

Профілактика суїцидальних тенденцій серед учнів

Першочерговою умовою попередження самогубств серед учнів є ретельне психолого-педагогічне виявлення дітей, чії особистісні риси створюють підвищений ризик суїциду, індивідуальна робота з цією категорією дітей, розробка системи профілактичних заходів, широка просвітницька робота з сім'ями (листи Міністерства освіти і науки України № 1/9-241 від 27.06.2001 р., № 1/9-179 від 28.03.2014).

Дана робота реалізується в наступних напрямках: виявлення учнів з суїцидальним ризиком, психолого-педагогічний супровід груп дітей суїцидального ризику і їх оточення, взаємодія з фахівцями охорони здоров'я з даних питань, пропаганда цінності життя в системі виховної роботи закладу.

Основні напрями роботи можуть бути реалізовані з учнями, педагогами і батьками в рамках первинного, вторинного і поглиблених профілактичних рівнів.

Первинна профілактика включає виховні заходи, що проводяться класними керівниками і практичними психологами, та пропагують цінність життя і оптимізують психологічний мікроклімат в закладі освіти (заняття з профілактики емоційного вигорання для педагогів, заняття з формування навичок саморегуляції, підвищення комунікативної компетентності тощо).

З метою психологічної просвіти педагогів, батьків, учнів:

- створюються інформаційні куточки з методичною літературою, інформацією про телефон довіри, даними про адреси і режими роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги, інших фахівців;
- проводяться психолого-педагогічні семінари, консиліуми, майстер-класи запрошених фахівців на теми: «Емоційні розлади у дітей та підлітків», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітка», «Як підняти соціальний статус учня в групі», «Цінність особистості», «Як допомогти дитині при загрозі суїциду?», «Конфлікти між учителями і підлітками», «Вибір адекватних методів педагогічної дії»;
- під час підготовки до педрад проводиться вивчення психологічного клімату в учнівських колективах, виявлення соціального статусу учнів: лідерів чи відторгнутих;
- проводяться індивідуальні консультації з вчителями і батьками дітей із групи суїцидального ризику;
- організовується робота батьківського психологічного класу або Батьківського всеобучу з тем «У сім'ї – підліток», «Емоційні порушення у дітей», «Депресивні стани у підлітків», «Алкоголізм і наркоманія у підлітковому віці», «Психологія особистісних і міжособистісних конфліктів»;
- організовується робота груп зустрічей для батьків проблемних учнів (за потреби);

проводяться цикли бесід з учнями про цінність особистості й сенс життя; диспути «Я – це Я», «Я маю право відчувати і висловлювати свої почуття», «Невпевненість у собі», «Конфлікти», «Підліток і дорослий», «Спілкування з дорослими», «Спілкування з однолітками протилежної статі», «Підліткові ініціації», «Основні проблеми підліткового віку», «Стрес і депресія».

З метою створення позитивного психологічного клімату в сім'ї та навчальному закладі учні залучаються до громадської діяльності (спортивні змагання, клуби, товариства тощо), культурно-виховних заходів, які сприяють формуванню позитивних громадянських, естетичних почуттів, духовності учнів і педагогів.

У вересні в період проведення місячника профілактики суїцидального ризику і в 1-ій половині квітня в ході проведення Дня без конфліктів, можуть бути проведені наступні заходи: виховна година "Життя прекрасне", акції і флеш-моби ("Ми голосуємо за життя!", "Усмішка", "Життя чудових людей", "Давайте говорити один одному компліменти" тощо), конкурс фотографій на теми життєвих цінностей, диспути для старшокласників ("Від протистояння до розуміння!") тощо. Добре зарекомендували себе спільні уроки вчителів історії та зарубіжної літератури (наприклад, за творами поетів срібного століття, за п'єсами У.Шекспіра "Ромео і Джульєта", О.М.Островського "Гроза" тощо).

Інформування учнів повинно здійснюватися через інформаційні стенди, активне використання Інтернет-сайту закладу освіти, буклети про можливість отримання психологічної допомоги в закладі освіти, інших установах і організаціях, а також отримання анонімною екстреною допомогою за міським "телефоном довіри".

В рамках первинної профілактики здійснюється комплекс соціально-психологічних заходів, спрямованих на реабілітацію учнів і їх сімей, що знаходяться в соціально-небезпечному положенні, або увішли до «Соціального паспорту» навчального закладу. Також потребують підвищення компетентності педагога, батьки і самі діти в області розпізнавання ознак суїцидального ризику, а також надання підтримки і допомоги дітям і підліткам, що опинилися у важкій життєвій ситуації. Доцільно запрошувати медичних працівників для проведення семінарів з питань емоційно-поведінкових порушень у дітей і дорослих; надавати методичні матеріали з проблеми суїциду; розробляти (використовувати готові) пам'ятки для педагогів, батьків і дітей, в яких викладається інформація про ознаки гострого кризового стану дітей і про необхідні дії в ситуації виявлення суїцидальних намірів; знайомити батьків з можливостями соціальної, медичної, психолого-педагогічної підтримки і реабілітації дітей в регіоні. Про всі підозри щодо можливості здійснення неповнолітнім суїцидальної спроби негайно інформувати його законних представників.

