

## Методические рекомендации для работы по вопросам жестокого обращения с несовершеннолетними

Актуальность профилактики жестокого обращения с детьми связана с тем, что насилие в отношении детей или пренебрежение их основными потребностями оказывают негативное влияние на психическое развитие ребенка, нарушают его социализацию, порождают безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Наиболее эффективным направлением защиты детей от жестокого обращения являются меры ранней профилактики. В тех же случаях, когда ребенок пострадал от той или иной формы насилия, он нуждается в психологической помощи, поскольку результаты исследований психологов убедительно свидетельствуют о том, что насилие, перенесенное в детском возрасте, неизбежно сопровождается эмоциональными и поведенческими нарушениями. Чем раньше будут выявлены неблагополучные семьи и дети, находящиеся в них, чем эффективнее будет организована профилактическая работа, тем выше будет вероятность предупреждения жестокого обращения с детьми в кровной семье.

### Понятие, виды и формы насилия

*Насилие* - такое физическое или психологическое действие в отношении личности, группы или общества в целом, которое направлено на ограничение всех форм свободы и носит явный или скрытый характер для объекта.

Насилие включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями, опекунами, попечителями, другими членами семьи ребенка, педагогами, представителями органов правопорядка, другими взрослыми.

#### Виды и формы насилия

Вид	Формы проявления
<i>Физическое насилие</i> — это преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку, приводящее к нанесению физических повреждений различной степени тяжести	<ul style="list-style-type: none"><li>• побои;</li><li>• увечья;</li><li>• убийства;</li><li>• ограничения в еде и сне;</li><li>• вовлечение в употребление алкоголя и наркотиков и т.п.</li></ul>
<i>Сексуальное насилие (или развращение)</i> – вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми в целях получения последними удовлетворения или выгоды. Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.	<ul style="list-style-type: none"><li>• изнасилование;</li><li>• инцест;</li><li>• сексуальное совращение;</li><li>• вовлечение в проституцию, порнобизнес и т.п.</li></ul>
<i>Психологическое (поведенческое, интеллектуальное, эмоциональное) насилие</i> — преднамеренное манипулирование объектом, игнорирование его субъектных характеристик (свободы, достоинства, прав), приводящее к различным деформациям и нарушениям психического (поведенческого, интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного, личностного) развития.	<ul style="list-style-type: none"><li>• открытое неприятие и постоянная критика ребенка;</li><li>• угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме;</li><li>• замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка;</li><li>• преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка;</li><li>• однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму;</li><li>• угрозы запугивание;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оскорбление;</li> <li>• унижение;</li> <li>• ругань;</li> <li>• вмешательство в личную жизнь.</li> </ul>
<i>Экономическое</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• запрещение работать/подрабатывать;</li> <li>• лишение средств на повседневные нужды;</li> <li>• отказ в содержании детей;</li> <li>• утаивание доходов;</li> <li>• трата семейных денег;</li> <li>• самостоятельное принятие большинства финансовых решений.</li> </ul>
<i>Пренебрежение нуждами ребенка – отсутствие элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие адекватного возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи;</li> <li>• отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая;</li> </ul>

#### *Последствия жестокого обращения, насилия*

Любая ситуация насилия, в которой оказывается ребенок (объект ли он или свидетель насилия) носит негативный характер, тормозит или искажает развитие его еще только формирующейся личности, является причиной многих психологических и социально-психологических проблем, которые могут сопровождать человека всю жизнь. Вовлеченность ребенка в той или иной форме в ситуацию насилия приводит к развитию таких психологических свойств личности, как, с одной стороны, хамство — грубость, хулиганство, неумение вести себя, неуважение и оскорбление другого человека, и, с другой стороны, лакейство — подхалимство, лицемерие, раболепствование. Ю.М. Лотман рассматривал эти свойства как стороны одной и той же медали. Он считал, что это симптомы социально-психологической болезни. За этими симптомами, писал он, скрывается психология человека, которого унижали, который поэтому сам себя не уважает и стремится компенсировать свое внутреннее неуважение унижением других людей или рабским подчинением другому.

Основными последствиями жестокого обращения и насилия являются эмоциональные и поведенческие нарушения, включая девиантное поведение; нарушение социализации ребенка; трудности в создании в создании собственной семьи воспитании детей.

#### *Признаки, характерные для различных видов насилия*

Чаще всего дети, которые подвергаются жестокому обращению, ни с кем не делятся своими переживаниями.

Наблюдательный взрослый (учитель, социальный педагог, любой человек из окружения ребенка) по определенным внешним признакам может предположить, что по отношению к ребенку применяется насилие. Следует подчеркнуть, что для этого важно наличие не одного какого-либо признака, а сочетание их – именно это должно привлечь внимание педагога и родителей:

- ребенок плохо развивается – его психическое и физическое развитие не соответствует возрасту;
- ребенок неухожен, неопрятен; он апатичен, часто плачет или, напротив, агрессивен, вызывая себя ведет;
- ребенок демонстрирует изменчивое поведение – оно постоянно переходит от спокойного к внезапно возбужденному состоянию и наоборот. Такое поведение часто является причиной плохих контактов ребенка с другими детьми, приводит к его изоляции, отверженности в группе;
- у ребенка могут быть проблемы с обучением в связи с плохой концентрацией внимания, общей несобранностью, усталостью, недосыпанием;

- ребенок проявляет отрицательное отношение к собственному телу, вплоть до причинения себе телесных повреждений;
- ребенок отказывается раздеваться, стремится скрыть синяки;
- для ребенка характерны повторяющиеся жалобы на недомогание – головную боль, боли в животе, внешние воспаления в области мочеполовых органов;
- ребенок явно испытывает враждебность или чувство страха по отношению к отцу (другим знакомым мужчинам) или матери (другим знакомым женщинам);
- ребенок проявляет сильную реакцию испуга или отвращения в связи с физической близостью определенного взрослого;
- ребенок судорожно реагирует на поднятую руку (как бы сжимается, боясь удара);
- ребенок чрезмерно стремится к одобрению, ласке любых взрослых; уходит от конфликтов, споров с другими детьми; гипертрофированно проявляет заботу обо всем и обо всех;
- ребенок демонстрирует несоответствующее возрасту «взрослое» поведение, рационален, интересуется вопросами секса;
- ребенок рассказывает о случаях насилия или сексуальных домогательствах, которые якобы произошли с другими детьми;
- к перечисленным выше признакам также могут добавиться проблемы со сном, боязнь темноты, энурез.

В случаях, если эти признаки насторожили педагога в отношении кого-либо из детей, следует обратить внимание и на его родителей. В беседе о ребенке такие родители:

- настороженны, чрезмерно озабочены, или наоборот, безразличны;
- на жалобы по поводу поведения ребенка реагируют очень бурно, эмоционально, или наоборот, холодно;
- родители часто переводят ребенка из одного учреждения в другое;
- часто меняют участкового врача ребенка.

Главная задача педагога в решении вопросов профилактики жестокости и насилия – планомерная информационная работа с детьми и родителями.

