

ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Н. Снягина

Характеристика детского суицида
и пути его профилактики

53 - 62

Е. Пятаков

«Трудный» подросток. Искусство
откровенного разговора

63 - 75

И. Кулибаба

Ещё раз о самоуправлении в отряде

76 - 81

Г. Ванакова

Приёмы, способствующие
выработке коммуникативных
качеств личности

82 - 90



ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Н. СНЯГИНА

Иногда нам кажется, что в этом
мире жить невозможно.
Но больше нигде...

Джек Керуак

Сегодня в России проблема суицида остаётся актуальной — почти ежедневно СМИ передают информацию о новых жертвах. Отмечается увеличение числа детско-юношеского суицида. В 2010 их было в 1,2 раза больше, чем в 2009 г. У нас в стране происходит порядка 19–20 случаев самоубийств на 100 тысяч подростков. Это в 3 раза больше, чем мировой показатель. Самые неблагоприятные в этом плане — Республика Тыва (120 случаев на 100 тысяч подростков), Бурятия (87 случаев), Якутия (74 случая). Тревожат данные из Забайкалья, Хакасии, Калмыкии.

Суицид (самоубийство) — это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как, например, отчуждение, смерть близких, детство, проведённое в разбитой семье, серьёзная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания, и именно его некоторые молодые люди избирают как один из способов решения жизненных проблем.

Последние годы имеет место «массовый суицид», когда в попытке или завершённом суициде участвуют 2 и более человек.



Показатель неудавшихся попыток в среднем в 10 раз выше показателя состоявшихся самоубийств.

Чаще всего, по официальным статистическим данным, молодые люди уходят из жизни через повешение, наносят себе не совместимые с жизнью раны или принимают смертельную дозу яда. Последние годы популярным способом становится выбрасывание из высотных домов.

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

Психологический анализ конкретных суицидальных ситуаций показывает, что самоубийцы обычно отличаются такими 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.

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

К суицидальным демонстрациям относится и «игра со смертью», когда ребенок стремится заполучить репутацию исключительной личности.

Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить собой, в остальных 90% — это «крик о помощи». Часто суицидальные действия подростков носят 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, не посещаемость 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% опрошенных.

Согласно исследованиям, родительская жестокость имеет место приблизительно в 45–49% российских семей. Однако если учитывать все подзатыльники, угрозы, запугивания, шлепки и так далее, то практически 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, устраивали экзекуцию. 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»...





Однако с точки зрения психологии общих подходов к интерпретации и анализу любого поступка быть не может и данное разъяснение мы используем лишь как пример одного из возможных объяснений.

Другого будущего самоубийцу И. пьяный отец, когда мальчику было 2 месяца, ударил сапогом по голове. Повзрослев, И. стал часто жаловаться на головные боли, слабо учился. Мать и учителя постоянно ругали мальчика, не предпринимая попыток помочь. Отчим открыто ненавидел мальчика, часто бил. В день, когда И. покончил с собой, мать пригрозила наказать его за то, что он испортил коробок спичек...

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

Основной причиной недовольства родителей своими детьми, и, как следствие, подзатыльники, ругань, избиение, является 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 своего «воспитательного воздействия» на детей. Лишь три из них «ведут воспитательные беседы», «приводят положительные примеры», «разговаривают как со взрослым» мы можем отнести к положительным.

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 являются «главой семьи», «кормильцем», «старшим наставником» и т.д.

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.

Лишь воспитание в среде, где ребёнка любят, где его окружает тёплая, справедливая обстановка, приводит к тому, что он вырастает приятным для окружающих его людей.

Следует сказать и о роли педагога в профилактике суицида. Вообще в воспитании детей роль педагога огромна. Значительное число педагогов образованны, гуманны, направлены 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 (курсы 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 же.

4. Не давайте волю эмоциям. Если они возьмут верх над разумом, то 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% посчитали, что не уверены, что рекомендации для них. Более 50% отметили, что из-за разных причин не смогут их применить.

Система мер профилактики суицидального поведения

Начало работы по профилактике суицидального поведения средствами образования видится в реализации комплекса мер, включающего:

- 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, чтобы 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 часто молодых людей удерживает возможность поговорить «по душам» с человеком, который выслушает, посочувствует и поймёт.

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

Роль детских страхов и тревог

Четвероклассник Сергей, 10 лет, из вполне благополучной семьи, выбросился из окна из-за плохой отметки. *Страх перед наказанием за грубость педагога 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 является 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 — ощущения 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 или страх — это и то и другое. Страх также 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, носит генетический или рефлекторный характер.

Следует знать, что страхи, проявляющиеся в разные периоды жизни человека, ведут своё начало из детства.