Масова психологічна діагностика учнів щодо виявлення суїцидального ризику не проводиться. Для первинного виявлення достатні різноманітні методи збору інформації (спостереження з опорою на маркери суїцидального ризику, опитування

батьків, педагогів, однолітків, узагальнення матеріалів і т.ін.) та аналіз вже наявного діагностичного матеріалу за різними аспектами діяльності практичного психолога. Так, до вже традиційних опитувань щодо рівня тривожності та агресивності учнів 6-х-11-х класів можливо додати вивчення стану депресивності.

Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій відбувається:

- у процесі спостереження – звернення уваги педагогів на фактори ризику: спадковість; вербальна і фізична агресія; висока конфліктність у спілкуванні; прагнення до домінування або орієнтація на залежність; ізоляція або неприйняття однолітками; різкі зміни в поведінці; низький або високий IQ; неадекватна самооцінка; несприятливе сімейне оточення; психотравматичні події (смерть близької людини, міжособистісний конфлікт, поганий вчинок, погані стосунки у сім'ї тощо); алкоголізм і наркоманія, асоціальний спосіб життя;

- у процесі виявлення ознак емоційних порушень – втрата апетиту або імпульсивне ненажерство, безсоння або підвищення сонливості впродовж останніх декількох днів; часті скарги на соматичні хвороби; незвичне неохайне ставлення до своєї зовнішності; постійне почуття самотності, непотрібності або суму; нудьга у звичайному оточенні або під час виконання роботи, яка раніше подобалася; втеча від контактів або ізоляція від друзів і сім'ї; порушення уваги із зниженням якості роботи; занурення у роздуми про смерть; відсутність планів на майбутнє; раптові напади гніву, навіть через дрібниці;

Завданням вторинної профілактики є запобігання суїциду, тобто соціально-психологічна робота з групою учнів, що знаходяться у важкій життєвій ситуації і висловлюють суїцидальні наміри. Для цієї групи учнів необхідне проведення поглибленого діагностичного обстеження.

Міністерство освіти і науки України рекомендує використовувати батарею спеціальних психодіагностичних методик (Лист МОН України «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів» № 1/9-179 від 28.03.2014):

1. Соціометрія і референтометрія.
2. Малюнкові тести ДДЛ і «Моя сім'я».
3. Методика Шуберта «Діагностика ступеня готовності до ризику».
4. Методика визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації у стресі «Прогноз».
5. Багаторівневий особистісний опитувальник «АДАПТИВНІСТЬ» (МЛО-АМ).
6. Опитувальник депресивності Бека (Beck Depression Inventory – BDI).
7. Опитувальник оцінки душевного болю (автор Е.Шнейдман).
8. Модифікований опитувальний для ідентифікації типів акцентуацій характеру в підлітків (О. Лічко, С. Подмазін).
9. Карта виявлення ризику суїцидальності В. Прийменко.
10. Об'єктивна методика визначення типу темпераменту за Б. Цукановим.

11. Тест на виявлення суїцидального ризику СР-45 (П.І.Юнацькевича).
12. Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шваровська, О.Гончаренко, І. Мельникова).
13. Методика вивчення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).
14. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Раймонд) та методика «Наскільки адаптований ти до життя?» (А. Фурман).
15. Шкала депресії (адаптація Г.Балашова).
16. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Расел і М. Фергюсон).

Даний банк методик має бути наявний у кожного практичного психолога навчального закладу.

Систематично надаються психологічні консультації учням та здійснюється психолого-педагогічна корекція суїцидальних тенденцій:

- навчання технік керування емоціями, зняття м'язового й емоційного напруження;
- навчання конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях (тренінг проблемно-вирішальної поведінки (Д. Романовська);
- розвиток позитивної самооцінки цінності особистості, її соціального статусу в групі, тренінги особистісного зростання;
- проводиться консультативна робота з батьками, педагогами, учнями, спрямована на зняття факторів, що спонукають чи провокують суїцид.

В ситуації виявлення гострого суїцидального ризику рекомендується організоване звернення до фахівців медиків (психіатрів, психотерапевтів). При потребі – переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю - рекомендація відвідати дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра.

За наслідками поглибленої діагностики і соціального розслідування визначаються кроки соціально-психологічної допомоги. Встановлюється систематичний контроль і врахування динаміки змін в особистості та поведінці учнів - постійний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки на всіх етапах роботи психолога. Можливі заходи: індивідуальні і групові корекційні заняття (відреагування високого рівня емоційної напруги, реабілітація Я і картини світу); організація соціальної підтримки; допомога в профорієнтації і працевлаштуванні (для старшокласників); включення учнів в тренінгові групи з тематики, що сприяє відновленню адаптації (комунікативна компетентність, толерантність, формування навичок ціле покладання тощо).