Классный руководитель, педагог может проводить следующую работу по данному направлению:

- информационная работа с детьми по вопросам профилактики жестокости и насилия;
- информирование по проблеме жесткого обращения с детьми (формы, факторы, ответственность, реагирование на ситуации жестокого обращения с ребенком в семье);
- изучение нормативных документов, защищающих ребенка от жестокого обращения (семинары, консультации);
- информирование родителей по проблеме профилактики жестокости и насилия.

Педагог может заметить изменения в поведении, психоэмоциональном состоянии ребенка и предположить что с ним, возможно, обращаются жестоко, проявляют различного рода насилие. Внимание педагогов к детям поможет своевременно оказать им необходимую помощь. Каждому взрослому, находящемуся рядом с детьми, важно не оставаться равнодушными к их судьбе и информировать соответствующие службы о фактах жестокого обращения с детьми.

### Особенности поведения родителей или попечителей, позволяющие заподозрить жестокость по отношению к ребенку

- В беседе - противоречивые, путанные объяснения причин травм у ребенка или отказ дать объяснения

- Позднее обращение за медицинской помощью, иногда инициатива обращения за помощью идет от постороннего лица
- Перекладывание ответственности за травму на самого ребенка
- Неадекватность реакции родителей на тяжесть повреждений: преуменьшение или преувеличение их
- Невнимание к ребенку, неласковое обращение с ним
- Отсутствие обеспокоенности за судьбу ребенка
- Выказывание большой обеспокоенности собственными проблемами, не относящимися к здоровью ребенка
- Рассказы о том, как их самих наказывали в детстве.

### Последовательность действий педагога в случае выявления факта жестокости и насилия

1. Постараться «разговорить» ребенка, установить контакт, доверительные отношения с ним. Оказать эмоциональную поддержку. Здесь необходимо учесть, что взрослый должен продемонстрировать по отношению к ребенку интерес, дружелюбие, искренность, теплоту и эмпатию. В таком случае ребенок почувствует, что данный человек действительно слышит и понимает его мысли и чувства. Осмотреть повреждения, не отправлять домой, если он боится туда возвращаться. Если нет возможности устроить его на ночлег к родственникам или в другое безопасное место необходимо обратиться:

- в полицию или прокуратуру, если действия родителей являются преступными. Чаще всего имеет место сочетание ненадлежащего исполнения обязанностей по воспитанию ребенка с жестоким обращением;
- в травм-пункт или другое медицинское учреждение, чтобы зафиксировать травмы;
- в орган опеки и попечительства по месту фактического проживания ребенка, если родители относятся к группе риска по алкоголизму, наркомании или психическим заболеваниям и невозможно их обучить родительским навыкам;
- на консультацию к психологу, социальному педагогу.

2. Рекомендовать родителям (законным представителям) проведение диагностического обследования ребенка и всей семьи, с целью установления причин имеющихся у ребенка нарушений (домашнее насилие, алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение родителей, психические заболевания).

3. Обучение родителей ненасильственным методам воспитания, приемам релаксации и способам снятия нервно-психического напряжения.

К основным задачам администрации, социального педагога ОУ по выявлению и предотвращению жестокого обращения с детьми относятся следующие:

- принятие решения об организации работы по выявлению случаев оказания помощи детям, испытывающим насилие и жестокое обращение со стороны родителей
- взаимодействие с социальным педагогом, педагогами ОУ по данной проблеме через ПМПк, привлечение специалистов по охране прав детства.

Получив информацию о факте жестокого обращения, прежде всего, следует наедине тактично поговорить с ребенком. Поскольку обидчик может являться членом его семьи, не стоит ожидать, что ребенок сразу расскажет о факте насилия. Нужно заслужить его доверие и продемонстрировать, что ребенок может найти у Вас защиту.

Если ребенок говорит об этом в классе, покажите, что Вы приняли это к сведению, («Это очень серьезно. Давай мы поговорим об этом позже») и смените тему. Затем организуйте разговор с ним наедине.

Если ребенок сообщает Вам о насилии:

1. Постарайтесь разговаривать ребенка. Отнеситесь к нему серьезно и верьте ему. Успокойте и поддержите ребенка словами. Доведите до его сознания, что он правильно сделал, сообщив Вам об этом, что он не виноват в совершенном насилии и что такое случается и с другими детьми.

2. Сообщите ребенку, какие действия Вы намерены предпринять («Мне нужно сказать об этом сотруднику полиции (социальному педагогу и т.д.). Они захотят задать тебе несколько вопросов. Они постараются тебе помочь»). Не давайте обещаний, которых Вы не сможете выполнить! Терпеливо и честно отвечайте на вопросы ребенка.

3. Обязательно выясните у ребенка, сможет ли он подтвердить свое заявление в присутствии работников полиции и иных органов по защите детей, а также есть ли кто-то еще, кто сможет подтвердить эту информацию. Это поможет Вам определить алгоритм своих действий.

4. Помогите ребенку подготовить план безопасности. Ребенку нужно:

- Знать места, где он будет в безопасности.
- Не пытаться самому остановить насилие.
- Знать взрослого, к которому можно обратиться, или телефон, по которому можно позвонить.

Поговорите с законным представителем или родственником ребенка (но не с агрессором!). В ходе беседы очень важно:

- Не обвинять.
- Дать гарантию конфиденциальности.
- Говорить с позиции заботы о ребенке и матери (если она также является жертвой насилия).

Алгоритм действия сотрудников образовательных учреждений:

1. В первую очередь, ребенок, пришедший в школу с телесными повреждениями, должен пройти осмотр медицинским работником для того, чтобы определить, может ли ребенок в таком состоянии заниматься в школе и не требуется ли ему немедленная медицинская помощь. Одновременно телесные повреждения ребенка фиксируются в медицинской документации.
2. О предположительном факте насилия следует сообщить директору школы путем направления служебной записки, директор направляет сообщение в ДО в первые сутки, педагогическое расследование в течение 3-х суток.
3. Директор обязан сообщить о данном факте в орган опеки и попечительства и/или орган внутренних дел (см. выше). При отсутствии на месте руководства школы, педагогу следует самостоятельно сообщить в указанные органы о данном факте.
4. Следует планировать свои действия совместно с сотрудниками органа опеки или полиции. Нужно выяснить, собираются ли они приехать в школу или домой к ребенку и в какое время, а также выяснить у ребенка, хочет ли он, чтобы с ним находился кто-то из взрослых при разговоре с представителем компетентного органа. При планировании действий следует проявлять особую деликатность, поскольку если факт насилия не будет доказан, а ребенок за свое заявление подвергнется еще большему насилию со стороны агрессора, это заставит его полностью потерять веру в возможность выхода из ситуации. Постарайтесь «не выдавать» ребенка – агрессор, по возможности, не должен знать, что информация исходила от него!
5. Орган опеки должен провести немедленное обследование условий жизни ребенка, по результатам которого составляется акт обследования.
6. По итогам проведенных мероприятий руководитель образовательного учреждения немедленно направляет в правоохранительные органы информацию о выявлении признаков жестокого обращения с ребенком, зафиксировав номер исходящего сообщения, приложив акт обследования условий жизни и воспитания ребенка,

оставив копии сообщений и прилагаемых материалов в документах по делопроизводству.

