

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА детского суицида и его профилактика

**Наталья Юрьевна Синягина,**

директор Центра исследования проблем воспитания,  
формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании,  
социально-педагогической поддержки детей и молодёжи,  
профессор, доктор психологических наук, г. Москва

*«Иногда нам кажется, что в этом мире жить невозможно.*

*Но больше нигде...»*

Джек Керуак

**Проблема суицида в России остаётся актуальной. Растёт число детско-юношеских суицидов: в стране происходит 19–20 случаев самоубийств на 100 тысяч подростков — это в три раза больше мирового показателя. Самые неблагоприятные в этом отношении: Республика Тыва — 120 случаев на 100 тысяч подростков, Бурятия — 87, Якутия — 74 случая. Тревожат данные из Забайкалья, Хакасии, Калмыкии.**

- суицид • лично-относительно травмирующие ситуации • суицидальная демонстрация
- страх • профилактика

**С**уицид (самоубийство) — это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, — отчуждение, смерть близких, детство, проведённое в разбитой семье, серьёзная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения,

наркомания. Последнюю некоторые молодые люди избирают как один из способов решения жизненных проблем.

Обострился «массовый суицид», когда в попытке или завершённом суициде

участвуют двое и более человек. Показатель неудавшихся попыток в среднем в 10 раз выше показателя состоявшихся самоубийств.

По официальной статистике, чаще всего молодые люди уходят из жизни через повешение, наносят себе несовместимые с жизнью раны или принимают смертельную дозу яда. Последние годы участились выбрасывания из высотных домов.

Следует учитывать, что 60% всех суицидов приходится на весну (обострение психических заболеваний) и начало лета (школьные экзамены).

Самоубийцы отличаются следующими индивидуальными психологическими особенностями: ранимость, инфантильность, острота переживаний, склонность к самоанализу, застенчивость, робость, рефлексивность, повышенная чувствительность, недостаток самоконтроля, импульсивность, отсутствие конформности, склонность к сомнениям, неустойчивость эмоциональной сферы, неуверенность в себе, зависимость от окружающих, несформированность системы ценностей, неспособность адекватно перерабатывать конфликты в межличностной сфере, впечатлительность, интровертированность, возбудимость, неустойчивость настроения, склонность к депрессивным расстройствам, неадекватная самооценка.

Эти особенности при наличии личностно-травмирующей ситуации формируют психическое состояние, предрасполагающее к самоубийству. Человек находится в состоянии депрессии: испытывает тоску, пребывает в состоянии подавленности, тревоги, страха или апатии, безрадостности, скуки. У него легко развивается чувство безнадежности, вины, стыда и позора.

К суицидальным демонстрациям относится «игра со смертью», когда ребёнок стремится заполнить репутацию исключительной личности.

Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное же-

лание покончить собой, в остальных 90% — это «крик о помощи». Часто суицидальные действия подростков имеют демонстративный характер, осуществляются в виде своеобразного «суицидального шантажа». Такие попытки чаще всего спровоцированы наказаниями, которые подросток считает несправедливыми, и бывают окрашены возникающим чувством мести по отношению к обидчику, желанием доставить ему большие неприятности.

К признакам желания покончить с собой относятся:

- Проблемы со сном, потеря аппетита, апатия.
- Склонность к уединению и отчуждению.
- Побег из дома.
- Резкие изменения во внешности и поведении.
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками.
- Возбуждённое или агрессивное состояние.
- Разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки в чёрном свете и отображающие жестокость, особенно направленную на себя.
- Угрызения совести.
- Чувство безнадежности, тревога, депрессия, плач без причины.
- Раздача личных вещей.
- Неспособность долго оставаться внимательным.
- Утрата интереса к любимым занятиям.
- Самобичевание.
- Неожиданное ухудшение успеваемости, непосещаемость школы.
- Членство в группировке или секте.
- Эйфория после депрессии и др.

На вопрос о причинах, которые могли бы привести подростка в группировку, на первое место вышли ответы: одиночество — 33,4% и непонимание родителей — 30,2%. На конфликты между родителями указали 22% опрошиваемых.

