

Профилактика суицидального поведения учащихся

Не всегда причиной суицидальных намерений являются проблемы, возникшие в школе, но всегда школьный коллектив оказывается вовлеченным в травмирующую ситуацию и ее последствия. Очень важны совместные усилия, групповая работа родителей и специалистов, которая позволяет семьям обменяться опытом решения схожих проблем.

Светлана Окунева, директор ГБУ ДО ЦППМС Василеостровского р-на, Санкт-Петербург

Лада Быкова, методист ГБУ ДО ЦППМС Василеостровского р-на, Санкт-Петербург

Ирина Москвичева, педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМС Василеостровского р-на, Санкт-Петербург

Что может и должна школа

События, приводящие ребенка к самоубийству как способу решения накопившихся проблем, разворачиваются на глазах у окружающих его взрослых. Суицидальные мысли, намерения, действия — все это происходит параллельно с посещением уроков и другой деятельностью как в школе, так и вне ее.

Не всегда причиной суицидальных намерений являются проблемы, возникшие в школе, но всегда школьный коллектив оказывается вовлеченным в травмирующую ситуацию и ее последствия.

Сотрудники образовательного учреждения должны владеть навыками распознавания рисков суицидального поведения и оказания учащимся грамотной, а также своевременной помощи. Педагог при обнаружении рисков суицидального поведения у учащегося должен активно взаимодействовать с администрацией, специалистами службы сопровождения, родителями, а также сторонними организациями для помощи в решении проблемных ситуаций. При оценке признаков суицидального риска нужно учитывать, что демонстрация суицидальных намерений — не что иное, как форма «диалога» с окружающими: подросток не видит другого способа решения своей проблемы, кроме ухода из жизни и обращается за помощью, чтобы ему помогли и успели остановить.

Факторы риска

- проблемы во взаимоотношениях с окружающими;
- психические травмы;
- насилие;
- одиночество;
- употребление психоактивных веществ;
- тяжелая жизненная ситуация;
- психические заболевания, тяжелые соматические болезни;
- способность преодолеть инстинкт самосохранения.

Защитные факторы

- способность к взаимодействию;
- уверенность в собственных силах;
- готовность обратиться за помощью;
- адаптивные копинг-стратегии;
- поддержка окружающих;
- цели в жизни;
- социальная интеграция;
- здоровый образ жизни;
- чувство собственного достоинства.

Мероприятия по профилактике суицида среди детей и подростков (с привлечением специалистов служб психолого-социального сопровождения ОУ и психолого-медико-социальных служб района) следует проводить с учетом возрастных особенностей учащихся:

- в начальной школе профилактические мероприятия предполагают коррекцию нарушений развития ребенка и коррекцию нарушений эмоционально-волевой сферы;
- далее — это содействие в адаптации к новым условиям обучения, в саморазвитии и самоопределении подростков, в построении конструктивных отношений со сверстниками и родителями;
- в старшей школе ставятся задачи профессионального самоопределения, оказания поддержки в решении экзистенциальных проблем, формирования личной идентичности, психологической подготовки к экзаменам и др.

На всех этапах школьного обучения необходимы программы по развитию коммуникативных навыков, эффективному поведению в конфликте, успешному преодолению жизненных трудностей (копинг-стратегии), особое внимание должно уделяться пропаганде ценности дружбы, здорового образа жизни, безопасного поведения.

Признаки суицидального поведения

Особенности жизненной ситуации, семья, индивидуальные особенности подростка, что-то (или кто-то) приводят к формированию суицидальных намерений, при этом социальное окружение может быть источником помощи и поддержки, но часто само является фактором суицидального риска.

Признаки суицидального поведения условно можно разделить на две группы: специфические и неспецифические.

Специфические признаки указывают на высокую вероятность реализации суицида. Обнаружение данных признаков — сигнал к организации незамедлительных действий по его предотвращению: информирование администрации школы, привлечение к сопровождению учащегося школьного психолога, вызов родителей в школу. Ребенка не следует оставлять одного!

Неспецифические признаки демонстрируют общее неблагополучие, их наблюдают у учащихся с высоким риском развития девиантного поведения. Одни и те же неспецифические признаки возможны у детей и подростков со склонностью к потреблению ПАВ, суицидальным поведением, склонностью к правонарушениям и т. д. Признаки могут быть вербальными (словесными), эмоциональными, поведенческими, личностными, ситуативными.

Вербальные — это высказывания, в которых есть намек на совершение самоубийства. Ребенок говорит о сильных негативных переживаниях, о владеющих им чувствах беспомощности и безнадежности. Он обвиняет себя во всех неудачах и ошибках, в разговоре присутствует тема смерти (это могут быть как серьезные размышления о жизни после смерти, так и шутки на эту тему и др.).

К **эмоциональным признакам** относят различные проявления, сигнализирующие о негативном эмоциональном состоянии: тихая монотонная речь, замедленный темп дыхания, плач, тоска, безнадежность, апатия и др.

Под **поведенческими признаками** понимают различные аспекты поведения ребенка или подростка.

Ситуативные признаки — это различные события, происходящие в жизни ребенка: смерть близкого человека, развод родителей, недавняя перемена места жительства; неприятности с законом; коммуникативные проблемы; психологическая травма и пр.

