

О.Ю. Ткачева

Условия эффективной профилактики суицидального поведения учащихся школы

Ткачева Ольга Юрьевна — заместитель директора, руководитель подразделения экстренной помощи, педагог-психолог высшей квалификационной категории МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми, магистрант факультета психологии ФГБОУВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Пермь, Россия.
E-mail: arina_tk2000@mail.ru

В статье кратко представлен опыт (модель) работы МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми по профилактике суицидального поведения учащихся в образовательных организациях. Модель определяет порядок и содержание действий школы и психологического центра на этапе выявления суицидального риска учащихся и реабилитационных мероприятий. В статье перечисляются шесть принципов (условий) организации профилактики суицидального поведения в школе, основанные на практическом опыте автора. Это признание каждой общеобразовательной организацией, что ее ученики находятся в зоне риска, поэтому важно создание плана антикризисных действий (политики) школы. Единая политика позволит разделить и закрепить ответственности, разработать порядок реагирования, обеспечить качественную профессиональную поддержку и обучение специалистов и педагогов, доступное и практическое просвещение родителей, системные профилактические мероприятия с учениками.

Ключевые слова: суицидальное поведение, диагностика суицидального риска, педагогическое наблюдение, буллинг, кризисное реагирование, факторы риска.

Суицидальное поведение подростков — актуальная проблема современной школы. Смерть ребенка — это всегда сильнейшая трагедия для всех, кто его окружал, это столкновение с болью, гневом, разочарованием, отчаянием и непереносимым чувством вины («не увидел», «просмотрел», «не поговорил», «не успел вовремя»). А с потоком указующих рекомендаций и требований сверху тревога и желание «быстро что-то решать» лишь усиливается.

Особенно остро проблема подростковых суицидов ощущается в мегаполисах и крупных населенных пунктах. Город Пермь — не исключение. Стремительно изменяющиеся условия жизни, экономическая нестабильность, негативное информационное воздействие СМИ — все это обостряет ситуацию. Ребенок, не чувствуя поддержки близких, теряет ощущение безопасности. Если учесть, что размышления о смысле жизни и сути смерти свойственны практически всем подросткам, то подростковый возраст сам по себе уже является фактором риска суицидального поведения. А если ситуация усугубляется кризисом в семье, у ребенка остается надежда на школу. Но часто оказывается, что и в школе нет человека, которому можно довериться, а сверстники друг

начинают отворачиваться. Ребенок, попавший в подобную ситуацию, оказывается без поддержки, переживая одиночество, безнадежность и беспомощность глубоко внутри.

В нашем Центре¹ мы ощутили нарастание проблемы еще в 2010 году: все чаще стали обращаться родители за помощью детям в кризисных ситуациях. В рамках проекта было создано подразделение экстренной социально-психологической помощи: детский телефон доверия города Перми (8-800-3000-122) и очная кризисная помощь. Сейчас наша служба — одна из самых эффективных в Пермском крае. Большим плюсом является то, что мы работаем в сфере образования, в прямом контакте со школами, что позволяет чутко реагировать на все запросы образовательных учреждений и обеспечивать необходимую координацию деятельности.

Специалистами МБУ «ЦППМСП» г. Перми разработана и внедрена модель профилактики суицидального поведения учащихся, которая получила распространение на весь Пермский край. Эта модель представляет собой порядок и содержание действий школы по предупреждению суицидального поведения детей и подростков. Один из самых актуальных аспектов этой модели — выявление детей с риском суицидального поведения.

Выявление представляет собой двухэтапное психологическое и педагогическое диагностическое обследование учащихся 5–11 классов. На первом этапе психолог и классный руководитель проводят каждое свое обследование: психологическую диагностику и педагогическое структурированное наблюдение, в результате которых выявляется так называемая группа «предриска». На втором этапе командой специалистов и педагогов школы проводится первичная оценка суицидального риска несовершеннолетних. В результате обследования выделяется группа учащихся с риском суицидального поведения.

Особенно важным в этой модели является обеспечение качественного педагогического наблюдения. К сожалению, бытует мнение, что педагог и так все видит, но когда нет цели, объекта, критериев, опыта наблюдателя и т. д., наблюдение может выглядеть как субъективная интерпретация поведения ребенка. Мы предложили свой инструмент — карту педагогического наблюдения за эмоциональным состоянием учащихся класса. Педагог в течение каждых 2–3 недель целенаправленно наблюдает за поведением и эмоциональными реакциями учащихся класса по заданным критериям и фиксирует их в электронной таблице.

