

● *суицидальная активность несовершеннолетних* ● *профилактика детских и подростковых суицидов* ● *психоэмоциональное состояние* ● *психодиагностика* ● *группа суицидального риска*

Сегодня в России остро стоит проблема суицидальной активности несовершеннолетних и молодёжи. Впервые статистика детских самоубийств была обнародована на съезде народных депутатов СССР А. Лихановым в 1987 году: за этот год в нашей стране покончили жизнь самоубийством 2194 ребёнка. За 1998 год в России от неестественных причин ушли из жизни 20,6 тысяч детей и подростков. По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. Суицид является второй после несчастных случаев причиной смерти молодых людей в возрасте от 15 до 20 лет; мысли о самоубийстве возникают у каждого пятого подростка. По данным мониторинга МГПИ, 17% подростков в возрасте 14 лет указали, что последний год всерьёз обдумывали попытку самоубийства. Для подростков 15 – 16 лет характерно увеличение этой цифры до 23%. По данным Генпрокуратуры, от самоубийства ежегодно погибает в Российской Федерации около 2800 детей и подростков; с 1995 по 2002 годы покончили жизнь самоубийством в нашей стране 14157 детей и подростков. За последние 70 лет число самоубийств среди молодёжи мира возросло в семь раз.

Актуальность проблемы иллюстрирует представленная таблица (см. табл.).

Статистика подтверждает, что абсолютное большинство детей, совершивших попытку суицида г. Петропавловска-Камчатского обучались в образовательных учреждениях. Конечно, суицидальные попытки детей обусловлены прежде всего семейными проблемами. Но педагог, постоянно общаясь с учеником в школе, может увидеть признаки психологического неблагополу-

## **Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях**

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях**

**Таблица**

<b>Суицидальная активность несовершеннолетних на территории г. Петропавловска-Камчатского</b> (по данным Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Петропавловск-Камчатского городского округа)			
<b>Год</b>	<b>Суицидальные попытки</b>	<b>Завершённые суициды (смерти)</b>	<b>Итого</b>
1998	7	8	15
1999	16	6	22
2000	24	11	35
2001	37	5	42
2002	41	5	46
2003	25	2	27
2004	32	2	34
2005	28	4	32
2006	33	2	35
2007	34	0	34
2008	22	2	24

чия ребёнка и принять меры к предупреждению у него эмоционального срыва.

Проблема профилактики детских суицидов официально обозначена в распоряжении Правительства и инструктивных письмах Министерства образования Российской Федерации.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 10.05.99 № 736-р по итогам 1998 – 1999 годов органы образования обязывались совместно с органами здравоохранения и прокуратуры провести в 2000 году анализ причин суицидов учащихся и разработать мероприятия по профилактике суицида среди детей и подростков.

В Письме Министерства образования РФ «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 года № 22-06-86 говорится о росте самоубийств школьников и их причинах в России, что «свидетельствует о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты, условия социально-правовой незащищённости, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически её оценить, ищут выход в самоубийстве». В документе отмечаются провоцирующие подростковые суициды явления

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

школьной жизни: частые нарушения профессиональной этики, такта, грубые педагогические ошибки, вызывающие протест учащихся и их родителей, некомфортный морально-психологический климат школы, низкий рейтинг руководителей, проявление неуважения к человеческому достоинству учащихся, применение методов физического и психического насилия по отношению к ним. Министерство образования России наметило в этом письме ряд мер по профилактике суицидов учащихся, которые необходимо выполнить руководителям органов управления образованием в субъектах РФ.

В Письме Министерства образования РФ от 29.05.2003 года № 03-51-102 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков» обращается внимание на то, что органы образования не на должном уровне выполняют рекомендации Письма № 22-06-86, в то время как случаи суицида в субъектах РФ учащаются. В Письме № 03-51-102 вновь отмечается необходимость проведения работы по профилактике суицидов учащихся.

Таким образом, *проблема официально обозначается как актуальная, социально значимая и приобретает особую остроту в свете воспитания.*

Рассмотрим направления организации работы в образовательном учреждении по профилактике суицидальных намерений учащихся.

### **Выявление суицидальных настроений учащихся**

#### *1. Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся (школьный психолог, администрация)*

Массовая профилактика суицидальных настроений в образовательном учреждении включает систематические замеры психоэмоционального состояния учащихся 6 – 11-х классов для ранней диагностики субдепрессивного состояния. Замеры проводятся школьным психологом во втором полугодии по батарее апробированных методик, доказавших свою валидность (не менее трёх с обязательным использованием проективных). Школьным психологам следует переставить акценты — с диагностики познавательной сферы на психологическое здоровье детей.

*Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся подросткового возраста необходимо ежегодно проводить во всех учреждениях, включая детские дома.*

#### *2. Наблюдение за внешним видом учащихся (классные руководители, учителя, психолог)*

Педагогические работники должны отслеживать изменения во внешности учащихся (неряшливость у ранее аккуратных детей, пренебрежение внешним видом, появившаяся сутулость, наклонённая вниз голова, согнутые плечи, «походка усталых» — волочение ног

### **Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях**

во время ходьбы; склонность к одежде чёрного цвета, использование в качестве украшений крестов, черепов и другой символики смерти; прослушивание на телефоне и плеере музыки групп, пропагандирующих раннюю смерть и саморазрушение (группа «Баста», группа «Нирвана»). Также необходимо отслеживать вовлечённость учеников класса в группировки деструктивной направленности (эмо, готы, сатанисты, нарванисты).

#### *3. Наблюдение за поведением учащихся (классные руководители, учителя, психолог)*

Педагогическим работникам школы важно уметь отслеживать изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся. Особенно симптоматичны резкие изменения в поведении учащихся: спокойный и уравновешенный ребёнок вдруг становится резким и агрессивным, а гиперактивный — проявляет отстранённость, заторможенность. Педагога должны насторожить и такие признаки: склонность к уединению, избегание контактов, погруженность в свои мысли на уроках, потеря интереса к любимым занятиям и предметам, невозможность сосредоточиться на уроке, рассеянность, постоянная сонливость на уроке, резкое снижение успеваемости даже по любимым предметам, прогулы, нарочитая демонстративность поведения, вызывающее непослушание.

#### *4. Наблюдение за поведением учащихся в столовой (учителя, социальные педагоги, работники пищеблока)*

В школьной столовой можно увидеть изменение пищевого поведения: постоянный отказ от пищи либо, наоборот, прожорливость, избирательность в еде.

#### *5. Изучение и анализ продуктов деятельности (классные руководители, учителя)*

Учителям следует обращать внимание на рисунки в дневниках, тетрадях, на обложках. Иногда дети рисуют на партах, на листках во время урока. Знаки опасности: кресты, пауки, кинжалы, паутина, обилие густых чёрных штрихов с сильным нажимом, черепа, могилы, любая символика смерти. Необходимо обращать внимание не только на рисунки, но и на текст надписей. При необходимости нужно привлекать специалистов к анализу таких рисунков и текстов. Особую настороженность должны вызывать необычные и странные надписи. Например, на парте подростка, погибшего в результате суицида, была обнаружена повторяющаяся надпись: «Ваня хо-роший».

### **Организация работы с детьми группы суицидального риска**

#### *1. Оказание помощи учащимся группы суицидального риска (психолог, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог)*

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

С подростками, имеющими повышенный индекс депрессивности, в школе необходимо организовать индивидуальную психодиагностическую и коррекционную работу, возможно, с привлечением специалистов (врачей: неврологов, невропатологов, психиатров; медицинских и клинических психологов, психотерапевтов, специалистов органов и учреждений системы профилактики).

В детских домах важно использовать специфические технологии психокоррекционной работы, направленные на отработку с детьми негативных эмоций (психотерапия потерь, использование аппаратов БОС, отработка психотравмирующего опыта, создание портфолио ребёнка и др.).

### *2. Информирование педагогов о результатах мониторинга (психолог, классные руководители)*

Школьному психологу необходимо информировать классных руководителей о подростках с выявленными депрессивными синдромами. Нужно организовать для этих детей в школе щадящий режим обучения, создать для них комфортную обстановку на уроках (внимание к ним должны проявить и учителя-предметники). Усиление учебных требований возможно только после дополнительного замера эмоционального состояния ребёнка.

### *3. Работа по нормализации обстановки в семьях детей группы суицидального риска (социальный педагог, школьный инспектор ОДН, заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители)*

Если у подростка выявлен депрессивный синдром, то социальному педагогу необходимо ознакомиться с ситуацией в его семье. При выявлении неблагополучия следует принять меры к нормализации обстановки в семьях. Если это необходимо, то привлечь к работе инспекторов по делам несовершеннолетних Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, специалистов по социальной работе комплексного центра социального обслуживания населения, специалистов органов и учреждений системы профилактики.