Родительская жестокость имеет место приблизительно в 45–49% российских семей. Однако если учитывать все подзатыльники,

угрозы, запугивания, шлепки и так далее, то каждый ребёнок хоть однажды сталкивается с проявлением жестокости, давления и насилия со стороны своих родителей.

Ребёнок настолько боится наказания или настолько устал от давления взрослых, криков и того же наказания, что принимает решение уйти из жизни и сообщает об этом в прощальном письме. Такой пример: 13-летняя девочка, совершившая попытку самоубийства, незадолго до этого написала в своём дневнике: «Я не хочу жить. Я боюсь жить, боюсь попасть под машину, боюсь получить плохую отметку, родителей боюсь, стесняюсь друзей и подруг, очень боюсь теракта... Я не хочу жить».

Причиной суицидального поведения часто оказывается уязвлённое самолюбие, утрата ценного для подростка внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников, отвергнутая любовь, тем более, если это происходит на глазах у сверстников.

Причиной суицида может служить и необходимость выпутаться из серьёзной ситуации, в которую попал подросток, избежать наказания, вызвать сочувствие и сострадание.

Однажды мне пришлось консультировать семью, в которой росла талантливая и эмоциональная девушка. Вот так описывает она своё состояние: «Мама меня ругает, часто бьёт... Я боюсь когда за мной заходят друзья, потому что они могут узнать это, боюсь, что папа ударит по спине, будет больно... боюсь тройку получить — опять крик, подзатыльники... Я не хочу так жить...» (Юля С., 13 лет).

Двенадцатилетний К. приехал в город Н. из Средней Азии, из-за переездов и разницы в программах отставал в новой школе по всем предметам, Родители сыну в учёбе не помогали, но требовали хороших отметок. После каждого родительского собрания мальчика наказывали. В тот роковой день мать, получив вызов в школу, отправила сына в ванную привести себя в порядок. Зайдя туда через несколько минут, она нашла сына висящим в петле. Мальчик оставил записку: «Я не хочу идти на собрание, меня опять будут ругать»...

Примеры можно продолжать и дальше и в каждом — одиночество, боль, непонятый характер, раненая душа...

Основная причина недовольства родителей своими детьми, и, как следствие, подзатыльников, ругани, избиений — неудовлетворённость результатами учебной деятельности ребёнка (59% опрошенных родителей). Хвалят своих детей за выполнение домашнего задания 38,5% родителей, а ругают и даже могут избить — 30,8%.

Результаты исследования показывают, что среди мотивов жестокого отношения к детям 50% родителей отмечают мотив: «стремление воспитать». Нами выявлена 21 форма проявления родителями «воспитательного воздействия». Лишь в трёх случаях эти формы можно признать приемлемыми: «ведут воспитательные беседы», «приводят положительные примеры», «разговаривают как со взрослым».

7,7% пап и 12,6% мам опрошенных применяют методы физического воздействия, бьют их. 18% пап и 49% мам опрошенных детей применяют различные «психологические» методы наказания — запирают в тёмную комнату, унижают перед родственниками, друзьями, не пускают гулять и другое.

Для многих современных родителей характерна эмоционально негативная самооценка себя как родителя (отмечено у 80% обследованных мам и 60% пап). Около 49% обследованных пап считают себя неподготовленными к роли главы семьи и рады, что эту роль берёт жена или прародители ребёнка. Лишь 32,8% пап ответили, что они «глава семьи», «кормилец», «старший наставник».

В ответах на вопросы «Что вы испытываете, попадая в ситуацию необходимости провести воспитательное воздействие на ребёнка?» 18% родителей ответили:

«растерянность», «страх», «желание переложить ответственность на супруга, супругу», а на просьбу описать себя как родителя более 65% пап и 43% мам ответили, что часто бывают грубы, несдержанны и крикливы.

Следует сказать и о роли педагога в профилактике суицида. Значительное число педагогов образованны, гуманны, ориентированы на воспитание целостной личности и реализацию конструктивных взаимоотношений. Но откуда тогда жалобы на школу?