Критерии наблюдения объединяются в 4 группы индикаторов: межличностные отноше-

ния, учебная деятельность, поведение, семейная ситуация. Например, по критерию «индикаторы межличностных отношений» педагог определяет наличие или отсутствие следующих показателей:

- «повторяющиеся оскорбления, насмешки, издевательства, унижения со стороны сверстников»;
- «отказ одноклассников брать подростка в коллективные игры, занятия, группы» и др.

Компьютерная обработка помогает обобщить данные как по ребенку, так и по всему классу. Конечно, сначала педагоги воспринимают данный инструмент как еще одну дополнительную работу, но, по факту, освоив этот процесс, получают прекрасную информацию для обсуждения с родителями.

Следующим этапом работы является разработка и реализация индивидуального плана коррекции. Надо сказать, что в этом процессе нет универсальных приемов и механизмов, потому что кризисные ситуации всегда носят индивидуальный характер. В сложных случаях школы обращаются на консилиум в Центр, где в ходе обсуждения определяются проблемы ребенка и его семьи, задачи работы, а также распределяется ответственность между школой и Центром. В зависимости от проблем ребенка и его семьи в программу включаются разные мероприятия:

- индивидуальные и семейные психологические консультации;
- индивидуальные программы личностного развития;
- индивидуальные и групповые тренинги формирования необходимых социально-психологических навыков;
- психофизиологические тренинги навыков саморегуляции с использованием программ, основанных на биологической обратной связи;
- создание поддерживающей социальной среды;
- разработка индивидуальных условий повышения учебной успешности;
- обеспечение медицинской помощи, родительские студии, программы медиации по разрешению конфликтов в семье и школе.

Вся работа может длиться от трех месяцев до полугода, а иногда и дольше.

Важно сказать, что при очень ограниченном кадровом и ресурсном обеспечении Центр много делает в этой теме. Разработаны порядки и алгоритмы деятельности школы в ситуациях выявления суицидальной попытки, законченного суицида учащегося, выявления группы учащихся, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, пропагандирующих суицидальное поведение. Проводится экспертное сопровождение КДНиЗП г. Перми, координируется выявление учащихся с риском суицидального поведения во всех

¹ Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Перми. Юридический адрес: г. Пермь, Комсомольский проспект, 84-а. Телефон 2700-185, e-mail: MBOU_CPMSS_PERM@mail.ru



школах города (например, в 4 квартале 2016 года выявлено 307 учащихся с риском суицидального поведения). Проводятся еженедельные совместные со школами психолого-педагогические консилиумы, на которых обсуждается каждый выявленный случай. Оказываются услуги детям и родителям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, и специалистам:

- дистантное консультирование на детском телефоне доверия города Перми (за 2017 год проконсультировано 6600 детей, подростков, родителей и педагогов, из них кризисных — 8%);
- очное экстренное психологическое консультирование;
- оценка риска суицидального поведения;
- реализация индивидуально-ориентированных программ;
- сопровождение образовательной организации в кризисной ситуации (в 2017 году очная помощь оказана в 213 случаях);
- методическое консультирование педагогов и специалистов школ города;
- практические обучающие семинары для специалистов и педагогов.

Тем не менее, чтобы ребенок — в первую очередь, ученик школы — смог получить то, в чем нуждается, школа должна сделать все возможное для этого. Как школа может помочь ребенку? Какие **условия** необходимо создать, чтобы уберечь каждого ученика от необратимых поступков?

Первое условие: необходимо осознать, что потенциально проблема подросткового суицида существует в каждой образовательной организации, без исключений. Ошибаются те, кто считает, что это проблема социального неблагополучия. Например, по исследованиям (Холмогорова А.Б., Воликова С.В), подростки с высоким уровнем перфекционизма практически обречены на ощущение собственной несостоятельности, так как невозможно постоянно соответствовать высоким стандартам и требованиям, которые они предписывают себе или считают, что другие предписывают им. Переживание неуспеха может порождать идеи о собственной несостоятельности, чувства безнадежности, безвыходности в каких-либо ситуациях.

Второе условие: важно создать единую политику школы, определяющую, как с такой проблемой справиться. Каждый педагог должен знать, в чем состоит его ответственность. За рубежом есть интересный опыт — создание внутришкольной концепции и рекомендаций по обеспечению безопасности, включающих описание четких регламентов действий всех субъектов образования. В наших условиях такие документы могут создаваться пока только в проектном формате, но наличие локального акта по профилактике суицидального поведения, утверждающего конкретные действия разного уровня, закрепляющего персональную ответственность, просто необходимо. Например, каждый педагог должен знать и строго со-

блюдовать этические нормы: недопущение стигматизации и «ярлыков» в отношении детей, совершивших суицидальную попытку, пресечение распространения слухов и домыслов по конкретной ситуации, строгий подход к конфиденциальности и т. д.