7. Руководитель образовательного учреждения направляет информацию о выявлении признаков жестокого обращения с ребенком в комиссию по делам несовершеннолетних, зафиксировав номер исходящего сообщения, оставив копии сообщений и прилагаемых материалов в документах по делопроизводству.
8. В силу п. 2 ст. 64 Семейного кодекса РФ, если органом опеки и попечительства установлено, что между интересами родителей и детей имеются противоречия, родители не вправе представлять интересы своих детей. Если законный представитель ребенка является агрессором, компетентный орган должен определить, кто будет представлять интересы ребенка.

Последовательность действий родителей в случае выявления факта жестокости и насилия по отношению к их ребенку:

1. Если есть синяки, ссадины, и прочие следы побоев — необходимо обратиться в медпункт и показать их медсестре, заведующему по воспитательной части, и дальше в любой травматологический пункт для освидетельствования. Есть специальная процедура, регламентированная законом - при вашем обращении в травматологический пункт и фиксации в медицинской документации последствий физического насилия медицинский работник обязан послать информацию в отдел по профилактике правонарушений несовершеннолетних, чтобы этот случай стал предметом внимания дознавателей (работников следственных органов полиции).
2. После освидетельствования побоев можно написать список обидчиков, и приложить его к заявлению в трех экземплярах — для директора школы, заместителя директора по воспитательной работе и сотрудника полиции (участкового или инспектора по делам несовершеннолетних).

**Важно!** Обращение родителей (письменное заявление) должно быть зарегистрировано в канцелярии и иметь входящий номер.

1. Если участковый отказывается принимать заявление от родителей, тогда оно дополняется фразой «участковый Ф.И.О. отказался принимать заявление» и направляется в районное отделение полиции (РОВД), а именно — к начальнику участкового.
2. В случае морального унижения (издевательство или угрозы) при отсутствии физических побоев также пишется заявление (директору школы и в полицию).
3. Кроме того, можно (и нужно!) обратиться к психотерапевту, если родитель чувствует страх, тревогу, а у ребенка пониженное настроение и нет желания ходить в школу, есть психосоматические нарушения.

Ребенку – жертве жестокого обращения потребуется особая поддержка со стороны педагогов, психологическая помощь и постоянный последующий контроль за ситуацией в семье. Вероятно, ребенка в семье будут подвергать преследованию за то, что он сообщил о факте насилия. Чтобы избежать этого потребуется совместная работа школы, комиссии по делам несовершеннолетних, органа опеки и правоохранительных органов.

Поэтому очень важно, чтобы педагоги и другие взрослые знали инстанции, куда они могут обратиться за помощью:

1. Органы опеки и попечительства.
2. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав.
3. Оказание психологической помощи жертвам насилия.
4. Социально-реабилитационные центры.
5. Службы юридической помощи.
6. Службы экстренной психологической помощи.

**Психолого-педагогические правила организации общения между учителем и учениками**

1. Будьте внимательны к своим ученикам, отмечайте малейшие изменения в их поведении, любые отклонения от нормы. Пристального внимания учителей и родителей требуют резкие “вдруг” возникшие изменения в поведении.

2. Обратите внимание на изменение работоспособности ученика (не может продолжительное время работать без отвлечений и ошибок из-за быстро нарастающего утомления).

3. Нельзя торопиться с выводами, проявляйте терпение, доброжелательность по отношению к ученику. Понаблюдайте, побеседуйте с родителями.

4. Будьте объективны не только в оценке ученика, но и в сложившейся ситуации. Не поддавайтесь эмоциям, чувствам, которые мешают решению проблемы.

5. Всегда чувствуйте психологическую атмосферу в классе. Для этого необходимо:

- наблюдать за детьми и обращать внимание на их поведение;
- понимать выражение глаз ребят, их мимику, жесты;
- уметь сопоставлять психологическую атмосферу сегодняшнего дня со вчерашней.

6. Искренне интересуйтесь жизнью своих учеников. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям детей: не придирайтесь, не пытайтесь переделать, не критикуйте, чаще хвалите!

7. Умейте дать профессионально грамотные рекомендации родителям, дети которых подверглись жестокому обращению или насилию со стороны взрослых или сверстников.

8. Будьте честным с семьей, старайтесь подробно разъяснить родителям причину разговора с ними.

## Стратегии безопасного поведения, которые следует обсудить с детьми и родителями

### *Безопасность по телефону*

- Поднимая трубку, не называй своего имени или имени звонящего, ты можешь легко ошибиться. Никогда и никому не говори, что ты дома один.
- Если просят назвать адрес, не называй, попроси перезвонить позже, назвав время прихода родителей.
- Договариваясь о встрече с друзьями, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя; Если тебя пытаются втянуть в непристойный разговор, положи трубку и сообщи обязательно родителям.
- Если абонент ошибся номером и спрашивает, какой это номер, попроси назвать его набранный и ответь, что он ошибся, не называя своего.
- Если незнакомец спрашивает у тебя, один ли ты дома, отвечай, что нет, и кто-то из родителей спит или в ванной.
- Если звонивший говорит, что он друг твоих родителей и просит тебя назвать адрес, попроси позвонить позже или дай телефон родителей на работе, но не давай адрес, даже если тебе показалось, что ты узнал голос абонента!
- Если тебе звонят знакомые твоих родителей и говорят, что они скоро придут, попроси их подойти ко времени прихода твоих родителей.

### *Безопасность: один дома*

- Если нежданные гости позвонили тебе в дверь, не открывай, а попроси зайти позже, а сам тут же перезвони родителям и попроси их прийти домой.

- Кто бы ни спрашивал тебя о распорядке дня в твоей семье, не говори.
- Никогда не открывай дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, кто пришел. Не открывай дверь на ответ: "Это я!".
- Если ты один дома, не открывай дверь никому, даже если эти люди представились работниками коммунальных служб, полиции или почты. Попроси зайти позднее, назвав время прихода твоих родителей.
- Если ты дома не один, и пришли работники коммунальных служб, попроси их назваться полным именем и сказать о причине визита, пусть твои родители позвонят им на место работы, выяснят, действительно ли это те люди, за кого они себя выдают.
- Если тебя просят принести попить или дать позвонить, объясни, как дойти до ближайшего магазина, где можно купить воды, или попроси сказать номер телефона, сам позвони и, не открывая двери, расскажи, что тебе ответили.
- Если ты не можешь открыть дверь, не доверяй ключи посторонним.
- Если к тебе в дом пришли посторонние, которые напали на твоих родителей, не пытайся бороться с ними, выбегай из квартиры и зови на помощь людей (соседей, прохожих), можешь при этом громко кричать "Пожар!".
- Если ты пришел домой, а дверь в квартире оказалась открытой, не заходи, пойди к соседям и от них позвони домой, и если трубку не снимают, вызывай полицию "02".
- Если около квартиры стоит посторонний, не подходи к нему, пойди в другой конец лестничной клетки и позвони к соседям, когда они откроют, попроси их о помощи.

