

Кузьмина Инна Геннадьевна

преподаватель социально – экономических дисциплин

Государственное автономное образовательное учреждение Мурманской

области среднего профессионального образования

«Мурманский строительный колледж им. Н.Е. Момота»

г. Мурманск

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

И пусть бывает в жизни нелегко,
И не всегда судьба тебе послушна,
Люби людей - светло и простодушно.
Ищи свою дорогу с малых лет,
Уверенно вперед иди сквозь годы,
Оставь на этой лучшей из планет.
Свой яркий след, свои живые всходы

Россия - страна высокого суицидального риска. Мы пережили жестокое обращение, несправедливость, пытки, лишения. Потомки людей, переживших травматический стресс и тяжёлую депрессию, получают некоторые родительские послания о жизни, выражающие чувство тревоги и нестабильности. Так сложилось, что отдельно взятая человеческая жизнь не так важна. Например, в период строительства социализма, когда открыто декларировалась идея о том, что отдать свою жизнь на благо общества – долг гражданина. В нашем менталитете должны произойти изменения, мы должны научиться воспитывать и уважать личность.

Подростковый возраст – период самоопределения, поиска друзей, перестройка отношений с родителями. И зачастую эти процессы протекают чрезвычайно болезненно, во многом потому, что подросток психологически очень уязвим. Здесь играет роль эмоциональная неустойчивость, склонность к меланхолическим переживаниям, неудовлетворённость собой, переоценка

тяжести конфликта. Большое значение в формировании суицидального поведения имеет пробуждающаяся сексуальность подростков.

Новое представление о своей внешности, эротические переживания, типично юношеская идеализация любви и сексуальных отношений – всё это может стать факторами возникновения внутреннего разлада и конфликтности. Недовольство собой нередко вызывают и те пубертатные сдвиги в облике и моторике, которые делают подростка угловатым, неуклюжим, создавая проблему «гадкого утёнка»

Первое место среди социально-психологических факторов суицидального поведения занимает семья, точнее семейная дезорганизация. Это: семейные конфликты, связанные с неправильным воспитанием или пьянством одного из родителей, отсутствие отца в раннем детстве, недостаточность материнской привязанности к ребёнку, отсутствие родительского авторитета, матриархальный стиль отношений в семье, гиперавторитетность родителей, телесные наказания. Суицидальный характер носит и распад семьи: разводы родителей, болезнь и смерть родственников, наличие в семье лиц с асоциальными формами поведения.

Далее, смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное положение в обществе, изменение приоритетов воспитания в современном образовании, бесконтрольное использование подростками интернет - ресурсов.

Кроме того, подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, как правило взрывает «эффект Вертера», что порождает новую волну суицидов в соответствующей возрастной группе. По мнению подростков, «суицид – это круто».

«ВКонтакте» было закрыто 17 групп, посвящённых самоубийствам, но часть из них открывается заново под новыми названиями.

Ощущение необратимости смерти у детей исчезает в том числе из-за компьютерных игр: там герои умирают и воскресают. Это совершенно новая психологическая ситуация, которая требует внимания.

На высокий уровень самоубийств влияет «невежество» населения, современные проблемы общества – нетерпимость, равнодушие, девальвация ценности человеческой жизни и жестокость.

Наша страна занимает одно из первых мест в мире по количеству детских суицидов. Следует отметить, что в эту статистику не попадают так называемые *скрытые* суициды, когда дети поступают в больницу с ранениями, отравлениями, ожогами, так сказать, «несчастные случаи». У юношей «пик» суицидальности приходился на 9-14 лет, у девушек – на 15-19 лет (1). В целом, юноши совершают суициды в 4-5 раз чаще девушек. В среднем по стране количество самоубийств среди детей до 15 лет – 3,6 случая на 100 тыс., однако среди подростков 15-19 лет – почти в 6 раз больше: 20 случаев, что в 2 раза больше, чем в среднем по миру.