Для педагогів доцільно проводити індивідуальні і групові консультації, метою яких є розробка стратегії взаємодії з групою ризику на період подолання кризової ситуації, для батьків - індивідуальні консультації. У разі потреби надання психотерапевтичної допомоги сім'ї у практичного психолога повинна бути інформація, яку він зможе надати батькам (телефони, адреси, умови надання допомоги тощо).

Поглиблена профілактика припускає заходи, що знижують наслідки спроби суїциду і що зменшують вірогідність парасуїцида, соціальну і психологічну реабілітацію суїцидента і його соціального оточення.

*Десять кроків із запобігання самогубства у шкільному середовищі
(поради дорослому)*

Якщо ви виявили дитину із ознаками суїцидальної поведінки:

Крок 1-й: Повідомити органи управління освітою та обласний науково-методичний Центр психології і соціології освіти.

Крок 2-й: Практичному психологу (у разі його відсутності соціальному педагогу) спільно з класним керівником створити безпечну, особистісно-орієнтовану і довірливу ситуацію навколо дитини і розпочати постійний щоденний контакт з дитиною (спілкування з використанням запитань «Що трапилось?, Я помітив, що у тебе щось відбувається негаразд, Які проблеми тебе турбують – я хочу тобі допомогти, Що у тебе на душі? Що тебе турбує? Твоя душа болить?» тощо). Знайдіть час слухати про все, що буде говорити дитина. Якщо вона замкнулася – знайдіть ключик до неї, але не чиніть тиску на дитину.

Крок 3-й: Переможіть страх над собою і поговоріть з дитиною, чи думала вона про смерть, як давно і які були її фантазії, думки, плани.

Крок 4-й: Спробуйте визначити ту складну кризову ситуацію, яка спричинила думки про власну смерть.

Крок 5-й: З'ясуйте, чи є в родині підлітка дорослий, якого він поважає і любить, який є авторитетом або соціально близькою людиною. Знайдіть її і залучіть до постійної підтримки на певний час.

Крок 6-й: Практичному психологу, на основі своїх робочих даних, описати «Психологічний портрет школяра» та спільно з індивідуальною карткою подати для експертного прогностичного висновку в обласний науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи по факту виявлення ознак суїцидальної поведінки.

Крок 7-й: У випадку наявних випадків суїцидів у родині, попередніх суїцидальних спроб, вживання наркотиків і інших токсичних речовин, наявних психопатичних або депресивних розладів особистості, патології психічного розладу – обґрунтовано і толерантно рекомендувати батькам звернутися до психіатра, або психотерапевта, або психоневролога.

Крок 8-й: Практичному психологу школи організувати щоденне постійне підтримуюче спілкування з дитиною, вчителями та сім'єю. Розробити індивідуальну програму психологічної допомоги та формування захисних антисуїцидальних факторів. У випадку відсутності відповідних вмінь і навичок у працівника психологічної служби – його обов'язок знайти кваліфікованого фахівця і залучити до роботи аж до повного зникнення суїцидальних ознак в поведінці.

Крок 9-й: Виявити фактори ризику у сім'ї та школі для конкретної дитини. Розробити рекомендації для педагогів та родини – як організувати підтримуюче спілкування з дитиною та що змінити у взаємостосунках «дорослий – дитина».

Крок 10-й: Організувати психопрофілактичну роботу у школі за 7-ми компонентною схемою (вказана вище). Затвердити план дій наказом по школі.

P.S. У випадку завершеного суїциду організувати системну групову роботу (40-годин) з класом, де навчалася дитина, для уникнення ефекту Вертера – наслідування суїцидальної поведінки у проблемних ситуаціях.

Література:

1. Жезлова Л.Я. К вопросу о самоубийствах детей и подростков //Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1978.
2. Исаев Д.Н. Предупреждение реакций дезадаптации (кризисных ситуаций) //Психология детей с нарушениями и отклонениями психологических реакций. – СПб: Питер, 2001.
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М.: Медицина., 1983.
4. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології. – К.: Перун, 1996.
5. Подмазин С.И. Как помочь подростку с «трудным характером». – К.. 1996.
6. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
7. Романовська Д. Д. Технології роботи з батьками. – К.: Главник, 2007 – 128с. – (Бібліотечка соціального працівника).
8. Трусова С.М. Соціально-психологічні передумови та профілактика суїцидальної поведінки підлітків та юнацтва. – К., 2000.
9. Шебанова С.Г. Мотивація суїцидальної поведінки неповнолітніх як об'єкт комплексного соціо-психологічного обстеження //Актуальні проблеми суїцидології: Збірн. наук. праць. – К., 2002. – Ч. I. – 156 с.

Сироватко О. М., обласний науково-методичний Центр психології та соціології освіти