### *Безопасность в лифте*

- Научите детей правилам безопасности в лифте, объясните, чем чревато их невыполнение.
- Ни в коем случае не разрешайте ребенку ездить в лифте с посторонними, даже если это ваши соседи.
- Кабина лифта подошла, но у лифта стоят незнакомые люди: ребенок должен отказаться от поездки под предлогом, что он что-то забыл взять дома или оставил на улице.
- Если незнакомец начинает приставать, снимать одежду, не угрожай ему рассказать все родителям или полиции, не плачь, будь спокойным, постарайся вовлечь насильника в разговор.
- Насильник прижимает тебя к себе – укуси его так сильно, как только можешь.
- Если вы все же стали жертвой изнасилования, расскажите все близким и сходите с ними на освидетельствование.

### *Безопасность на улице*

- Оставляя ребенку ключи от квартиры, не вешайте их ему на шею и не закрепляйте на поясе, оставьте их у соседей или родственников, живущих поблизости, или кладите во внутренний карман.
- Приучите ребенка не доверять ключи от квартиры посторонним, которые представились вашими знакомыми. Ваш ребенок не должен приводить к себе домой незнакомых людей, даже если они сослались на вас.
- Ваш ребенок никогда не должен уходить из учебного заведения с людьми, которых он не знает, даже если они сослались на вас.
- Если вы не сможете прийти за ним в школу или детский сад, предупредите, кто его заберет, и покажите этого человека в лицо. Не забудьте предупредить воспитателя о том, кто придет за ребенком. Попросите воспитателя связаться с вами, если за ребенком пришли посторонние люди, о которых вы его не предупреждали.
- Если ты увидел группу людей, постарайся обойти их.
- Если тебя пытаются втянуть в спор или драку, уходи немедленно.
- Если к тебе подошли люди и спрашивают, как пройти, объясни на словах, нарисуй схему, но ни в коем случае не провожай их, даже если тебе это по дороге или тебя предлагают подвезти на машине.

- Если к тебе подошли посторонние и говорят, что их прислали твои родители, при этом просят отнести их домой, откажись, сославшись, что тебя не предупреждали.
- Не играй вблизи дорог, стоящих автомашин, в подвалах и чердаках.
- Если тебя пытаются увести насильно, громко кричи: "Это не мои родители, я их не знаю! Меня зовут... Мой телефон... позвоните моим родителям!".
- Если ты уходишь из дома в отсутствие родителей, оставь записку, куда и с кем ты пошел, где тебя искать и во сколько ты будешь.
- Если ты задерживаешься, то позвони родителям и предупреди их.
- Если во время прогулки к тебе подходит незнакомец и предлагает пойти с ним, обещая что-то за это, откажись, а вечером расскажи родителям.
- Если с вами едет подвыпивший человек, лучше уступить ему место, перейти в другой конец автобуса, и ни в коем случае не делать ему замечаний.
- Незнакомец предлагает вашему ребенку посмотреть что-либо или помочь донести сумку, обещая заплатить, ребенок должен ответить категорическим отказом.
- Ему предложили попробовать себя на сцене или подготовиться к конкурсу красоты: пусть ваш ребенок, не стесняясь, спросит, когда он может подойти вместе с вами и куда.
- Если ребенок видит тормозящую машину, он должен как можно дальше отойти от нее и ни в коем случае не садиться, даже если улица, которую ищут, ему по пути;
- Если человек оказался настойчив, ребенок может подойти к любому дому и сделав вид, что он живет именно здесь, помахать рукой и позвать родственников, которых он "видит".

#### Примерная тематика занятий (родительских собраний)

Варианты тем занятий	Привлечение специалистов в ОУ и вне ОУ для подготовки и проведения занятий
Насилие в обществе как социально-психологическая проблема	юрист
Ненасильственное общение в семье. Ненасильственные отношения «ребенок-взрослый»	психолог
Безопасное поведение ребенка. Как защитить ребенка от насилия	психолог, сотрудники ОВД,
Воспитание у ребенка навыков терпимого отношения и ненасильственного поведения	психолог
Права родителей и права ребенка	специалист по охране прав детства, социальный педагог

#### Рекомендуемая литература для подготовки к занятиям

1. Асанова Н. К. Жестокое обращение с детьми: основные методологические вопросы, практические и правовые аспекты по предупреждению насилия над детьми. - М.: ВЛАДОС, 1997.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. - М., 1997.
3. Герасимов В.Н. Основы превентивной педагогики. - М., 1995.
4. Данилова О.Л. Психология восприятия насилия: культурный и гендерный аспекты. - //Практикум по гендерной психологии - /Под ред. Клециной И.С. – СПб.: «Питер» 2002 – с. 389-403.
5. Куликова А.А. Защита прав ребенка: вопросы и ответы. - М., 2005.
6. Макарова Н.И. Педагогика насилия - современное направление в философии воспитания // Вопросы философии. - 2002. - № 5.
7. Новичихина И.Н. Домашнее насилие как социальная опасность //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2007. - № 2 - с. 74-79.

8. Защита прав и достоинства маленького ребенка: Координация усилий семьи и детского сада. - Пособие для работников дошкольных учреждений / Под ред. Т.Н.Доронова. - М.: Просвещение, 2003, с. 82-83.
9. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
- 10.Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи. - М.: Владос, 2004. - с. 261-269.

Примерные темы занятий (классных часов) с учащимися

Варианты тем занятий	Привлечение специалистов в ОУ и вне ОУ для подготовки и проведения занятий	Адресат
Насилие в обществе как социальная и психологическая проблема	педагог	Учащиеся старших классов
Проблема ненасилия и гендерного равенства	психолог	Учащиеся старших классов
Ненасильственные взаимоотношения (например: «Ребята.; давайте жить дружно!» - для учащихся начальной школы; «Как справиться со своей агрессией» - для учащихся 5-9 классов)	психолог	Учащиеся всех категорий
Как избежать насилия и защитить себя (например, блок для девочек «Как не стать жертвой насилия»)	психолог, сотрудники ОВД	Учащиеся средней и старшей школы
Толерантное (терпимое) отношение как форма ненасильственного поведения по отношению к людям	психолог	

**Рекомендуемая литература для подготовки к занятиям**

1. Асанова Н. К. Жестокое обращение с детьми: основные методологические вопросы, практические и правовые аспекты по предупреждению насилия над детьми. — М.: ВЛАДОС, 1997.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. — М., 1997.
3. Данилова О.Л. Психология восприятия насилия: культурный и гендерный аспекты // Практикум по гендерной психологии /Под ред. Клециной И.С. – СПб.: «Питер» 2002. – с. 389-403.
4. Касицина Н., Михайлова Н., Юсфин С. Как помочь ученику, ощущающему себя жертвой обстоятельств // Библиотека «Первое сентября», серия «Воспитание, образование, педагогика».- 2007. - № 2.
5. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
6. Шустова Л.П. Программа формирования гендерной толерантности у старшеклассников // Вестник практической психологии образования. - 2006. - № 1,3,4; 2007. - № 1,2,3, 4.

**Примерный конспект занятия с учащимися**

ТЕМА: НАСИЛИЕ

**Задачи:**

- 1.Объяснить, что существует моральное и физическое насилие.

2.Объяснить, что случаи насилия могут происходить среди сверстников, между младшими и старшими детьми и подростками, что насилие может исходить и от взрослых людей, знакомых и незнакомых.

3.Указать на разницу между насилием и наказанием.

4.Научить избегать насилия по отношению к себе.

*Содержание:*

1.Общая беседа с классом и обсуждение ситуации морального насилия.