ВОЗ насчитывает 800 причин самоубийств. В целом, причина суицидальных тенденций подростка – социально-психологическая дезадаптация личности, переживаемый микросоциальный конфликт, в котором происходит формирование личностного смысла самоубийства.

«Суицид – это попытка подростка заявить о себе неадекватными способами на фоне равнодушия и невнимания к нему со стороны взрослых... Подросток говорит: «Заметьте меня! Родители, друзья, школа, общество, я существую!» И он действительно привлекает к себе внимание – но какой ценой?!

Зигмунд Фрейд в свое время ввел понятие «инстинкт смерти» - стремление к саморазрушению, очевидно, заложенное в нем от природы – если все живое вокруг изо всех сил борется за существование, то отдельные человеческие индивиды, наоборот, вкладывают недюжинную энергию в то, чтобы полностью испортить себе жизнь, а иногда и расстаться с нею. Поистине

человек – странное создание: только он способен на самоуничтожение, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти – никакому другому живому существу это не свойственно.

Изучение специфики детской суицидальности позволило выделить пять основных типов личностного смысла самоубийства: «протест», «призыв», «избежание», «самонаказание», «отказ». Смысл суицидов «протеста» заключается в непримиримости ребёнка с какой-то ситуацией, желанием наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактов собственной смерти. Смысл суицидов «призыва» в том, чтобы активизировать реакции

окружающих, обратить внимание на себя их сочувствие, сострадание. Смысл суицидов «избежания» (избежание наказания или страдания, стыда, позора, выставления на посмешище, общее обозрение) заключается в устранении себя от непереносимой угрозы чувству собственного достоинства. «Самонаказание» можно определить как протест во внутреннем плане при своеобразной оппозиции двух «Я»; «Я - судьи» и «Я - подсудимого» (внутренний конфликт личности). Что касается суицидов «отказа», от ребенок, отчаявшись противостоять невыносимым, жизненным трудностям, не видя смысла своего дальнейшего существования, намеренно уходит из жизни.

Какие же дети наиболее способны на самоуничтожение, кого можно отнести к группе риска?

Согласно исследованиям факторов социальной и эмоциональной дезадаптации подростков профессора Московского городского психолого-педагогического университета, заведующей лабораторией НИИ психиатрии Минздравсоцразвития Аллы Холмогоровой, таких категорий немало.

С начало девяностых годов в России происходили серьёзные изменения. Нас буквально захлестнула волна сиротства. Параллельно с этим стало больше семей с высоким уровнем дохода, и в ответ на социальный запрос этой группы во много раз увеличилось количество гимназий и частных школ. Чтобы замерить суицидальное состояние, был адаптирован Опросник детской

депрессии Марии Ковак. Во всём мире он используется как универсальный инструмент оценки уровня эмоционального благополучия детей. С его помощью можно относительно точно выделить группы риска.

Депрессивное состояние – главный фактор, который позволяет занести человека в группу суицидального риска. Даже импульсивные самоубийства, совершённые в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, имеют депрессивный фон, а алкоголь и наркотики всего лишь способствуют принятию решения.

Внешних факторов, влияющих на суицидальное настроение великое множество. Где социальные условия сложны, меньше перспектив для дальнейшего развития, там частота суицидов в разы выше, чем в среднем по России.

Самые неблагополучные - дети из детских домов и приютов. Дети-сироты лишены той поддержки, которая есть у детей, выросших в естественных условиях, поэтому они не готовы вести самостоятельную жизнь. Психика этих детей глубоко порвана, отсюда и склонность к депрессиям – 20% в группе высокого риска.

В нашей стране ситуацию с алкоголем нельзя считать условно терпимой. Подростки делают то, что делают взрослые вокруг них. Не для кого не секрет, что существует тесная взаимосвязь суицидальных проявлений с употреблением подростками алкоголя и наркотиков.