## **Превентивные меры по профилактике эмоционального неблагополучия учащихся**

### *1. Формирование у учащихся навыков ассертивного поведения (психолог)*

Для формирования стрессоустойчивости, отработки техник принятия решения в ситуации выбора, навыков разрешения конфликтных ситуаций школьному психологу необходимо проводить с подростками практические занятия с элементами тренингов. В этой работе необходимо использовать интерактивные формы работы, при организации которых дети являются не сторонними зрителями, а активными участниками.

## **Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях**

### *2. Обучение учащихся навыкам оказания помощи сверстнику и самопомощи (психолог, учителя, заведующая библиотекой, классные руководители)*

В образовательном учреждении следует провести цикл уроков (вводить элементы в уроки гуманитарного цикла, элективные курсы) «Эмоциональная азбука», на которых подростки будут учиться распознавать эмоции другого человека, чтобы вовремя оказать помощь своему товарищу (упр. «Скульптура», «Маски»). Также необходимо обучение подростков навыкам релаксации, саморегуляции, снижения психоэмоционального напряжения в стрессовой ситуации. На уроках нужно проводить минутки психологической разгрузки, особенно в конце четверти и учебной недели. Использовать при проведении упражнений волонтерский принцип взаимного обучения — привлекать к проведению упражнений по очереди всех учеников класса.

### *3. Формирование у учащихся жизнеутверждающих установок (психолог, учителя, заведующая библиотекой, классные руководители)*

В учебном процессе необходимо использовать образовательные возможности предметов — на уроках гуманитарного цикла говорить о ценности жизни, её неповторимости, уникальности, силе духа человека, преодолевающим самые тяжёлые жизненные ситуации. Можно использовать конкретные примеры из учебного материала: судьбы исторических личностей, литературных героев. При этом положительный эффект усилится, если будут использоваться возможности школьной библиотеки, на базе которой можно организовывать выставки книг, проводить устные журналы о судьбах реальных героев нашего дня. Акцент необходимо делать на судьбах героев близких подросткам по возрасту (тележурнал «Поступок», статьи газеты «АИФ»). Со старшеклассниками следует проводить классные часы (диспуты, обсуждения) с просмотром и обсуждением фильмов о том, как их сверстники преодолевали трудности и побеждали (фильм «Великан», сериал «Громы»), которые могут помочь формированию у учащихся жизнеутверждающих установок.

### *4. Профилактика эффекта эмоционального заражения (классные руководители, учителя)*

Нельзя допускать распространение в ученической среде журнальных и газетных статей с сообщениями о самоубийствах кумиров, известных людей, сверстников. Но при обнаружении подобных материалов у детей с ними следует обсудить проблему, чтобы снять романтический ореол с поступка.

### *5. Повышение компетентности педагогических работников в области профилактики суицидального поведения учащихся (психолог)*

Для педагогических работников в школе необходимо организовать семинары по повышению специальной компетентности в области

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

суицидального поведения несовершеннолетних. Эту работу целесообразно начать с диагностики уровня превентивной грамотности педагогических работников, так как именно в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних существует самое большое количество мифов и заблуждений. В этом случае у педагогов будет сформирована мотивация на получение специфических знаний о детском суициде. Обучение педагогов должно быть направлено на формирование таких умений:

- распознавать форпост-признаки готовящегося самоубийства ребёнка;
- распознавать признаки депрессии и нервного истощения детей;
- применять визуальную и вербальную диагностику суицидальных намерений;
- использовать в работе доступные приёмы и техники коррекционной работы (выслушивание, проговаривание, структурирование ситуации, снятие синдрома исключительности, обращение к прошлому опыту и др.).

### *6. Повышение компетентности родителей в области профилактики суицидальных настроений детей*

В образовательном учреждении необходимо проводить тематические родительские собрания о возрастных особенностях подростков, влияющих на общий эмоциональный фон и провоцирующих суицидальные настроения. Желательна организация практических занятий для родителей в рамках родительского всеобуча, на которых подлежат рассмотрению популярные мифы и заблуждения родителей в области саморазрушающего поведения их детей. Также возможны родительские собрания по ученическим параллелям, информирующие родителей об особенностях суицидального поведения младшего возраста (парасуицидах, самоповреждениях, импульсивных и аффективных суицидах). Важно разъяснять родителям, что особого, специального типа суицидального характера ребёнка не существует, любой подросток при определённых обстоятельствах способен на суицидальное действие, поэтому соответствующие знания им необходимы.