Обозначая единую политику школы, хотелось бы сделать небольшое отступление и проговорить о серьезном и очень актуальном явлении современной школы — отвержении и травле ребенка сверстниками (буллинг). Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психологических притеснений, переживаемых детьми со стороны других детей. Для одних детей это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других — порча личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих — откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим. В целом, все проявления буллинга можно объединить в две большие группы: связанные преимущественно с активными формами унижения и с сознательной изоляцией пострадавших.

К сожалению, буллинг в той или иной степени присутствует во многих образовательных организациях. Бывает, что в школе травля одного ребенка другими детьми становится очевидной, и ее замечают все дети, однако взрослые стараются не вмешиваться, не придавая значения происходящему. Часто можно слышать такие фразы: «сам виноват», «неадекватный», «не может за себя постоять» и т. д. Важно понимать, что причина буллинга состоит не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе.

В такой ситуации, когда ребенок, которого травят, уходит из класса или школы, на его месте скоро оказывается следующая жертва. Предупредить буллинг в школе — задача непростая, но важно понимать, что его наличие — это результат действия именно педагогов. Делая постоянные замечания, обобщая по типу «ну ты всегда...», «что от тебя еще ожидать...», обсуждая поведение конкретного ученика в присутствии сверстников, даже в шутку называя ребенка обидными словами, педагог формирует отношение к ребенку всего класса.

По словам И.А. Алексеевой, генерального директора Фонда кризисной помощи детям и подросткам «Новые шаги», менее всего буллинг распространен в школах, где взрослые занимают твердую позицию неприятия любых видов насилия, где есть четкие правила поведения для всех субъектов, говорящие о том, что нельзя кричать, нападать и оскорблять других. И эти правила не только на словах декларируются — им следуют и учителя, и ученики. То есть учителя не только сами не проявляют насилие по отношению к детям (ни физическое, ни вербальное, ни психологическое),

но и сразу же, замечая агрессивные проявления у детей, пресекают их. Такой подход, на наш взгляд, является хорошим примером единой политики школы.

Вернемся к разговору о необходимых школьных условиях профилактики суицидального поведения учащихся.

Третьим условием является понимание важного принципа кризисного реагирования — четкого разделения ответственности. Суицидальное поведение — это сложная биопсихосоциальная проблема, которую один психолог в школе не сможет решить никогда. Должна работать команда управленцев, специалистов, педагогов, родителей. И неважно, какая стоит задача: определить уровень суицидального риска, разработать план экстренного реагирования, создать индивидуальные условия обучения или систему социальной поддержки конкретного ребенка. В любом случае, преодолеть субъективизм, чрезмерную личностную включенность, снять индивидуальные и общие страхи, разработать неформальный механизм реагирования — возможно только совместно с коллегами в процессе обсуждения. В случае неудачи при таком подходе каждый понимает границы своей ответственности.

Важным является изменение отношения педагогов к родителям. Как часто мы слышим: «Да что мы сделаем? У нее(го) такие родители... Ничего не хотят слушать и менять». Бесспорно, уровень личностного развития родительской аудитории всегда разный. По данным Левада-центра, треть опрошенных родителей считают, что имеют право применять физическое наказание в отношении подростков 13–14 лет. Однако педагогу необходимо сменить позицию «сверху» (чаще неосознаваемую) в отношении родителей, которые не знают, как воспитывать своих детей. Родители — это равноценные партнеры. Нет родителей, желающих своим детям плохого. Всё: и плохое, и хорошее, — делается исключительно из любви. Партнерство предполагает четкие договоренности, совместное обсуждение плана конкретных действий, заключение письменных соглашений о сотрудничестве и информированных согласий, отсутствие критики, поиск путей к сотрудничеству.

Четвертое условие: в реагировании на острые кризисные проблемы, требующие «быстроты», не может быть быстрых, необдуманных, спонтанных решений. Прежде чем среагировать на конкретную ситуацию, необходимо ее обсудить с командой или хотя бы с опытным профессионалом. Чем более кризисная проблема, тем должны быть более обдуманными и спланированными действия. Запрос на работу не может звучать так: «проведите нам что-нибудь по профилактике суицида...». Главный вопрос, который необходимо задать себе: что мы хотим получить в результате работы с конкретной аудиторией.