В группу риска по уровню депрессивных симптомов попадает почти столько же детей из гимназий.

Если у детей из социально неблагополучных семей большое место- семья, то у гимназистов – плохие отношения со сверстниками. Школа задаёт систему рейтингов, которая подпитывает конкуренцию и угнетает межличностное общение. Одноклассники превращаются в конкурентов. А общение и дружба сводятся на нет. Главный вопрос к ребёнку – ты первый? Ты лучший?

Необходимо сказать про ЭГЭ, который влечёт за собой рост эмоционального неблагополучия детей. Учитель в рамках ЕГЭ в должной степени не может быть ни старшим товарищем, ни проводником во взрослый мир. А подростничество – особое время. Ребята ищут авторитеты актёров, музыкантов, непонятных персонажей. Учитель-человек в этом возрасте незаменим.

Необходимо сказать о школе. К сожалению, имеют место случаи травли слабых, детей с физическими недостатками, непохожих на других или просто невоспринимаемыми учителями. Явление, получившее название «буллинг». Зачастую самоубийцы – жертвы буллинга. Дети, которых жестоко и систематически травят при попустительстве тех, кто это может прекратить. И это состояние беспомощности и отчаяния на фоне равнодушия взрослых приводит детей к депрессии и в конечном итоге – к добровольному уходу из жизни.

Комфортная жизнь, в которой отсутствуют настоящие испытания и трудности, выпавшие на долю старших поколений (голод, холод, тяжёлый физический труд) сделали из наших детей, не способных испытывать радость от того, что ты живой, что светит солнце на мирном небе над головой. Неужели выбор жизни или смерти зависит от преодолимых трудностей и лишений?

Отдельного внимания заслуживает распространение детской субкультуры *эмо* («эмоциональный»). Идеология сосредоточена вокруг внутренних ощущений грусти, тоски. Их девиз: «Плачь всегда и везде, где есть люди. Меня никто не любит! Меня все ненавидят! Я никому не нужен! Пожалейте меня люди». Опасность этой субкультуры – в вероятности формирования *виктимной* личности, трансформации суицидальных тенденций от относительно безобидных к опасным для жизни суицидальным попыткам.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеют: учёт перенесённых заболеваний или травм мозга; выявление

сложных отношений в семье; анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, агрессивности, чувства собственной неполноценности, преувеличение своих недостатков.

Взрослым следует быть внимательным, чтобы не упустить возможность предотвратить трагедию, дети с суицидальными тенденциями могут неосознанно сигнализировать о своих намерениях. Поэтому важно знать признаки суицидального поведения.

Основные признаки суицидального поведения можно подразделить на *словесные, эмоциональные, поведенческие*.

Типичные *словесные заявления*: «ненавижу жизнь», «они ещё пожалеют», «никому не нужен». Высказываются прямо противоположные, сменяющие друг друга, оценки значимых событий или людей (люблю-ненавижу); обвинения и самообвинения; бессмысленности жизни вообще. Характерна *алекситимия*-трудность вербального описания своего внутреннего состояния.

Эмоциональные проявления – плач, эмоциональная подавленность, растерянность. Ребёнок переживает чувство горя, вины, неудачи, собственной ничтожности, опасений, страхов. Типична быстрая смена настроения, вспышки любви и раздражительности сменяют друг друга. Ребёнок жалуется на упадок сил и настроения. Эмоциональная сфера детей группы риска характеризуется эмоциональной ригидностью (негибкость, неподатливость); эмоциональной вязкостью (фиксация аффекта, сосредоточение на неудачах и обидах; эмоциональной монотонностью (сухая речь, бедная мимика); эмоциональной тупостью (невыраженность нравственных, эстетических и этических чувств, высших эмоций); утратой эмоционального резонанса с внешним миром.