Приведу пример. Мы дали 54 педагогам-родителям из 40 регионов России на курсах повышения квалификации рекомендации, как избавиться от агрессивности:

1. Старайтесь во всех ситуациях ко всем людям относиться с уважением, цените по достоинству их желание сотрудничать с вами. Помните! Все люди хорошие, лишь поступки у них бывают разные — хорошие и плохие. Давайте оценку поступкам, а не людям!
2. Смотрите на собеседника и старайтесь в его внешности, поведении выделить что-то приятное, позитивное. Знайте! 40% людей застенчивы, они не всегда выносят прямой взгляд, а значит, могут испытывать чувство агрессивности по отношению к вам.
3. Не доминируйте во время разговора ни позой, ни словами, ни тоном — это заставит вашего собеседника «закрыться», что может вызвать агрессивность и у него, и у вас.
4. Не давайте воли эмоциям. Если они возьмут верх над разумом, вы не сможете справиться с агрессией.
5. Не спешите возражать. Сначала всё взвесьте.
6. Намечайте пути конструктивного взаимодействия с другим. Именно взаимодействия, а не воздействия на него.

И что оказалось? Более 40% участников посчитали: не уверены, что рекомендации для них. Более 50% отметили, что по разным причинам не смогут их применять.

### Профилактика суицидального поведения

Начало работы по профилактике суицидального поведения средствами образования видится в том, чтобы осуществить комплекс мер, включающий:

- изучение современной ситуации развития ребёнка, социально-психологических проблем детства;
- объединение усилий заинтересованных организаций и ведомств по созданию единой программы помощи детям;
- составление перечня и содержательной характеристики социально-психологических проблем детства;
- описание форм и методов работы по преодолению выявленных проблем в разных типах и видах образовательных учреждений;
- выработку рекомендаций по психолого-педагогической поддержке ребёнка и оказанию помощи педагогам и родителям в решении социально-психологических проблем детства;
- обобщение деятельности различных организаций по обучению основным приёмам общения, развитию эмпатии, рефлексии, работе по преодолению страхов и барьеров, развитию умения ориентироваться в сложных ситуациях, анализировать мотивы поведения других людей в рамках различных обучающих программ;
- расширение сети специализированных медико-психологических центров и привлечение специалистов для организации реальной помощи ребёнку через соответствующие центры и органы образования;
- организацию повышения квалификации педагогов и специалистов, работающих с детьми в области профилактики суицидального поведения, включающей общие сведения о суициде, причины, мотивы, симптомы суицидального поведения, проанализировать характерные черты личности

суицидента, виды суицидального поведения и вопросы судебно-психологической экспертизы детского суицида, проанализировать группы риска и обсудить технологии профилактики суицида и преодоления жестокости и насилия в отношениях к детям и др.;

- реализацию специальных технологий работы с учащимися, их родителями;
- широкое использование средств массовой информации и др.

Основным тезисом в профилактической работе должно выступать то, что ценить жизнь молодым людям помогает любовь и сочувствие, а от отчаянного шага молодых людей часто удерживает возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует и поймёт.

Кроме того, родители, любя своего ребёнка, должны объяснить ему, что жизнь ему дана лишь одна и выиграть её в компьютерную игру или купить не получится. Нужно ценить и любить данную жизнь.

### Детские страхи и тревоги

Четвероклассник Сергей, 10 лет, из вполне благополучной семьи, выбросился из окна из-за плохой отметки. Страх перед наказанием за грубость педагогу заставил старшеклассницу Ирину, 16 лет, принять смертельную дозу таблеток. Марина, 17 лет, влюбилась и, встречаясь с парнем, стала чаще вертеться у зеркала и меньше заниматься в училище и хозяйством по дому. Однажды мама, увидев, что та целовалась со своим парнем, устроила скандал. Девушка ушла из дома. Через несколько дней родители нашли её у подруги, и тогда она у них на глазах выбросилась из окна высотного дома... Первая любовь девушки, радость от чувств, переживаемых впервые, обернулась трагедией.

Есть данные, что 10% выпускников детских домов и интернатов кончают жизнь самоубийством и на одном из первых мест причин — страх перед будущим.

Что же такое страх, и почему он становится причиной разлада человеческой жизни, а порой и отказа от неё?

