***Організація роботи психологічної служби з питань профілактики та запобігання суїцидальної поведінки учнів***

***Психолог Дніпровської ЗОШ***

***Бевзенко В.В.***

***2014 рік***

В самом начале своей жизни каждый из нас подобен цветочному бутону - так же закрыт. Только после того, как бутон получит тепло от солнечных лучей и питание из почвы, он раскроется и станет видна вся красота таившегося в нем цветка. Точно так же человеческая личность с самого начала жизни нуждается в тепле человеческой любви и питании, то есть в родительской заботе, для того, чтобы раскрыться и обнаружить всю неповторимую красоту, какую Бог вложил в каждого человека. Все мы являемся произведениями тех, кто нас любит или отказывает нам в любви.

Джон Пауэлл.

**Суїцид** - навмисне самоушкодження зі смертельним результатом, (позбавлення себе життя).   
  
Люди, що здійснюють суїцид, зазвичай страждають від сильного душевного болю і перебувають у стані стресу, а також відчувають неможливість впоратися зі своїми проблемами.   
**Суїцидальна поведінка** - це прояв суїцидальної активності - думки, наміру, висловлювання, погрози, спроби, замаху.   
 **Суїцидент** - людина, що зробила спробу суїциду, або демонструє суїцидальні нахили.   
Розрізняють такі типи суїцидальної поведінки:   
**Демонстративна поведінка**   
В основі цього типу суїцидальної поведінки лежить прагнення підлітка звернути увагу на себе і свої проблеми, показати як йому важко справлятися в життєвими ситуаціями. Це свого роду прохання про допомогу. Як правило, демонстративні суїцидальні дії відбуваються не з метою завдати собі реальну шкоду або позбавити себе життя, а з метою налякати оточуючих, змусити їх замислитися над проблемами підлітка, «усвідомити» своє несправедливе ставлення до нього. При демонстративній поведінці способи суїцидальної поведінки найчастіше проявляються у вигляді порізів вен, отруєння неотруйними ліками, зображення повішення .  
  
**Аффективна суїцидальна поведінка**   
Суїцидальні дії, вчинені під впливом яскравих емоцій ставляться до аффективного типу. У таких випадках підліток діє імпульсивно, не маючи чіткого плану своїх дій. Як правило, сильні негативні емоції - образа, гнів, - затьмарюють собою реальне сприйняття дійсності і підліток, керуючись ними, здійснює суїцидальні дії. При афективній суїцидальній поведінці частіше вдаються до спроб повішання, отруєння токсичними та сильнодіючими препаратами.   
 **Істинна суїцидальна поведінка**   
Істинна суїцидальна поведінка характеризується продуманим планом дій. Підліток готується до здійснення суїцидальної дії. При такому типі суїцидальної поведінки підлітки частіше залишають записки, адресовані родичам і друзям, в яких вони прощаються зі всіма і пояснюють причини своїх дій. Оскільки дії є продуманими, такі суїцидальні спроби частіше закінчуються смертю. При істинній суїцидальній поведінці частіше вдаються до повішання або до падіння з висоти.   
  
Період від виникнення думок про самогубство до спроб їх здійснення називається пресуіцід. Тривалість його може обчислюватися хвилинами (гострий пресуіцід) або місяцями (хронічний пресуіцід).   
При гострих пресуіцідах можливий моментальний прояв суїцидальних задумів і намірів відразу, без попередніх щаблів.

Після спроби суїциду настає період, коли до дитини ставляться з підвищеною увагою і турботою. У цей період малоймовірно повторення суїцидальних дій. Після закінчення трьох місяців дорослі, бачачи, що дитина зовні спокійна, не висловлює думок про суїцид і не намагається повторити спробу, перестають уважно ставитися до дитини і приділяти йому належну увагу, починають вести звичний для них спосіб життя, тому що вважають, що дитина подолала кризу і з ним все гаразд. Але, якщо ситуація, що призвела дитину до суїцидальної дії не була опрацьована спільно з дорослими, дитина все ще знаходиться під загрозою здійснення повторної суїцидальної спроби. І в той момент, коли дорослі перестають хвилюватися за стан дитини, як відзначає ряд дослідників, і відбуваються повторні спроби суїциду. Тому необхідно протягом тривалого часу спостерігати за дитиною, надавати йому підтримку, розмовляти з ним і проводити інші профілактичні дії.   
 **Причини суїциду**   
Повідомлення про бажання померти з'являються без будь-якої зовнішньої провокації, зазвичай носять характер загрози близьким. У цих випадках спроби самогубства робляться за відсутності дорослих, потай від них і в дошкільному, і в молодшому шкільному віці носять в основному по-дитячому наївний характер. Діти намагаються голодувати, подовгу сидять у ванні з холодною водою, дихають через кватирку морозним повітрям, їдять сніг або морозиво, щоб застудитися і померти.