2.Групповая работа: ранжирование ситуаций насилия по степени опасности для здоровья.

3.Обсуждение разницы между насилием и наказанием за Проступок.

4.Повторение материала: как распознать опасность насилия со стороны взрослых и избежать ее.

*Информация для учителя:*

Тема урока весьма сложна, но актуальность затронутой проблемы столь велика, что, несмотря на трудности, не следует отказываться от его проведения. Однако уроку должны предшествовать тщательная подготовка и четкая ориентация самого педагога в проблеме. Если вы сомневаетесь в каких-то деталях, заранее проконсультируйтесь со школьным психологом или другими специалистами, которые могут вам помочь.

В начале урока можно опросить учеников о том, бывали ли с ними случаи, когда, например, их товарищ просил сделать что-либо, чего им не хотелось делать, а он настаивал. Пусть сначала поднимут руки те, кто отказался, так как это противоречило их жизненной позиции, а затем те, кто согласился. Попросите добровольцев из первой и второй группы рассказать об этих случаях. Если ученики не сочтут это возможным, то разберите вместе ситуацию, которую вы им предложите. Например: «Два товарища выполняли домашнее задание. Оно оказалось довольно трудным. Один все же постарался и справился, а другой, увидев, что оно трудное, не стал его делать. Наутро в школе, узнав, что его товарищ справился, он попросил списать задание. Первому ученику не хочется давать списывать, так как он считает, что в этом нет никакой пользы для товарища. Вместо этого он предлагает ему помочь разобраться в задании. Но товарищ отказывается, не желая «тратить время», и начинает «морально давить на него». Задайте ребятам вопрос, как поступили бы они в такой ситуации.

Затем попросите объяснить свои ответы тех, кто дал бы списать, и тех, кто отказал бы. Подведите итог обсуждения, сделав вывод о том, что это был пример морального насилия. Расскажите детям о том, что ситуации, в которых один человек осуществляет моральное насилие над другим, могут быть различными. Как себя вести в этих случаях? Многие уступают еще и потому, что знают: за моральным может последовать физическое насилие. Например, товарищ рассердится и даже ударит тебя. Тогда вашей дружбе придет конец. Но скорее всего ей также придет конец, если ты поймешь: твой товарищ просто хочет использовать твои способности, а не является тем близким и надежным человеком, каким ты его считал. Поэтому важно осознать: если подобная ситуация возникает, и твой товарищ не понимает мотивов отказа (и не желает, как в нашем примере, вместо списывания принять помощь), то это уже серьезный повод задуматься, нужны ли тебе близкие отношения с таким человеком. Придет ли он тебе на помощь в трудную минуту?

Разобрав случай насилия между сверстниками, спросите учеников о том, приходилось ли им попадать в ситуации морального или физического насилия, исходящие от старших. Попросите назвать, к каким категориям принадлежали люди, подвергавшие их моральному или физическому давлению (старшие подростки, родственники, незнакомые взрослые).

Затем проведите групповую работу по экспертизе ситуаций. Раздайте группам комплекты карточек, в которых описаны случаи морального и физического насилия между людьми, относящимися к различным категориям: между сверстниками - младшими и старшими школьниками; между школьниками и их родственниками; между школьниками и знакомыми взрослыми; между школьниками и незнакомыми взрослыми. Попросите учеников проранжировать эти ситуации с точки зрения опасности для здоровья. Пусть на первое

место они поставят самые опасные ситуации. Комплекты карточек во всех группах могут быть одинаковыми (см. *раздаточный материал*). Обсудите выбор каждой группы и обоснованность такого выбора. В ходе обсуждения выработайте общее мнение. Можно повесить на доску подготовленный заранее плакат с правильными ответами, предложив сравнить их с тем, что решили в группах ученики.

После завершения этой работы остановитесь на ситуации, когда насилие в его различных формах исходит от близких родственников (старших братьев, сестер, родителей). Объясните разницу между насилием и наказанием. Наказание часто следует за проступком. Однако для того чтобы наказание действительно достигало результата, оно не должно быть чрезмерным.

В заключение урока подойдите к самому важному вопросу: как вовремя распознать угрожающую ситуацию и избежать наиболее опасных форм насилия со стороны взрослых, часто незнакомых людей? Напомните ученикам правила поведения с незнакомыми людьми, которые неожиданно проявляют к ребенку повышенный интерес, обещают ему различные блага и пр. Повторите эти правила с классом (предварительно либо запишите их на доске, либо повесьте соответствующий плакат). Если раньше ребята не записывали их в тетради, пусть сделают это теперь.

### Раздаточный материал

На карточках описаны различные ситуации морального и физического насилия. Попросите детей разобрать эти ситуации с точки зрения опасности для здоровья и указать наиболее опасные.

*Насилие между сверстниками:*

1. Ученик, проходя между партами, скинул вещи своего одноклассника на пол. Обиженный одноклассник толкнул обидчика, завязалась драка.

2. Учительница на уроке выдала пособия с заданиями - одно на парту. Один из учеников пособие забрал себе, пригрозив соседке по парте, что не отдаст его, если она не выполнит данное ему задание.

3. Самый сильный мальчик в классе всех бьет и обижает, чтобы его боялись и слушались.

*Насилие между младшими и старшими школьниками:*

1. Во дворе старшеклассники требуют деньги у младших школьников.

2. Старшеклассник просит знакомого младшего школьника сбежать в магазин за кока-колой. Мальчику не хочется это делать, поскольку он опаздывает в секцию, и он отказывается. Тогда старший начинает угрожать расправой.

*Насилие между школьниками и их родственниками:*

1. В некоторых семьях родители очень строго относятся к учебе своих детей, поэтому дети, получив плохую оценку, боятся идти домой.

Нередко применяются «силовые меры» и для наказания за другие проступки детей (пришел с гулянья поздно, разбил нечаянно чашку и т.д.).

2. Младший брат пошел на прогулку в свитере старшего брата и нечаянно порвал его. Старший брат рассердился и дал волю рукам.

*Насилие между школьниками и знакомыми взрослыми:*

Два одноклассника подрались после уроков. Один пострадал больше другого: получил несколько синяков и небольших ушибов. Придя домой, он рассказал о драке родителям. На следующий день отец пострадавшего мальчика нашел обидчика и применил к нему силовые действия.

*Насилие между школьниками и незнакомыми взрослыми:*

1. Школьник заболел и остался дома. Утром раздался звонок, мальчик подошел к двери и спросил: «Кто там?». Ответил незнакомый голос. Звонивший представился работником рекламной службы и предложил мальчику открыть дверь и посмотреть интересный товар.

Стоит ли открывать незнакомому человеку? Какие могут быть последствия, если мальчик откроет дверь?

2. Две девочки днем возвращались из школы. Вдруг возле них остановилась машина и незнакомый мужчина предложил довезти их до дому. Надо ли садиться в чужую машину? Как эта поездка может закончиться для девочек?

## Материал для педсовета

### ТЕМА: РЕЗКОЕ СЛОВО - ТОЖЕ НАСИЛИЕ

Право на образование ребенка следует рассматривать, прежде всего, как *право на уважение достоинства маленького человека, уважительное отношение к нему со стороны персонала образовательного учреждения, как право на свободное выражение мнений и убеждений*. В рамках школы складываются отношения, которые и определяют наличие и использование характера управления образованием ребенка - насильственного или ненасильственного, что обнаруживает, в свою очередь, соблюдение прав ребенка.