### *7. Организация пространства (администрация, руководитель социально-психологической службы, заместитель директора по воспитательной работе)*

Администрации учебных заведений должны использовать в своей работе принцип открытости и доступности в общении с детьми. Установить в школе «Сундучки доверия», на стенде в вестибюле школы вывесить часы приёма учеников и родителей по личным вопросам. На видном месте в школах обязательно следует разместить плакаты с адресами и телефонами служб помощи.

### **Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях**

Всему педагогическому коллективу необходимо активно создавать и поддерживать в образовательном учреждении школьные традиции. Именно они, повторяясь из года в год в течение одиннадцати учебных лет, создают стабильность и опору подростку в меняющемся сложном современном мире. Если эта направленность в работе образовательного учреждения подкрепляется семейными (этическими, национальными) традициями, то толерантность подростка к эмоциональным нагрузкам значительно увеличивается.

Администрации необходимо создавать в школе позитивную атмосферу: на переменах включать музыку (популярную классическую в современной обработке), в холле установить теннисные столы, настольные игры, у входа в школу повесить плакат с добрым приветствием и др. Подобным образом организованное школьное пространство канализирует негативную энергию учащихся, накопившуюся в результате семейного неблагополучия и личностных проблем.

### **Организация работы в школе в случае совершения учащимся суицидальной попытки**

#### *1. Работа по факту совершения суицидальной попытки учеником школы.*

В случае совершения суицидальной попытки рекомендуется индивидуальная работа группы специалистов (психолога, психотерапевта, детского психиатра) с учащимся и его семьей.

Если это возможно, то случай незавершенного суицида в образовательном учреждении лучше всего скрыть от учеников, принять максимальные меры к тому, чтобы избежать широкой огласки. Для пресечения слухов можно с согласия подростка и его семьи представить попытку суицида в виде несчастного случая. Иногда родителям подростка следует порекомендовать поменять учебное заведение.

Если суицид сверстника становится известен широкому кругу учащихся, то они попадают в группу риска по механизму эмоционального заражения. Педагог, пользующийся уважением ребят, должен добиться развенчания героического ореола вокруг этого поступка во время бесед с ребятами. Подростки романтизируют образ человека, совершившего попытку суицида. По их мнению, это говорит о силе чувств, воли, характере, смелости. Необходимо объяснить детям, что попытка суицида свидетельствует о слабости, эгоизме, неумении решать проблемы, безответственности, что это большая ошибка человека. Такую работу проводить желательно индивидуально и очень осторожно.

В классе нужно провести родительское собрание, где рассказать родителям о необходимости пресечь возникновение синдрома подражания, запускающего механизм имитационных самоубийств.



## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Родители и педагоги должны также знать, что кроме опасности подражательного суицида существует опасность совершения повторной суицидальной попытки. Эта опасность сохраняется в течение 80 – 100 дней после первой попытки, несмотря на внешний весёлый вид подростка и его уверения в раскаянии. Для того чтобы полностью изжить суицидальные тенденции, подростку необходимо не менее трёх месяцев.

### *2. Работа по факту совершения повторной суицидальной попытки учащимся школы*

Если один и тот же ребёнок совершает повторную суицидальную попытку, ему необходима помощь психиатра. Школьный психолог должен убедить родителей в необходимости обратиться за специализированной помощью, объяснить, что обращение к психиатру не означает наличия психической патологии у ребёнка и постановки его на стационарный учёт в психоневрологическом диспансере.

Важно убедить родителей, что суицидальное поведение иногда связано с нарушением выработки в организме ребёнка нейротрансмиттеров — серотонина, адреналина, норадреналина, дофамина и др. В популярной литературе они называются «гормонами радости», потому что эти биологически активные вещества отвечают за хорошее настроение, чувство удовольствия, радости жизни. Чтобы нормализовать эмоциональное состояние ребёнка необходимо искусственно поднять уровень этих гормонов в крови ребёнка, а медикаментозную терапию имеет право назначать только врач-специалист. Обычно после начала приёма лекарств эмоциональное состояние ребёнка быстро нормализуется. Лучше всего использовать экстремуральный принцип — оказание специализированной психиатрической помощи вне стен специализированного лечебного учреждения (в детской поликлинике, в психотерапевтическом центре).