Психологи определяют страх как внутреннее состояние человека, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием, как эмоционально заострённое отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия. Иногда это выражается в состоянии тревоги, ощущении предстоящей угрозы. Сегодня многие люди боятся конфликтов и перемен, неудач и расстройств своих планов, страшатся болезней и страданий. Некоторые опасаются, что что-то случится с их близкими и любимыми. Кто-то боится других людей и их мнения, а кто-то темноты или одиночества. Многие боятся умереть и оказаться перед лицом неизвестности, при этом выяснилась интересная зависимость: дети боятся чаще, если считают главой семьи мать, а не отца, а страхи в конфликтных семьях выражены сильнее, и последствия их более страшны.

В психологической науке существует несколько концепций понимания сути страха: страх — это эмоции, страх — это инстинкт, страх — это и то и другое. Страх может быть описан и другими терминами в зависимости от его выраженности: испуг, ужас, мания преследования, комплекс преследования и др.

Наиболее типичные страхи биологические, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку (боязнь змей, пауков, собак, страх пожара, землетрясения и др.) и социальные, опасения за изменение своего социального статуса (страх перед экзаменом, публичным выступлением и др.). Человеку свойственно бояться опасных животных, ситуаций и явлений природы. Страх, возникающий по этому поводу, имеет генетический или рефлекторный характер. Страхи, проявляющиеся в разные периоды жизни человека, ведут своё начало из детства. Между тем страх нельзя отнести к негативному чувству. Именно страх помогает человечеству выжить.

**Страх темноты** возникает от развивающегося бурного воображения, которое именно в темноте позволяет в знакомых предметах видеть страшные чудовища, различать незнакомые, пугающие звуки. Оставляя в детской комнате незначительное освещение, например включённый ночник, купленный вместе с ребёнком, можно избавиться от этих страхов. Родителям необходимо рекомендовать обратить внимание на детскую спальню. Это должно быть действительно место уединения, спокойствия и тишины, а не склад игрушек, где ребёнок, вместо того, чтобы спокойно уснуть, получает порцию адреналина. Следует учитывать и то, что современные дети стали меньше спать. 20% детей спят на 2–5 часов меньше, чем их родители в том же возрасте, поэтому, укладывая ребёнка спать, когда он ещё этого не хочет, родители лишь провоцируют его страхи.

**Страшные сны** видят все — и взрослые, и дети. Отличается лишь реакция на такие сны. Взрослые, имеющие значительный опыт страшных снов, осознают, что они мало соотносятся с реальностью и просто делятся ими со своими близкими на досуге. Ребёнок пугается таких снов, может проснуться и даже закричать во сне, его страшные сны вызывают у него острые и неприятные переживания. Надо понимать, что страшные сны помогают ребёнку справиться с негативными переживаниями и страхами его повседневной жизни. Родителям следует относиться к таким снам более внимательно, особенно если это происходит часто и влияет на эмоциональное самочувствие ребёнка. Анализируя причину ночных кошмаров, необходимо найти их причину не только во внутреннем мире ребёнка, но и в особенностях его жизни в семье, в детском саду, в отношениях с бабушками-дедушками.

Частый и долговременный детский **страх, что его отдадут** в детский дом, милиционеру, волку, чужому дяде, часто провоцируется самими родителями, которые, сердясь на него, пугают этим действием. Дети же, в силу особенностей возраста, в это верят, и такой страх мо-

жет остаться на всю жизнь. Родителям следует быть осторожными в выборе способов наказания ребёнка за проступки, выработывая у него понимание, что он самый любимый и так будет всегда.

Иногда **страхи** возникают из-за **непонимания ребёнком ситуации**. Некоторых детей пугают ситуации из сказки. Так, ребёнок не всегда понимает, зачем родители отводят своих детей в страшный лес... («Морозко», «Мальчик-с-пальчик»), зачем Красную Шапочку через страшный лес отправляют одну к бабушке. При чтении сказок следует уделять внимание их обсуждению и разъяснять ребёнку их суть на доступном и понятном ему языке.