Поведенческие признаки – немотивированное изменение поведения, когда ребёнок вдруг отдаляется от значимых для него людей или любимых занятий, расстаётся с любимыми вещами. Приобретает предметы, которые могут выступать средствами самоубийства (таблетки). Появляются опрометчивые и

безрассудные поступки, связанные с риском для жизни. Ухудшается сон, типична «вечная усталость»; ухудшается или, наоборот, повышается аппетит. Внешний вид - либо неряшливый, либо педантичное отношение к своему облику.

Готовых рецептов профилактики детских суицидов нет. Наш шанс – внимание к ребёнку.

Большую роль должна в профилактике детских суицидов должна играть работа в образовательных учреждениях по организации превентивной социально-психологической работы: формированию личности безопасного типа, с совершенной системой психосоциальной саморегуляции, сформированными психологическими стресслимитирующими механизмами, способами саморегуляции психоэмоционального состояния в критических ситуациях, развитой иерархией ценностей, богатой чувственно-эмоциональной и духовно-нравственной сферой; воспитанию у обучающихся ценности жизни, предупреждению социальной изоляции, оказанию целевой психологической помощи детям группы риска.

В целях повышения педагогической компетенции педагогов, классных руководителей необходимо проводить на педагогических советах информирование учителей: о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в образовательном учреждении.

Для родителей – следует планировать выступления на родительских собраниях в целях информирования родителей психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, о создании безопасной психологической атмосферы в семье.

Огромный потенциал по принятию превентивных мер по отношению к детям группы риска содержит гражданское и патриотическое воспитание, осуществляемое преподавателями гуманитарных дисциплин. Особое хочу

отметить преподавателей истории, которые способствуют формированию ценностям познания истории Отечества, любви к родному языку, национальной культуре своего народа; акцентируют внимание на вопросах героизма народа, самопожертвования, сострадания, нравственной чистоты.

Опорными историческими темами «Александр Невский», «Куликово поле – слава Русской Земли» «Окончание Смутного времени. Героизм и патриотизм Минина, Пожарского. Ивана Сусанина», «Отечественная война 1812 года», «Освобождение Москвы от польской интервенции», «Вторжение армии Наполеона в Россию и начало Отечественной войны», «Полководческая деятельность М.И.Кутузова, П.И.Багратиона», “ Движение декабристов ” красной нитью проходит материал о судьбах декабристов, их духовном и человеческом облике; «Русские женщины», «Послание в Сибирь». Но особое внимание я уделяю подвигу жен декабристов, их удивительному мужеству. «Великая Отечественная война», «Блокада Ленинграда», «Великая битва на Волге», «Операция «Эдельвейс», «Тыл в годы Великой Отечественной войны», «Мои земляки – участники Великой Отечественной войны», “ Блокада Ленинграда ”, «Героическая оборона Брестской крепости, о «Защитниках заставы Лопатина», «Подвиге Гастелло» и многое другое.

Внеклассная работа по предмету обогащает духовный мир ребёнка. Участие в различных конкурсах, олимпиадах, викторинах, учебно-исследовательских конференциях развивает навыки самостоятельной работы, участия в дискуссиях, работы в группах, выражения собственной позиции.

На уроках обществознания:

«Человек живет на земле не для того, чтобы стать богатым, но для того, чтобы стать счастливым» Стендаль

«Человек создан для счастья как птица для полета» В.Г.Короленко «Все без исключения стремятся к счастью. Это – мотив всех действий людей...» Б.Паскаль.

«Здоровый образ жизни», «Создание семьи», «Планирование детей»

«В жизни есть только одно несомненное счастье – жить для другого» Л.Н.Толстой

«Счастье увеличивается оттого, что им делишься с другими» Ж.Ламерти

«Самая большая ценность в мире — жизнь: чужая, своя, жизнь животного мира и растений, жизнь культуры, жизнь на всем ее протяжении — и в прошлом, и в настоящем, и в будущем...