Пятое условие: обеспечение качественной профессиональной поддержки специалистов и педагогов школы. У педагогов должно быть единое понимание

проблемы. Например, классный руководитель должен четко знать признаки кризисного состояния ребенка; понимать, о чем и как говорить с ребенком и родителями во время диагностического интервью; как среагировать на «трудные» вопросы учеников; осознавать, что обсуждать личную проблему конкретного ученика между делом в учительской или, еще хуже, за обедом в столовой — это непрофессионально.

Педагогов необходимо обучать, но обучать преимущественно через разбор практических кейсов, тренинг практических навыков, формирование осознанного отношения к смерти и жизни, к своим возможностям и ограничениям в этой сфере. Как это не банально звучит, педагог должен уметь **разговаривать** с ребенком, не учить, не давать советы, не обесценивать проблему, не критиковать, а уметь оказать поддержку, услышать, увидеть, **быть рядом**.

Крайне необходимо заботиться об эмоциональном состоянии педагогов школы. Можно до бесконечности говорить о том, как стать уверенным, целеустремленным, позитивным человеком, и при этом на уроке транслировать эмоциональную нестабильность — результат воздействия на ребенка будет минимальным. Должна быть выстроенная система профилактики эмоционального выгорания и профессиональной поддержки педагогов.

Шестое условие: просвещение родителей. И к решению этого вопроса тоже важно подходить с четким пониманием цели. Рассказывая родителям о факторах риска суицидального поведения, информируя о «группах смерти» в социальных сетях и результатах выявления суицидального риска у детей, важно не оставлять их с актуализированным страхом, который потом в форме тревоги или агрессии может транслироваться на детей, а научить тому же, чему и педагогов, — **разговаривать** со своим ребенком. Помочь осознать, что качественная психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях — это необходимость и реальная возможность решить проблему.

И наконец — дети. Групповые профилактические занятия, направленные на формирование позитивного образа будущего, навыков эффективного преодоления негативных жизненных ситуаций, развитие навыков саморегуляции, формирование сети социальной поддержки, профилактика буллинга, психологический и педагогический скрининг, индивидуальные собеседования и диагностические интервью — все это целая программа профилактики суицидального поведения.

Слышится вопрос: кто это все будет делать? В школе психолог только один (или отсутствует), социальный педагог занят работой с неблагополучными семьями, классные руководители и так все загружены... Это действительно так. Но, с другой стороны, это нормальное сопротивление новому подходу и новому отношению к делу. Всегда есть те, кто наиболее заинтересован, есть потрясающий ресурс — детское волонтерское объединение, есть специалисты других



учреждений и заинтересованные родители. Команда неравнодушных педагогов, родителей и старшеклассников — основа любой эффективной профилактики в школьной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алимova, М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция [Электронный ресурс] / М.А. Алимova. — Барнаул, 2014 — 100 с.
2. Асламазова, Л.А. Организация мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях. Методические рекомендации для специалистов образовательных организаций, осуществляющих профилактику суицидального поведения [Электронный ресурс] / Л.А. Асламазова, Н.В. Гриценко, А.Н. Сафонова. — Майкоп: Изд. А.А. Григоренко, 2016. — 124 с.
3. Банников, Г.С. Потенциальные и актуальные факторы риска развития суицидального поведения подростков (обзор литературы) [Электронный ресурс] / Г.С. Банников, Т.С. Павлова, К.А. Кошкин, А.В. Летова // Суицидология. — 2015. — Т. 6. — № 4 (21). — С. 21–32.
4. Вихристюк, О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. [Электронный ресурс] / Г.С. Банников, И.Б. Бовина, Л.А. Гаязова, Л.В. Миллер. — М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. — 77 с.
5. Кошкин, К.А. Стратегии и методы оказания кризисной психологической помощи подросткам в зависимости от психологического состояния и личностных особенностей. [Электронный ресурс] / К.А. Кошкин, Г.С. Банников, Т.С. Павлова // Вестник новых медицинских технологий. Электронный журнал. — 2015. — №4.
6. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: ФГБОУВО МГППУ, 2017. — 58 с.
7. Павлова, Т.С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодежи [Электронный ресурс] / Т.С. Павлова, Г.С. Банников // Психологическая наука и образование psyedu.ru. Электронный журнал. — 2013. — №4. — С. 59–69.
8. Холмогорова, А.Б. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра. [Электронный ресурс] / А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова // Медицинская психология в России: Электронный научный журнал. — 2012. — №2. — URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения 14.06.2018).

Conditions of effective prevention of suicidal behavior of school students

Tkacheva O. Yu.