«Мы - люди - остались такими же, какими были на протяжении миллионов лет, - бесконечно жадными, завистливыми и агрессивными, подозрительными, полными тревог и отчаяния. Мы - страшная смесь ненависти, страха и доброты, насилие и мир одновременно. Внешняя социальная культура - результат внутренней психологической структуры наших человеческих отношений, каждый из нас - это склад всего прошлого» - так писал великий Кришнамурти, один из самых необычных восточных мудрецов XX века.

Как утверждают психологи, в основе отношений «человек - человек» лежит управление собой и другими, цель которого - достижение желаемого стиля, вида, способа поведения, что и происходит в пределах школьного взаимодействия.

При этом «нарушается благоприятное эмоциональное состояние школьника» (С.М. Тромбах), его эмоциональное благополучие, а значит, здоровье. Размышляя о сути человеческих взаимоотношений, В. Франкл выделял три группы ценностей: ценность творчества, ценность переживаний, ценность отношений. Забывая об этом, мы нарушаем право ребенка на самовыражение и самоопределение.

Работа по совершенствованию системы управления собой и другими требует знаний и представлений о характере, принципах управления, и прежде всего - насильственном и ненасильственном.

В понятиях «насилие» и «свобода» есть нечто общее: и то, и другое строится на отношениях между людьми и с самим собой.

«Ненасильственное управление предполагает делание, деятельность, общение с удовольствием для себя, что сохраняет здоровье во всех его проявлениях» (Ю.М. Орлов). Но формами насилия человек пользуется редко.

Проблема насилия рассматривается в науке широко. «Насильственное управление - это не только когда убивают: сказанное резкое слово - тоже насилие, мы подчиняемся насильственному управлению из чувства страха, когда нас грубо отстраняют, чего-либо лишают. Насилие - это тонкая и глубокая вещь» (Кришнамурти). Оно всегда ведет к нарушению прав человека.

Если взглянуть в историю и методологию вопроса, то следует сделать вывод, что проблема насильственного управления сложна. На протяжении тысячелетий человек прибегал к насилию. Наказание за нежелательные для управителя действия, несмотря на свою неэффективность, применяется с момента возникновения человечества. Управленческое поведение как подчиняющего, так и подчиняемого выработано не ими, оно существовало до них и было усвоено через инстинкт и научение.

Человек же принял эту модель в чистом виде и на протяжении долгого исторического времени прибегает к ней, превзойдя природный инстинкт животных, поскольку выработал символы устрашения более разнообразные, чем существующие в животном мире. Эти

символы предупреждают необходимость практической реализации каких-либо форм насилия немедленно и в разных ситуациях. Так, угрожающе звучат слова учителя: «Дневник на стол!» - которые лишь предваряют грядущую расправу, и можно представить, что творится в душе ребенка в этот миг и какими последствиями для здоровья это грозит.

Как пишет И. А. Зимняя, мотивация педагогической деятельности связана с желанием власти. Г.А. Мюррей еще в 1938 г. назвал этот мотив потребностью в доминировании. «Потребность в доминировании» зачастую удовлетворяется в насильственном управлении. В ходе взаимодействия педагога с учениками она выражается во взглядах (злых, ироничных, насмешливых, предупреждающих), в жестах, мимике, интонации, аффективной речи и т.д.

Наблюдая за деятельностью студентов во время пробных уроков, мы пришли к выводу, что из всех методов взаимодействия в семи случаях из десяти студенты пользуются предупреждающими жестами, мимикой, нежелательными для детей действиями, интонацией.

Использование вербальных и невербальных средств взаимодействия создает безграничные возможности применения способов управления через насилие. В свою очередь, наблюдая данные приемы в работе учителя, школьник переносит их в область собственной деятельности, что можно наблюдать на практике.

Существуют два основных философских подхода в определении насилия. Один гласит: насилие - приращенное свойство человека; другой утверждает: это результат социального и культурного влияния среды, в которой мы обитаем. Об этом пишет и Э. Фромм, объясняя отказ от свободы в пользу деспотизма разрушением сообщества, которое жестко программировало жизненные проявления человека. В результате свобода оказывается не востребованной, так как человек не всегда готов к саморегуляции и нуждается во внешней силе, которая бы им управляла.

Исследование, проведенное среди выпускников педагогического колледжа, показало, что из 43 опрошенных выпускников 39 одобрили концепцию насилия («хорошо, что заставляли, ругали, наказывали, строго спрашивали...») и лишь четыре написали, что с удовольствием делали все сами.

Таким образом, формула «я могу сам, я хочу сам, я буду сам» срабатывает редко. Человек одобряет, принимает модель насильственного управления и видит ее положительные результаты.

Литературные источники подтверждают: чем выше культура человека, общества, культура отношений в системе взаимодействия «ученик - учитель», тем менее значима и употребляема система насилия. Она имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Каждый педагог должен помнить, что тяга к насилию сидит внутри него самого, и чем умнее человек, тем более он способен стать выше насилия или использовать более тонкие и негрубые его формы.

Так, студенты педагогического колледжа, изучая влияние эмоциональной памяти на результаты деятельности и активность младшего подростка, провели следующий эксперимент: первую неделю студенты вели уроки в обычном режиме, активно используя оценки и оценочные суждения; вторую неделю работали в режиме завышения отметок, а неудовлетворительный результат оценивался как отличный, с выдвиганием перспективы роста; третью неделю - в режиме безотметочном и безмотивационном; четвертую - в режиме строгих требований выполнения норматива.

Как же менялась активность детей в разных ситуациях? Оказалось, что уровень активности соответствовал уровню использования системы насилия.

Возможно ли применение ненасильственной формы управления в условиях профессионального и школьного обучения?

Изучение проблемы насильственного управления (через словесное воздействие) на уроках физкультуры и спортивных занятиях показало, что на 45 пробных уроках в начальных классах, повышенная интонация использовалась 203 раза, насмешка - 24,

морализирование - 13, придирки - 17, замечания - 392, оскорбление - 7, гнев - 19, одобрение - 28, похвала - 93, просьба - 12, юмор - 9, угроза - 13, поощрение самостоятельности - 16.

Дети реагировали по-разному: уходом от деятельности, раздражением, обидой, молчаливым подчинением, подавленным состоянием, равнодушием, активной деятельностью при похвале. Вывод понятен: насилие вызывает у ребенка негативную реакцию.

В чем проблема? Дети неуправляемы или мы отмечены низкой культурой? У детей выработался стереотип к такому воздействию или нам не хватает ума на другие формы?

Интересные ответы дали подростки из спортивной группы (ушу). Был задан вопрос: «Почему вы занимаетесь спортом?». 70% детей ответили: «Чтобы уметь защищаться», «Чтобы ничего не бояться», «Чтобы уметь дать сдачи».