В жизни ценнее всего доброта, и при этом доброта умная, целенаправленная. Умная доброта — самое ценное в человеке, самое к нему располагающее и самое в конечном счете верное по пути к личному счастью».

Лихачев Д. С.

«Любить – это значит смотреть не друг на друга, а смотреть вместе в одном направлении» А. де Сент-Экзюпери

«Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка как смерть, любовь; люта как преисподняя, ревность; стрелы её – стрелы огненные» Библия. Книга Песни Песней, гл.8;6

«Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастная семья несчастна по-своему» Л.Н.Толстой

«Счастливый человек, для жизни ты живёшь!» А.С. Пушкин

«То, что я существую,- для меня постоянное чудо: это и есть жизнь»

Тагор.

И многое другое.

Есть только миг

Призрачно все в этом мире бушующем,
Есть только миг, за него и держись.
Есть только миг между прошлым и
будущим,
Именно он называется жизнь!
Вечный покой вряд ли сердце обрадует,
Вечный покой - для седых пирамид.

А для звезды, что сорвалась и падает,
Есть только миг, ослепительный миг.
Счастье дано повстречать иль беду еще,
Есть только миг, за него и держись.
Есть только миг между прошлым и
будущим,
Именно он называется жизнь!

Литература:

Баранников Г. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних

Белозерцева И.Н. Детский суицид: диагностика, профилактика и коррекция. – Иркутск, 2001

Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков.

Дзятковская Е.Н. Внимание: дети с суицидальными тенденциями.

Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2004

Кондрашенков В.Т. Девиантное поведение подростков. – Мн., 2008

Газета «Первое Сентября» №6 24.03.2012.

Майсак Н.В., Потапенко О.В. Суицидальные тенденции подростков субкультуры «эмо»// Логистон, декабрь 2010.

С давнего времени великолепие Арктического побережья привлекало русских, иноземных путешественников, землепроходцев, учёных, государственных деятелей.

Всему миру известны легендарные имена российских исследователей Арктики: Г.Седова, А.Колчака, О.Шмидта, М. Водопьянова, В.Молокова и др. Благодаря российским мореплавателям человечество узнало о существовании Шпицбергена, Новой Земли, Северной Земли и Новосибирских островов, полуостровов Кольский и Канина, Ямала и Таймыра, Чукотки и Камчатки.

В своём докладе, я хочу, рассказать об уникальной экспедиции, под руководством российского профессора Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, астронома, геофизика, исследователя Арктики, государственного деятеля, академика АН СССР, героя Советского Союза- Отто Юльевича Шмидта, впервые прошедшего путь в 1932 году на

ледокольном пароходе «Сибиряк» из Архангельска в Тихий океан за одну навигацию.

30-е годы XX столетия страны мирового сообщества переживали тяжелый экономический и политический кризис.

Советское государство в сложной международной обстановке, особое внимание уделяло Северному морскому пути, почему, я объясню далее.

В 1932г. был создан Тихоокеанский, а в следующем году Северный военно-морской флот.

В 1932-1933гг. наше государство участвовало в крупнейшем международном научном мероприятии – в проведении Второго Международного полярного года (МПГ).

15 февраля СНК СССР постановил по программе МПГ, организовать в 1932г. экспедицию по Северному морскому пути из Архангельска во Владивосток для изучения физико-географических и судоходных условий омывающих Сибирь морей. В этом же году было образовано Главное управление Северного морского пути, начальником которого назначили О.Ю.Шмидта. Правительство поставило задачу окончательно освоить и технически оснастить трассу Северного морского пути, исследовать недра полярных территорий, организовать научную работу.

Чтобы понять, насколько важно это задание, нужно знать, что Северный морской путь – это кратчайшее расстояние между портами европейской части страны и Дальнего Востока (Мурманском и Владивостоком), полностью проходит вдоль границ и не зависит от дипломатических отношений в тот или иной период времени. Пролегает через четыре арктических моря: Карское, Лаптевых, Восточно - Сибирском и Чукотское