### **Организация работы в школе по факту завершённого суицида учащегося**

#### *1. Работа в школе в случае совершения учащимся завершённого суицида*

Если в образовательном учреждении произошёл завершённый суицид, то необходима групповая работа с подростками ближайшего окружения, направленная на отреагирование чувств детей и обсуждение поисков других возможных выходов из кризисной ситуации. Проводить работу в классе должен педагог, хорошо знакомый детям и пользующийся их полным доверием. Главная мысль в работе с детьми: он (погибший ученик) был замечательный, мы будем его помнить, но он совершил ошибку, которую нельзя исправить. Зачастую одноклассники испытывают чувство вины или пытаются обвинить и наказать кого-то, кто, по их мнению, виновен в смерти их товари-

### **Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях**

ща (например, девушка, не ответившая взаимностью, или педагог, несправедливо относившийся к погибшему).

Необходима работа по снятию чувства вины у детей и пресечению попыток найти виноватого и наказать его. Нужно сказать, что это был выбор нашего товарища, но выбор неправильный, ошибочный, было много других выходов, но он выбрал этот, и нам очень жаль.

Детей в таких случаях охватывает отчаяние и чувство бессмысленности собственного существования. Можно сказать детям, что смерть их товарища произошла не зря. Боль, которую она принесла, её трагизм и необратимость помогают окружающим сделать вывод о том, что нужно ценить друг друга и жизнь.

В школе не следует устраивать никаких похорон, прощание возможно только дома у подростка и на нейтральной территории (обычно это происходит около дома, где живёт подросток, или в ритуальном зале). Специально направлять туда одноклассников не нужно, но не следует и препятствовать их посещению похорон в доме подростка, в прощальном зале и на кладбище. Если дети изъявили желание идти на похороны, то педагог должен пойти вместе с ними, быть с подростками до окончания церемонии, а потом проследить, чтобы они разошлись по домам. Во время похорон педагогу необходимо тактично акцентировать внимание детей на внешнем виде их товарища (особенно повешенного), страданиях родных.

В школе нельзя вешать прощальных газет, фото с цветами, плакатов, например таких: «Вася, мы с тобой», «Вася, прощай». Не следует отменять занятия, ставить цветы на парту погибшего, допускать муссирования случившегося, нагнетания эмоций.

Если после похорон в классе продолжается истерия (девочки пишут стихи, посвящённые погибшему, рыдают, постоянно посещают кладбище), это означает, что эмоциональная связь с умершим не прервалась, и остаётся опасность подражательного суицида. Педагогу необходимо поговорить ещё раз о погибшем сверстнике, «отработать» с детьми чувства, «написать ему письмо», провести символическое прощание (убрать его парту из класса). С близкими друзьями погибшего необходимы занятия психолога по стабилизации эмоционального состояния, снятию постстрессового синдрома. Желательно этих подростков направить на аппараты БОС и в комнату психологической разгрузки.

Типичными бывают жалобы детей, что погибший им снится и зовёт к себе. В этом случае нужно объяснить ребёнку, что умерший хочет передать оставшимся в живых, чтобы они ценили жизнь, не совершали подобных ошибок. Можно сказать, что это сон-предостережение. Объяснение сну необходимо давать спокойным, эмоционально не окрашенным тоном, привычным при объяснении учебного материала. В дальнейшем общении с классом факт суицида не муссировать, тактично предавать забвению.

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Необходимо помнить, что смерть в близком окружении является острым провоцирующим фактором психического заражения по механизму подростковой реакции имитации, поэтому в классе, где произошёл суицид, следует в течение месяца соблюдать щадящий учебный режим, создавать атмосферу эмоционального принятия. Обязательно надо провести родительское собрание, раздать памятки. Вся школа должна работать в обычном режиме. Если в параллельном классе учились друзья погибшего ученика, то с ними также можно провести индивидуальную работу. Недопустимо любое публичное обсуждение проблемы, кроме узкого круга близких сверстников.

### *2. Работа в педагогическом коллективе*

Факт смерти ребёнка вызывает сильные эмоции — сожаление и скорбь не только у детей, но и педагогов. Им необходимо знать, что не всегда профилактика суицидов даёт положительные результаты. Существует небольшое количество суицидов, предупредить которые практически невозможно.

Педагогам в случае суицида ученика также необходима помощь психолога, позволяющая снять чувство вины и предотвратить синдром эмоционального выгорания. Для педагогов, близко знавших погибшего ребёнка, возможна организация курса психологической разгрузки на аппаратах БОС и в комнате психологической разгрузки.