Вывод однозначен: ребенок испытывает на себе насильственное управление и затем берет его на вооружение. В этой ситуации следует говорить и о низкой правовой осведомленности детей. Ю.М. Орлов выделяет условия процветания насильственного управления, которые хорошо прослеживаются в школе:

- отрицание свободы управляемого, признание иллюзорности его существования; признание того, что его поведение ущербно и нуждается в управлении;

- возведение эмоционального барьера и уменьшение проницаемости «я» управителя по отношению к обучающемуся, отрицание идентичности между управителем и тем, кем управляют;

- повышенная чувствительность управителя, страх недостижения цели управления, что соответствует эмоциональной, социальной и духовной незрелости управителя.

Изложенные условия взаимосвязаны, основаны на особенностях мышления управителя и управляемого.

Существует большое количество классификаций видов насильственного управления, явных и скрытых. Известное изречение «Похвала - пилюля для дурака» тоже имеет глубокий смысл, корнями уходящий в суть насильственного управления.

Его распространенные последствия: садистское поведение и приспособленчество, постоянный страх и тревожность, работомания и суетливость - в основе реакций лежит синдром возмездия за насилие, а частая похвала приводит к тому, что ребенок становится «трудоголиком», теряя физическое и психическое здоровье.

## Материал для родительского собрания

ТЕМА: «КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАСИЛИЯ»

*Задачи:*

1. Показать родителям на примере статистики актуальность обсуждаемой проблемы.
2. Обсудить с родителями возможные пути выхода из трудных жизненных ситуаций.

*Форма проведения:* дискуссионный клуб.

*Вопросы для обсуждения:*

- статистика обсуждаемой проблемы;
- анализ мнения родителей по проблеме насилия;
- возможные пути предупреждения насилия по отношению к детям.

*Подготовительная работа:*

- проведение классного часа «Я один дома, на улице, в подъезде»;
- анкетирование;
- подготовка ситуаций для анализа родителями;
- подготовка памяток родителям.

*Ход собрания:*

1. Вступительное слово классного руководителя
2. Анализ анкетирования детей и просмотр видеозаписи классного часа
3. Анализ ситуаций

Родителям предлагаются для анализа реальные жизненные ситуации. Необходимо не только предложить решение проблемы, но и выступить с возможными предложениями, как предупредить подобные ситуации.

*Ситуация 1.* Настроение ребенка сменилось угрюмостью и нежеланием идти в школу. Спустя какое-то время родители узнали, что по дороге в школу взрослые мальчишки забирают у него деньги, которые родители дают на карманные расходы.

*Ситуация 2.* Случайно родители обнаружили синяки на теле девочки, ученицы 4 класса. Они долго выясняли причину их происхождения. Услышанное повергло их в шок.

Подростки несколько раз загоняли ее и других девочек в подвал соседнего дома и подвергали их оральному сексу. За сопротивление били и приказывали молчать, грозя рассказать все родителям девочек.

*Ситуация 3.* Мальчик спешил в школу. Школа находилась недалеко от дома, поэтому родители его не провожали. В этот раз он вышел из дома позже и немного опаздывал. Рядом с ним остановилась машина и человек, сидевший за рулем, предложил подвезти. Соблазн был велик, очень уж хотелось прокатиться на красивой машине. Поездка обернулась трагедией...

*Ситуация 4.* Ребенок стал жертвой сексуального насилия. Его жизнь в собственном доме стала кошмаром. Ребята во дворе, соседи начали многозначительно смотреть на него и шушукаться. Семья перестала жить своей обычной жизнью. Родители испытывали огромное чувство стыда за то, что произошло с ребенком и невольно укоряли его за это.

*Ситуация 5.* Ребенка дразнят, обзывают обидными прозвищами и во дворе, и в школе. Он отказывается идти в школу. Родители идут к детям разбираться. На некоторое время все успокаивается, а затем издевательство повторяется и становится еще более изощренным.

#### *4. Анализ статистики*

- каждая четвертая женщина подвергалась в детстве сексуальному насилию.
- каждый восьмой мужчина подвергался в детстве сексуальному насилию.
- 30% учащихся-подростков являются основой преступных групп и др.

#### *5. Чтение и обсуждение памяток.*

#### *6. Анализ рисунков учащихся, подготовленных к классному часу.*

#### *7. Обзор педагогической литературы по проблеме собрания.*

#### *8. Поведение итогов.*

*Комментарии по проведению классного часа.* Классный час проводится предварительно, и реальные ситуации сегодняшней жизни обсуждаются с учащимися. Это поможет классному руководителю выяснить осведомленность учащихся класса по обсуждаемым проблемам. В ходе классного часа ребята обсуждают правила поведения на улице, в подъезде, в местах, где может быть опасность. Ребята делают рисунки опасных ситуаций, с которыми они встречались в жизни. Эти рисунки можно использовать в ходе родительского собрания.

#### *Анкета для детей*

*1. Если ты остался в квартире и в твою дверь кто-то позвонил, как ты поступишь:*

- А) откроешь дверь;
- Б) попросишь назваться человека, стоящего за дверью;
- В) не будешь отзываться, имитируя, что дома никого нет;
- Г) позвонишь по телефону соседям или родителям.

*2. Если ты один дома, и в вашу дверь звонят люди, называя себя специалистами различных служб, просят открыть дверь, как ты поступишь:*

- А) откроешь дверь;
- Б) сделаешь вид, что в доме никого нет;
- В) позвонишь родителям или знакомым людям;
- Г) начнешь кричать и шуметь.

3. Если ты услышишь, что дверь вашей квартиры кто-то открывает, как ты поступишь:

- А) будешь ждать того, кто в неё войдёт;
- Б) спросишь, кто там;
- В) сообщишь родителям.

4. Если к тебе на улице подойдёт незнакомый человек, как ты поступишь:

- А) вступишь с ним в разговор;
- Б) молча отойдёшь в сторону;
- В) подойдёшь туда, где есть люди;
- Г) начнёшь шуметь, чтобы обратить на себя внимание посторонних людей.

5. Если во дворе к тебе подойдут тебе ранее ребята и предложат пойти к тебе домой поиграть, как ты поступишь:

- А) охотно пригласишь их к себе домой;
- Б) откажешь им;
- В) свяжешься с родными и спросишь у них разрешения;
- Г) пообещаешь пригласить их к себе в следующий раз, когда дома будут взрослые.

6. Если ты хочешь войти в подъезд, и за тобой идут один или несколько незнакомых тебе людей, как ты поступишь:

- А) не пойдёшь в подъезд;
- Б) дождёшься знакомых или соседей и тогда пойдёшь в подъезд;
- В) пойдёшь к ближайшему телефону – автомату или позвонишь родителям по мобильному телефону;
- Г) пройдёшь мимо своего дома и пойдёшь туда, где больше людей.

7. Если ты войдёшь в подъезд и увидишь там одного или несколько незнакомых тебе людей, как ты поступишь:

- А) немедленно выйдешь из подъезда;
- Б) пойдёшь спокойно по лестнице домой;
- В) позвонишь в любую квартиру;
- Г) начнёшь звать на помощь.

## ТЕМА: СУИЦИД

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл Суицида

Чаще всего заключается в отреагировании- аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей он, оказывается.