Deputy Head of the Psychological Center of Perm, head of emergency unit, educator-psychologist of the highest category of the Perm MBI “The center of psychological, pedagogical, medical and social assistance”, master student of psychology faculty “Perm state humanitarian pedagogical University”, Perm, Russia

E-mail: arina_tk2000@mail.ru

The article briefly presents the experience (model) of the IBU «center of psychological, pedagogical, medical and social assistance» of the city of Perm on the prevention of suicidal behavior of students in educational institutions. The model determines the order and content of the school and psychological center at the stage of identifying suicidal risk of students and rehabilitation activities. The article lists six principles (conditions) of the organization of prevention of suicidal behavior in school, based on the practical experience of the author. This recognition of each educational organization that its students are at risk, so it is important to create a plan of anti-crisis actions (policy) of the school. The common policy will allow to share and consolidate responsibilities, to develop a response procedure, to provide quality professional support and training of specialists and teachers, affordable and practical education of parents, system preventive measures with students.

Keywords: suicidal behavior, diagnosis of suicidal risk, pedagogical observation, bullying, crisis response, risk factors.

References:

1. Alimova M.A. Suicidal'noe povedenie podrostkov: diagnostika, profilaktika, korrektsiya [Elektronnyi resurs] [Suicidal behavior of adolescents: diagnosis, prevention, correction]. Barnaul, 2014, 100 p.
2. Aslamazova L.A., Gritsenko N.V., Safonova A.N. Organizatsiya nesovershennoletnikh v obrazovatel'nykh organizatsiyakh: Metodicheskie rekomendatsii dlya spetsialistov obrazovatel'nykh organizatsii, osushchestvlyayushchikh profilaktiku suitsidal'nogo povedeniya [Organization of measures to prevent suicidal behavior of minors in educational organizations]. Maikop: Publ. A.A. Grigorenko, 2016, 124 p.
3. Bannikov G.S., Pavlova T.S., Koshkin K.A., Letova A.V. Potentsial'nye i aktual'nye faktory riska razvitiya suitsidal'nogo povedeniya podrostkov (obzor literatury) [Elektronnyi resurs] [Potential and current risk factors for suicidal behavior in adolescents (literature review)]. *Suitsidologiya [Suicidology]*, 2015, Vol. 21, no. 4, pp. 21–32.
4. Vikhristyuk O.V. (ed.), Bannikov G.S., Bovina I.B., Gayazova L.A., Miller L.V. Chto nuzhno znat' roditelyam o podrostkovykh suitsidakh? [Elektronnyi resurs] [What do parents need to know about teenage suicides?]. Moscow: Publ. FGBOU VO MGPPU, 2015, 77 p.
5. Koshkin K.A., Bannikov G.S., Pavlova T.S. Strategii i metody okazaniya krizisnoi psikhologicheskoi pomoshchi podrostkam v zavisimosti ot psikhologicheskogo sostoyaniya i lichnostnykh osobennostei [Elektronnyi resurs] [Strategies and methods of providing crisis psychological assistance to adolescents, depending on the psychological state and personal characteristics]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologii. Elektronnyi zhurnal [Bulletin of new medical technologies. Electronic Journal]*, 2015, no. 4.
6. Vikhristyuk O.V. (ed.). Metodicheskie rekomendatsii dlya pedagogov-psikhologov obrazovatel'nykh organizatsii po



- diagnostike faktorov riska razvitiya krizisnykh sostoyanii s suitsidal'nymi tendentsiyami u obuchayushchikhsya 7–11 klassov [Methodical recommendations for educators-psychologists of educational organizations on the diagnosis of risk factors for the development of crisis states with suicidal tendencies in students of grades 7–11]. Moscow: Publ. FGBOU VO MGPPU, 2017, 58 p.
7. Pavlova T.S., Bannikov G.S. Sovremennye teorii suitsidal'nogo povedeniya podrostkov i molodezhi [Elektronnyi resurs] [Modern theories of suicidal behavior in adolescents and young people]. *Elektronnyi zhurnal Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru* [Electronic Journal *Psychological Science and Education psyedu.ru*], 2013, no. 4, pp. 59–69.
 8. Kholmogorova A.B., Volikova S.V. Osnovnye itogi issledovaniya faktorov suitsidal'nogo riska u podrostkov na osnove psikhosotsial'noi mnogofaktornoj modeli rasstroistv affektivnogo spektra [The main results of studies of factors of suicidal risk in adolescents on the basis of the psychosocial multifactor model of affective spectrum disorders]. *Medsinskaya psikhologiya v Rossii: elektronnyi nauchnyi zhurnal* [Medical psychology in Russia: an electronic scientific journal], 2012, no. 2. Available at: <http://medpsy.ru> (Accessed 14.06.2018).