При этом с точки зрения психологической науки страх нельзя относить к негативному чувству. Именно страх помогает человечеству выжить. Раньше именно страх защищал от диких животных, от стихии, проклятия богов. Сегодня он также выполняет защитную функцию — например, страх утонуть не позволяет человеку заходить далеко в воду при купании, страх попасть под машину — быть внимательным при переходе дороги, в ночных передвижениях и т.д.

Наиболее частые страхи

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 не только не провоцировать эти страхи, но и избавиться от них. Родителям необходимо рекомендовать обратить внимание на спальню ребёнка, это должно быть действительно спальное место — место уединения, спокойствия и тишины. Если же это склад игрушек, ребёнок, вместо того чтобы быстро и спокойно уснуть, получает порцию адреналина. Следует учитывать и то, 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 провоцируют его страхи. То же самое и с ранним просыпанием: необходимо учить ребёнка просыпаться самому, умению заниматься своими утренними делами — умывание, переодевание, складывание своих вещей, утренние игры. Следует предусмотреть и ранний завтрак. Такая самостоятельность идёт не только на пользу ребёнку, но и позволяет родителям отдохнуть.

Страшные сны видят все люди — 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 посоветовать относиться к таким снам более внимательно, особенно





ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

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.

Достаточно частый и долговременный детский *страх, что ребёнка отдадут кому-либо* (в детский дом, милиционеру, волку, чужому дяде...), часто провоцируется самими родителями, которые, сердясь на него, пугают этим действием. Дети же, в силу особенностей возраста, реально в это верят, и такой страх может сохраниться на всю жизнь. Родителям следует быть осторожными в выборе способов наказания ребёнка за проступки, вырабатывая у него понимание, что он самый любимый и так будет всегда.

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

Достаточно распространённым является 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). Для преодоления этого следует рекомендовать 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, и 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 определённой непосредственной цели). Родители часто не задумываются, что добившись такими целями послушания ребёнка, они включают его инстинкт самосохранения и животные эмоции страха, но когда он адаптируется в этой ситуации, осмыслится, реально её оценит, то, сочтя её безопасной, может тут же позволить себе запретные (запрещаемые родителями) действия. Исследования доказали, что в результате различных наказаний у ребёнка формируются неблагоприятные черты характера и личностные особенности: такие дети больше

[33 - 52]

Управление
и проектирование

60



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 — это *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* также называют страхи за своё будущее (страх не найти работу вообще или работу, не отвечающую собственным интересам, страх перед небольшой зарплатой, отсутствием жилья, что не позволит создать семью, отсутствие профессиональных перспектив (учёба в вузе не даёт гарантий на хорошую работу, боязнь получить нелюбимую специальность и др.). Обострение таких страхов связывается с распространённой сегодня в СМИ пропагандой ранних достижений, основанных на реальных примерах — «А.С. Пушкин в 20 лет был известным поэтом», «А. Гайдар в 16 лет полком командовал» и др., боязнь терактов, нападений 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 к существованию (отметили 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%) и пр. Из опрошенных 20% живёт 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, а их присутствие может привести к разным, весьма нежелательным последствиям, таким как стресс и даже суицид.

Как быть?

▲ Самое важное — не отмахиваться от детских страхов, а относиться к ним с вниманием и пониманием.

▲ Не следует ругать ребёнка за его страхи, хорошим методом является воспоминание о собственных детских страхах и рассказ 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.

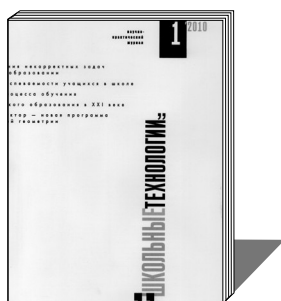




ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С целью профилактики страхов и тревоги нами в помощь педагогу разработана компьютерная программа, размещённая на CD-диске, составленная по типу методической разработки. Она состоит из 25 цветных динамичных слайдов, содержащих цветовой зрительный ряд, наполненный соответствующим содержанием. Программа носит обучающий характер, содержит рекомендательный компонент, контрольные вопросы и список литературы.

Более подробно об исследованиях в области воспитания и образования вы можете узнать на сайтах <http://www.cipv.ru> и <http://www.odardeti.ru>



«ШКОЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Профессиональный журнал для специалистов в учебном деле, школьных завучей, методистов, преподавателей системы высшего образования.

Основные рубрики:
технологизация образования: теория и опыт; концепции и модели; инструментарий и алгоритмы; измерения и диагностика; информационные технологии.
Шесть номеров в год.

Индекс — 72547, 71774, 79038, 79176

[33 - 52]

Управление
и проектирование

62