перед сверстниками.
- Развод родителей.
- Переезд на новое место жительства и особенно - новая школа.
- Сексуальное насилие.
- Осознание того, что родители будут в гневе из-за проступков ребенка.

Если у ребенка проблемы с учебой

Практика показывает, что когда у детей возникают проблемы с учебой, многие родители возлагают ответственность на школу, а учителя - на родителей! А жертвой становится ребенок! Он находится под двойным давлением!

Психологи считают, что многих конфликтов в школе, доводящих школьников до самоубийства, можно избежать, если родители начнут взаимодействовать с учителями, а педагоги будут более тактичными при общении с учениками.

Если у ребенка появились проблемы с учебой, то первой и единственной причиной этого многие взрослые считают **лень и безответственность** школьника. А нужно искать **подлинные** причины! Их может быть много: депрессия, отсутствие развитых способностей или отсутствие психологической поддержки и комфорта, которые позволяют проявить эти способности, проявление «поздней» одаренности и многое другое.



Подростковый суицид: траектория катастрофы

Важно подчеркнуть: мы всё еще **по-старому** оцениваем успехи детей в учебе – по их результатам в овладении **учебными предметами**.

Но современная жизнь, быстро меняющийся мир предъявляет **новые требования** к выпускникам школ. Работодатель оценивает не столько предметные знания сотрудника, сколько его более **универсальные способности** – умение быстро переобучаться, сотрудничать, эффективно управлять собой в меняющихся обстоятельствах, его личностные качества. Поэтому сейчас утверждены **новые Федеральные государственные образовательные стандарты**, в которых сформулированы требования государства к системе образования и к нам – учителям и родителям. На первый план выходит новая задача - развивать **личность ребенка**, помочь ему подготовиться к жизни в современном динамичном обществе. Но это в **принципе невозможно** сделать с помощью критики, психологического давления и жестких требований. Личность плодотворно развивается только в психологически благоприятных условиях! Об этом нужно помнить каждому учителю и каждому родителю!

Нужна ли и допустима критика и требования в адрес подростка?

Критика может быть полезной и эффективной **крайне редко** и только в том случае, если она применяется **психологически грамотно!**

Основываясь на своем многолетнем опыте психолога, могу подчеркнуть, что в этой сфере пока ничего не придумано лучше, чем книги американского психолога Дэйла Карнеги. [Читайте, перечитывайте и применяйте!](#)

Что целесообразно помнить в общении со школьником:

- Прямая критика, указание на недостатки практически всегда приносит не пользу, а вред, так как вызывает у собеседника раздражение и обиду. Нельзя рассчитывать на спокойное, разумное восприятие критики подростком, если **даже взрослые** реагируют на нее неадекватно! Вспомните, пожалуйста, когда в последний раз, слыша критику в **ваш** адрес, вы испытывали чувство благодарности и осознавали ее пользу?
- Критика, даже мягкая должна высказываться **редко**. Даже **советы**, которые, на первый взгляд, не содержат замечаний, воспринимаются собеседником как косвенная критика.
- Существует гораздо более эффективный способ воспитательного воздействия на школьника – **наш личный пример!** Если мы в качестве учителя или родителя демонстрируем лучшие человеческие качества – ответственность,



Подростковый суицид: траектория катастрофы

профессионализм, честность, верность данному слову, благородство, умение (несмотря ни на что!) быть великодушным, то критика нам не понадобится!

Конечно, гораздо проще высказывать требования и критику в адрес ребенка, нежели быть для него образцом, но практика показывает: других эффективных средств не существует!

- Похвала – намного более «сильное» средство, чем критика. Но ее тоже нужно использовать **психологически грамотно**. Но это – тема уже другой статьи.
- Критика **изредка** допустима лишь в том случае, если мы на практике убеждаемся, что пользуемся у **конкретного** ребенка безусловным **действительным** авторитетом, а не потому, что у нас есть право высказывать все, что нам хочется в силу нашего социального статуса – учительского или родительского.
- Недопустима публичная критика!
- Еще раз подчеркну: критика почти никогда не приносит пользы, а вред от нее огромен – она портит наши отношения с ребенком и лишает нас возможности действительно на него влиять!

Рекомендации для проведения беседы с подростком

При проведении беседы с подростком, размышляющим **о суициде**, рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. школьники часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;



Подростковый суицид: траектория катастрофы

- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Профилактика суицидального поведения детей и школьников

На что взрослым следует обратить внимание:

1. Членовредительство - нанесение себе проколов, порезов, уродование тех или иных частей тела с объяснением, что это красиво. Нездоровый интерес к крови, особенно к собственной. Такое поведение присуще наркоманам, алкоголикам и самоубийцам.
2. Увлечение депрессивной музыкой и кино.
3. Принадлежность к культуре готы и эмо. Ценности, правила и ритуалы этих течений для школьников часто становятся более значимыми, чем авторитет родителей. А печальные эмоции и депрессивные переживания очень заразительны!
4. Частые попытки размышлять пессимистично о смысле жизни.
5. Излишняя замкнутость, перепады настроения, частая демонстрация чувства обиды, стыда, вины, тревоги.
6. Злоупотребление психоактивными веществами и алкоголем.
7. Уход из дома.
8. Несоблюдение правил личной гигиены, безразличие к своей внешности.
9. Частые разговоры о смерти и самоубийствах и наличие книг на эти темы.
10. Письма родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей.

Около 80% самоубийц явно или косвенно предупреждают друзей и родных о своих страшных намерениях. Поэтому ко всем угрозам и высказываниям такого характера следует относиться серьезно! Найдите время поговорить с ребенком, если вас тревожит его душевное состояние.

При разработке мер профилактики суицидов у детей и школьников нужно иметь в виду:

- Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в школьном возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.



Подростковый суицид: траектория катастрофы

- Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.

Рекомендации родителям

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!



Не только о суицидах

Далеко не каждый обделенный вниманием и любовью школьник решает уйти из жизни. Но, как свидетельствуют психологические исследования, каждый **недолюбленный** ребенок практически через всю свою жизнь несет последствия неверной стратегии взрослых – их черствости, придирок, чрезмерной критики.

Когда мы видим взрослого человека, которому свойственны излишняя подозрительность или агрессивность в отношениях с людьми, или чрезмерная покорность, или стремление избегать близкого общения – мы должны знать: этот человек недополучил в детстве любви, внимания и заботы. Счастливыми такие люди не бывают!

Вспомним еще раз героя знаменитого фильма, который написал: «Счастье - это когда тебя понимают». Полагаю, что он не знал, что об этом еще две с половиной тысячи лет назад сказал древний китайский мыслитель Конфуций: «Счастье - это когда тебя понимают. Большое счастье – это когда тебя любят. Настоящее счастье – это когда любишь ты».

Современная психология полностью подтверждает эту мудрость!

Как же сделать наших детей счастливыми, научив их любить? Прежде чем **получить** любовь с его стороны, ее нужно сначала **дать**. Если ребенок живет в обстановке понимания и любви, он вырастет психологически здоровым, гармоничным, счастливым человеком!

Счастливый человек никогда добровольно не уйдет из жизни!