*Суицид.*

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

*Время года.*

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически невроты весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

Для некоторых людей акт суицида может быть попыткой повторного рождения. «Американский Журнал пасторской психологии» посвятил целый номер теме «Рождество и суицид». В нем один из психиатров провел анализ, как некоторые из его суицидальных пациентов отождествляли себя с младенцем Иисусом и Христом Спасителем, который умер для того, чтобы верующие могли иметь вечную жизнь. В силу этого Рождество является прекрасной возможностью проявления особого «праздничного синдрома», для которого характерно желание воскресения, нового рождения, как это случилось с Иисусом, и чудесного разрешения жизненных проблем.

Суицидальное поведение.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

*Демонстративное поведение.*

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

*Аффективное суицидальное поведение.*

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

*Истинное суицидальное поведение.*

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

*Предсуицидальный синдром.*

Предсуицидальный синдром: Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

*Кто подвержен суициду.*

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

-Предыдущая (незаконченная) попытка суицида(парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.

-суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.

-тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).

-суициды в семье

-алкоголизм.

Риск суицидов очень высок у больных употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25 - 30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.

-хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов, Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.

-аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).

-хронические или смертельные болезни;

-тяжелые утраты, например, смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери.

-семейные проблемы: уход из семьи или развод.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Люди могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

*Как заметить надвигающийся суицид.*

Суицидально опасная референтная группа

Молодежь: с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

Сверхкритичные к себе.

Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.

Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

*Признаками эмоциональных нарушений являются:*

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- погруженность в размышления о смерти
- отсутствие планов на будущее
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

*Психодиагностика суицидального поведения.*

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что  $\frac{3}{4}$  тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слушают их.

Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Часто желания за и против суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проникательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Различают склонности к суицидальному поведению, в зависимости от типа личности. Так приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

*Способы суицида.*

-Отравления лекарственными препаратами.

-Отравления бытовой химией.

-Порезы вен и повешения.

Большинство исследователей полагают, что фатальные ДТП, с единственной жертвой – фактически суициды.

*Как бороться с суицидом. (Предотвращение).*

Диагностика предсуицидального синдрома имеет важное профилактическое значение. Лица, находящиеся, а в предсуицидальном периоде, нуждающиеся в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от самоубийства. К их числу относят: отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами; лучшая интегрированность в семье; когнитивные функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления; наличие культуральных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым или табуирующим его; проведение индивидуализированной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидов и циклоидов).

## Депрессия.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Больные постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или работы. Она может наступить в годовщины утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Если человека постигает утрата, то это, естественно, порождает не только депрессию, но и гнев. Если нет возможности выразить свои чувства, то они вытесняются в бессознательное, в результате чего внутреннее напряжение и фрустрация осложняют процесс горя. Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство этих больных не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

Интересен суицидологический аспект и других психических расстройств. Существует три основные группы этих заболеваний. Во-первых, неврозы которые характеризуются беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой. Невротик не утрачивает связи с окружающей действительностью, но у него отсутствует доверие к миру, в силу чего он становится подозрительным и тревожным. Характерологические или личностные проблемы возникают из-за дефицита моральных норм, здравого смысла или сложных взаимоотношений с окружающими. Эти люди не страдают собственно душевным расстройством, однако склонны к совершению антисоциальных поступков без возникновения чувства вины.

Психозы протекают тяжелее, чем неврозы. Человек, страдающий психозом, обычно неадекватно реагирует на большинство ситуаций окружающей жизни. К ним относится маниакально-депрессивный психоз с глубокими изменениями настроения от мании к депрессии, которая часто сопровождается суицидальными мыслями. Широко распространенным заболеванием является шизофрения, при которой возникают бредовые расстройства и обманы восприятия: голоса и видения. Для этих больных «ночные кошмары становятся реальностью». Окружающее причудливо изменяет свои очертания, а значение, которое придается определенным фактам, не имеет каких-либо реальных оснований.

Среди страдающих психозами, шизофренией и маниакально-депрессивным психозом частота суицидов достаточно велика: к ним относятся не менее, чем 1/4 суицидентов. Необходимо подчеркнуть, что больные, страдающие психотической депрессией, часто совершают суицидальные действия в начале и при затухании психоза. Среди больных шизофренией, как показывают различные исследования, от 3 до 12% совершают самоубийства. Причем риск суицида на протяжении их жизни колеблется от 15 до 20%. Больные шизофренией часто совершают суициды из-за отчаяния, если внезапно осознают неспособность контролировать свою судьбу или в силу бредовых переживаний и постоянных галлюцинаторных расстройств.

*Затянувшаяся депрессия и одиночество становятся опасными, если:*

- вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;
- у вас нет интереса к чему бы то ни было;
- ваше здоровье существенно подорвано;
- вы попадаете в зависимость от лекарств или алкоголя;
- вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;
- вы думаете о самоубийстве.

### *Предотвращение суицидальных попыток.*

Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Распознавание суицида: профилактика

Слово «превенция» (профилактика) происходит от латинского «*praevenire*» — «предшествовать, предвосхищать». Знание социальных и психологических предвестников суицида может помочь нам понять и предотвратить его. «Почему он устремил свою силу и ум на разрушение этой силы и этого ума?» Этот вопрос задают почти все, кто был знаком с жертвой самоубийства.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи на работе, становится жертвой самоубийства. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

«Если бы я только знал, что она замышляла самоубийство! Я просто не мог и подумать, что произойдет такое несчастье!» — восклицают близкие. И все же почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают своих врачей до этого по какому-либо поводу в течение ближайших месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи и семья не слушают их.

### **Коррекция.**

Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса. Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д. может проводиться социально-психологический тренинг проблем - разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Овладение навыками практического применения активной стратегии проблем, совершенствование поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена “значимых других”, выработка мотивации на достижение успеха, может быть основан а на тренинге поведенческих навыков.

Помощь при потенциальном суициде: интервенция.

Слово «интервенция» происходит от латинских слов *inter* (между) и *venire* (приходить). Суицидальная интервенция, являясь «вхождением между», представляет собой процесс предотвращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с

отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе.

К счастью, никто из людей не является абсолютно суицидальным. Наблюдения свидетельствуют о переживании ими смешанных эмоций: «Дорогая Бланш, я должен покончить с собой. Я ненавижу тебя. С любовью Эд». Даже самое страстное желание умереть по своей психологической сущности является амбивалентным. Часть личности хочет жить, другая стремится уйти в небытие. Суицидальная настроенность души является преходящей — эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят. Эта закономерность является основой суицидальной интервенции. Кроме того, очень многое зависит от того, кто приходит на помощь и спасает жизнь другого.

### Что можно сделать для того, чтобы помочь.

1. *Подбирайте ключи к разгадке суицида.* Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

*Ищите признаки возможной опасности:* суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. *Примите суицидента как личность.* Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. *Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. *Будьте внимательным слушателем.* Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о

самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

*5. Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

*6. Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

*7. Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. *Предложите конструктивные подходы.* Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», — попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. *Вселяйте надежду.* Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение семей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли

форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть *не* может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

*10. Оцените степень риска самоубийства.* Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

*11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.* Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

*12. Обратитесь за помощью к специалистам.* Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие

намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи, семейный врач может назначить ему препараты для снижения интенсивности депрессивных переживаний.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, финансируемые из национальных или региональных фондов, которые предоставляют различные виды помощи за низкую цену. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспособляются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

*13. Важность сохранения заботы и поддержки.* Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни, окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.