Группа риска суицидального поведения

Психологи выделяют группу детей и подростков, для которых суицидальное поведение наиболее вероятно. Входящие в нее имеют опыт суицидальных попыток в прошлом, признаки аутоагрессии (различные шрамы, порезы, «тоннели» и др.), употребляют ПАВ и алкоголь. Также в группе риска подростки и дети:

- страдающие аффективными расстройствами, особенно депрессивными;
- переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери;
- имеющие проблемы в семье (уход из семьи одного из родителей, насилие в семье, наркомания и алкоголизм родителей);
- оставшиеся без попечения родителей;
- члены неформальных групп;
- жертвы насилия.

Алгоритм действий педагога в случае выявления признаков суицидального поведения

При выявлении у детей и подростков признаков суицидального поведения классному руководителю (педагогу) рекомендуется:

1. Информировать о своих опасениях администрацию ОУ, родителей, психологическую службу ОУ. Администрация собирает консилиум специалистов и педагогов школы. Возможно обсуждение случая с привлечением специалистов со стороны (ППМС-Центр) для выработки действий и прояснения зон ответственности каждого. Так, деятельность специалистов и педагогов может быть разделена по следующим видам работы:
 - учащийся и его семья направляются в районный психолого-педагогический Центр для индивидуальной/семейной коррекционной работы, а также в медицинское учреждение на консультацию врача психоневролога;
 - служба сопровождения ОУ совместно с учителем содействует формированию благоприятного климата в классе, постоянно наблюдает за состоянием учащегося, предоставляет психологическую поддержку и кризисную помощь в случае необходимости;
 - служба сопровождения и администрация ОУ ищут внешние ресурсы (консультация со специалистами, обращение в социальные службы и др.) для помощи в решении проблем учащегося.
2. Организовать адресную помощь: наладить взаимодействие учащегося и его семьи со службой сопровождения ОУ, предоставить семье контакты районных и городских служб, «телефонов доверия», кризисных служб.
3. Оказать личную поддержку учащемуся. Необходимо внимательно выслушать, сформировать устойчивый эмоциональный контакт, поблагодарить за доверие и подтвердить свою готовность помочь. Без оценки и навязывания своей точки зрения следует выяснить степень суицидального риска. Вопросы должны быть уместными в контексте разговора.

4. Не оставлять ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска (возможно, придется вызвать помощь).
5. Наблюдать за дальнейшим состоянием учащегося и информировать администрацию ОУ, службу сопровождения ОУ и родителей об изменениях поведения.
6. Вести документальный учет своей деятельности по разрешению проблемы.
7. В разговоре с подростком или ребенком педагогу не следует:
 - считать, что учащийся не сможет решиться на самоубийство даже в случае демонстративного или шантажного поведения;
 - морализировать;
 - спорить;
 - утешать формально.

Из опыта проведения семинаров «Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков»

Семинары способствуют снижению уровня внутренней тревоги и повышению психологической готовности педагогов помогать детям в кризисной ситуации, расширению профессиональных связей внутри педагогического сообщества на уровне района, профессиональному росту педагогов, прояснению границ ответственности разных специалистов.

Важный содержательный компонент семинара — разбор случаев из практики. Происходит групповое обсуждение, анализ действий, выбираются оптимальные варианты поведения. Некоторые примеры ситуаций представлены в табл. 1.

Ситуация	Варианты разрешения ситуации
Несчастливая любовь	Повышение ценности переживания чувства любви в личной жизни каждого человека. Поддержка друзей. Переключение на другие виды деятельности
Потеря смысла жизни	Расширение сферы смыслов жизни. Развитие способности видеть и помогать тем, «кому хуже, чем тебе»
Школьная неуспешность	Снижение ценности внешнего оценивания. Работа на сбалансированность ожиданий окружающих и возможностей учащегося
Моббинг	Развитие учебного коллектива. Повышение коммуникативной культуры в коллективе. Школьная медиация
Насилие	Прояснение источников насилия. Привлечение социальных педагогов в случае ТЖС. Поддержка друзей
Потеря близких	Личная поддержка от педагога. Формирование в коллективе учащихся норм уважительного поведения, внимания и сочувствия, сострадания

Помощь педагогу

Работа с учащимися с признаками суицидального поведения достаточно сложна, особенно при повышении ответственности, связанной с возможными рисками. Педагогу важно отслеживать собственные чувства, например, одной из распространенных реакций на проблему суицидального поведения является страх («Я не смогу ему помочь, и он покончит с собой»). Не исключено, что открытое выражение своих эмоций в кризисной ситуации негативно отразится на своевременности и эффективности помощи. Педагогу необходимо осознавать свои чувства, при контакте с учащимися с признаками суицидального поведения сохранять спокойствие, не терять самообладание, использовать дыхательные техники, чтобы справиться со стрессом. После работы по сопровождению суицидента педагогу самому требуется психологическая помощь, участие в супервизии и индивидуальные психологические консультации.

Помощь семье и родителям

На базе Центра в 2014 г. был создан родительский клуб «SuperРодители», где еженедельно проходят психолого-педагогические занятия с родителями. Специалисты Центра — психологи, логопеды, дефектологи, социальные педагоги — заинтересованы в повышении родительской компетентности, касающейся развития и воспитания детей. Большое внимание уделяется профилактике суицидального поведения и налаживанию детско-родительских отношений. Родителей учат культуре выяснения отношений, разрешения конфликтных ситуаций, помогают устанавливать контакт с ребенком. Очень важна групповая работа, которая позволяет семьям увидеть схожесть своих проблем, дает им необходимую поддержку, возможность обменяться опытом и совместными усилиями решить проблемы.

Материалы взяты из информационно-правовой системы «Пожарная безопасность зданий» — forum-media.ru/6406