Распространён и **страх школы** — ребёнок боится новой обстановки, новых людей, не хочет оказаться плохим или глупым, боится оценки учительницы, его пугает, что он сделает что-то не так и тогда мама рассердится... Часто такие страхи приводят к уходу в болезнь, депрессию, становятся основой поведения и в дальнейшем могут стать причиной суицида (считается, что болезнью самоубийц является депрессия — до 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства). Рекомендуем родителям записывать детей в группы раннего развития, на курсы подготовки к школе, поддерживать активность ребёнка во взаимодействии с другими детьми и взрослыми, поощрять и хвалить его, обращать его внимание на то, что и другие тоже видят его позитивную активность и интерес.

Следует знать, что для каждого возраста характерны и другие возрастные страхи. Так, в 3–5 лет страшные сны могут сопровождаться дневными страхами одиночества, темноты, замкнутого пространства. В 5–7 лет ребёнка могут беспокоить страхи, связанные с машинами, самолётами, ураганами, наводнениями. В 7–10 лет дети часто видят во сне потусторонние силы, это может свидетельствовать о глубинном страхе смерти.

В более старшем возрасте обостряется **страх перед наказанием**, которое всё ещё остаётся самой распространённой формой воспитательного воздействия как в семье, так и в школе. В чём причина устойчивости наказаний? Надо сказать, это довольно сильная внешняя эффективность (наказание почти всегда позволяет достичь непосредственной цели). Родители часто не задумываются, что добившись послушания, они включают инстинкт самосохранения ребёнка и животные эмоции страха, но когда он адаптируется в этой ситуации, осмотрится, реально её оценит, то, сочтя её безопасной, может тут же позволить себе запретные действия. В результате различных наказаний у ребёнка формируются неблагоприятные черты характера и личностные особенности: такие дети больше подвержены влиянию чужого примера; у таких детей чаще формируется поведение «вечного протеста». Л.Н. Толстой писал: «Наказывать — по-русски значит поучать. Поучать можно только примером. Воздаяние же злом за зло не поучает, а развращает...».

Один из основных страхов в молодом возрасте — **страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают**. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья.

Старшеклассники среди актуальных страхов называют страхи за своё будущее — страх не найти работу вообще или работу, отвечающую собственным интересам, страх перед малой зарплатой, отсутствием жилья, что не позволит создать семью, отсутствие профессиональных перспектив, учёба в вузе не гарантирует получение хорошей работы, боязнь получить нелюбимую специальность и др. Обострение таких страхов связывается с распространённой пропагандой ранних достижений, боязнь терактов, нападения агрессивных группировок, социальных болезней (ВИЧ-инфекция, туберкулёз, наркомания и др.).

Опрос, проведённый нами в ходе подготовки к конференции «Проблемы молодёжи глазами студентов» в одном из вузов России, показал, что студенты и молодые преподаватели опасаются: остаться без средств существования (от-

метили почти 50% опрошенных), проблем с устройством на работу (44%), потерять работу (39%), не встретить любимого человека (20%), не суметь создать семью (16%), не завершить образование (8%). Из опрошенных 20% живут с постоянным чувством тревоги и опасности. Более 12% считают, что независимо от их действий и поступков впереди их ждут только нищета, унижение и бесславие, а это, в свою очередь, прямой путь к депрессиям, алкоголизму и наркомании.

Важно понимать, что страх — самый сильный ограничитель в жизни каждого человека и он может привести к весьма нежелательным последствиям — стрессу и даже суициду.

### Как быть?

Самое важное — не отмахиваться от детских страхов, а относиться к ним с вниманием и пониманием. Не следует ругать ребёнка за его страхи, хороший метод — вспомнить о собственных детских страхах и рассказать о них своим детям.

Важно знать: чем реже улыбаются близкие, педагоги, тем больше страхов возникает у ребёнка.

Наполеон Хилл, автор принципа «ты то, что ты думаешь», в своё время написал: «Страхи есть у всех, и некоторые из них даже полезны. Но иные страхи зарождаются без нашего ведома. Они растут из нерешительности и сомнения. Вон их!». С этой позиции важно обучить ребёнка приёмам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью, сформировать у него необходимые навыки, умения, знания, ведущие к повышению результативности деятельности, уверенности в собственных силах, проигрывать с ним ситуации, которые вызывают страх или тревогу. **НО**