**Причинами суїцидів у дитячому та підлітковому віці може бути наступне:**   
1). Несформоване розуміння смерті. У розумінні дитини смерть не означає безповоротне припинення життя. Дитина думає, що все можна буде повернути назад. У підлітків розуміння і усвідомлення страху смерті формується не раніше 18 років.   
2). Раннє статеве життя, що призводить до ранніх розчарувань. При цьому виникає ситуація, на думку підлітка, не сумісна з виставою "як жити далі" (втрата коханого, наступ небажаної вагітності і т.д.), тобто відбувається втрата мети. Суїцидальна поведінка у підлітків часто пояснюється тим, що молоді люди, не маючи життєвого досвіду, не можуть правильно визначити мету свого життя і намітити шляхи її досягнення.   
3). Дисгармонія в сім'ї.   
4). Саморуйнівна поведінка (алкоголізм, наркоманія, криміналізація суспільства).   
5). У переважній більшості випадків суїцидальна поведінка у віці до 15 років пов'язана з реакцією протесту, особливо частим джерелом останніх є порушені сімейні, внутрішньошкільні або внутрішньогрупові взаємини.   
70% підлітків, те що їх штовхнуло на спробу суїциду, називали різного роду шкільні конфлікти. Але причиною є як правило неблагополуччя в сім'ї. Однак це «неблагополуччя» має не зовнішній, але змістовний характер: в першу чергу порушені батьківсько-дитячі стосунки. Роль «останньої краплі» грають шкільні ситуації, оскільки школа - це місце, де дитина проводить значну частину свого часу.   
7). Депресія також є однією з причин, що призводять підлітка до суїцидальної поведінки.

**До «групи ризику» із суїциду відносяться підлітки:**   
- З порушенням міжособистісних відносин, "одинака";   
- Зловживають алкоголем чи наркотиками, що відрізняються девіантною або кримінальною поведінкою, що включає фізичне насильство;   
- Самокритичні до себе підлітки;   
- Страждають від хвороб або покинуті оточенням підлітки;   
- З соціально-неблагополучних сімей - відхід з сім'ї або розлучення батьків;   
- З родин, в яких були випадки суїцидів.

**Фактори, що перешкоджають виникненню суїцидальної поведінки у підлітків**   
До них відносяться:   
- Емоційна прихильність до рідних та близьких;   
- Виражене почуття обов'язку, обов'язковість;   
- Концентрація уваги на стан власного здоров'я, острах заподіяння собі фізичної шкоди;   
- Облік громадської думки та уникнення осуду з боку оточуючих, уявлення про ганебності самогубства і неприйняття (засудження) суїцидальних моделей поведінки;   
- Переконання про невикористані життєвих можливостях;   
- Наявність життєвих, творчих, сімейних та інших планів, задумів;   
- Прояв інтересу до життя;

**Профілактика суїцидів**   
За будь-яку суїцидальну поведінку дитини у відповіді дорослі!   
До всіх натяків на суїцид слід ставитися з усією серйозністю. Профілактика депресій у підлітків є важливою профілактикою суїцидів. У профілактиці депресій у підлітків важливу роль відіграють батьки. Як тільки у підлітка відзначається знижений настрій, і інші ознаки депресивного стану - необхідно відразу ж, негайно, вжити заходів для того, щоб допомогти дитині вийти з цього стану.   
  
Оскільки причинами суїцидів серед підлітків є також і порушення міжособистісних стосунків у школі, необхідно вжити заходів щодо формування класних колективів, нормалізації стилю спілкування педагогів з учнями, оптимізації навчальної діяльності учнів, залучення учнів у соціально-значимі види діяльності, організації шкільного самоврядування, формування установок у учнів на самореалізацію у соціально-схвалюваних сферах життєдіяльності (культурі, спорті, мистецтві, науці та ін.)   
Взаємовідносини з учнями повинні будуватися на основі поваги, переконання, спокійному, доброзичливому тоні спілкування.

**Для запобігання суїцидів у дітей потрібно зробити наступне:**

- Вселяти у дітей впевненість у свої сили і можливості;   
- Навіювати їм оптимізм і надію;   
- Виявляти співчуття і розуміння;   
- Здійснювати контроль за поведінкою дитини, аналізувати його відносини з однолітками.   
Формальне ставлення частини класних керівників до своєї роботи виражається в незнанні ситуації, в якій перебуває дитина, відсутності контролю за відвідуваністю і успішністю дитини. Все це не дає змогу вчасно надати учневі необхідну допомогу, організувати відповідну роботу.   
Адміністрації школи необхідно направити пильну увагу і встановити контроль за стилем спілкування вчителів з учнями з метою запобігання випадків образи, приниження, психологічного та фізичного насильства з боку педагогів.   
  
**Напрямки роботи фахівців (психолога та соціального працівника) з профілактики депресії і суїцидів**

Вивчення особливостей психолого-педагогічного статусу кожного учня з метою своєчасної профілактики та ефективного вирішення проблем, що виникають у психічному стані, спілкуванні, розвиток і навчання.  
  Створення системи психолого-педагогічної підтримки учнів різних вікових груп у виховно-освітньому процесі так і в період важкої життєвої ситуації   
   Залучення різних державних органів і громадських об'єднань для надання допомоги та захисту законних прав та інтересів дитини.  
   Формування позитивного образу Я, унікальності та неповторності не тільки власної особистості, але й інших людей.  
  Прививати існуючих у суспільстві соціальних норм поведінки, формування дитячого милосердя, розвиток ціннісних відносин у соціумі.  
  
  
Виділення груп суїцидального ризику; супровід дітей, підлітків та їх сімей групи ризику з метою попередження самогубств.  
Діагностіка суїцидальної поведінки

   Виявлення дітей, які потребують негайної допомоги і захисту.  
     Робота з сім'єю дитини, яка потрапила у важку життєву ситуацію або зазнає кризовий стан.  
     Надання екстреної першої допомоги, забезпечення безпеки дитини, зняття стресового стану.  
Індівідуальні та групові заняття .

Супровід дітей і підлітків групи ризику по суїцидальній поведінці з метою попередження самогубств.  
Класні години, круглі столи, стендова інформація  
  
Проводити з дітьми роботу зі зняття негативних емоцій, які у них накопичуються,   
допомагати розібратися у почуттях і відносинах підлітка з оточуючими,   
навчити соціальним навичкам і умінням подолання стресу,   
надавати підлітку соціальну підтримку за допомогою включення родини, школи, друзів і т.д.,   
при необхідності включати підлітка до групи соціально-психологічного тренінгу,   
проводити психокорекційні заняття з підвищення самооцінки підлітка, розвитку адекватного ставлення до власної особистості, емпатії.   
  
Психолог повинен розповісти вчителям і батькам, що таке суїцид, як виглядає депресивний підліток. Адже класичне уявлення про те, що це дитина з сумними очима, не завжди відповідає дійсності. Депресивним може виявитися дитина, що випиває, курить і грубіянить мамі.   
  
При найменшій підозрі на психічну патологію у дитини треба обов'язково проконсультуватися у психіатра . Без відома батьків цього робити не можна, але обговорити ситуацію з фахівцем психолог має право.   
Якщо є підозра, що у дитини депресія, потрібно всіляко намагатися пояснити батькам, чим вони ризикують, якщо залишать дитину без допомоги. Якщо ж у підлітка проблеми з батьками, це питання кожного окремого випадку.

Ви кажете: діти мене втомлюють. Ви маєте рацію. Ви пояснюєте: треба опускатися до їх понять. Опускатися, нахилятися, згинатися, стискатися. Помиляєтесь. Не від того ми втомлюємося, а від того що треба підніматися до їхніх почуттів. Підніматися, ставати навшпиньки, тягтися. Щоб не образити.   
Я. Корчак

Література  
  
   1. Бурмістрова Є.В.. Психологічна допомога в кризових ситуаціях (попередження кризових ситуацій в освітньому середовищі). Методичні рекомендації для фахівців системи освіти. М.: МГППУ, 2006.  
   2. Врона Є.М. Запобігання самогубства. Керівництво для підлітків.  
   3. Овчарова Р.В. Практична психологія освіти .- М., 2003.  
   4. Суїцид. Про заходи профілактики суїциду серед дітей та підлітків. Офіційний сайт ФППМ ВШК (факультет Психолого-педагогічного менеджменту Вищої Школи Соціально-управлінського консалтингу).  
   5. Черепанова Є. «Психологічний стрес. Допоможи собі і своїй дитині ». М. 2006.  
   6. Чернова Г.В. Програма профілактики суїцидальної поведінки "Перехрестя". Сайт фестивалю "Відкритий урок":