

# Рекомендації для педагогів щодо профілактики суїциду серед учнів



## ОЗНАКИ САМОГУБСТВА

Про можливе самогубство говорить поєднання кількох ознак.

1. Приведення своїх справ в порядок - роздача цінних речей, пакування. Чоловік міг бути неохайним, і раптом починає приводити все в порядок. Робить останні приготування.
2. Прощання. Може прийняти форму вираження подяки різним людям за допомогу в різний час життя.
3. Зовнішня задоволеність - прилив енергії. Якщо рішення покінчити з собою прийнято, а план складений, то думки на цю тему перестають мучити, з'являється надлишок енергії. Зовні розслабляється – може здатися, що відмовився від думки про самогубство. Стан припливу сил може бути небезпечніше, ніж глибока депресія.
4. Письмові вказівки (у листах, записках, щоденнику).
5. Словесні вказівки або загрози.
6. Спалахи гніву у імпульсивних підлітків.
7. Втрата близької людини, за якою слідують перераховані вище ознаки. Втрата дому.
8. Безсоння.

## МОЖЛИВІ МОТИВИ

- Пошук допомоги - більшість людей, які думають про самогубство, не хочуть помирати. Самогубство розглядається як спосіб отримати що-небудь (наприклад, увагу, любов, звільнення від проблем, від почуття безнадійності).
- Безнадія - життя безглузде, а на майбутнє розраховувати не доводиться. Втрачені всякі надії змінити життя на краще.

- Множинні проблеми - всі проблеми настільки великі і нерозв'язні, що людина не може сконцентруватися, щоб дозволити їх по одній.
- Спроба зробити боляче іншій людині - «Вони ще пошкодують!» Іноді людина вважає, що, покінчивши з собою, понесе із собою проблему і полегшить життя своїй сім'ї.
- Спосіб вирішити проблему - людина розглядає самогубство як показник мужності і сили.

## ЯК ДОПОМОГТИ

**ВИСЛУХОВУЙТЕ** - «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, усе не так погано», «Вам стане краще», «Не варто цього робити». Дайте йому можливість висловитися. Задавайте питання і уважно слухайте.



**ОБГОВОРЮЙТЕ** - відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтеся говорити про це

- більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, і це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість до терапевта.

**БУДЬТЕ УВАЖНІ** до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати терапевта за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви приймаєте їх серйозно.

**СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ** - узагальнюйте, проводьте рефреймінг - «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювався про самогубство...», «Ти коли-небудь думав, як зробити його?» Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Пістолет? А ти коли-небудь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді відбудеться? А що коли ти промахнешся? Хто тебе знайде? Ти думав про свій похорон? Хто на них прийде? Недомовлене, тамування ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити та думати про своїх задумах.

**ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР** проблем - визнайте, що його відчуття дуже сильні, проблеми складні - дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.

## **Робота над підвищенням життєстійкості підлітка**

Особливу важливість у діяльності по профілактиці суїциду мають різні форми психологічного навчання, спрямовані на підвищення життєстійкості підлітка, пропонують йому різні способи управління своїм станом:



1. Формування здорового життєвого стилю, функціональних стратегій поведінки і особистісних ресурсів.

2. Спрямоване усвідомлення наявних особистісних ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю і високоефективної поведінки:

- «Я – концепції» (самооцінки, ставлення до себе, своїм можливостям і недоліків);
- власної системи цінностей, цілей і установок, здатності робити самостійний вибір, контролювати свою поведінку і життя, розв'язувати прості та складні життєві проблеми, вміння оцінювати ту чи іншу ситуацію і свої можливості контролювати її;
- вміння спілкуватися з людьми, розуміти їх поведінку і перспективи, співпереживати і надавати психологічну і соціальну підтримку;
- усвідомлення потреби в отриманні та наданні підтримки оточуючих.

3. Розвиток особистісних ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю і високоефективної поведінки:

- формування самоприйняття, позитивного ставлення до себе, критичної самооцінки й позитивного ставлення до можливостей свого розвитку, можливостям робити помилки, але і виправляти їх;
- формування вміння адекватно оцінювати проблемні ситуації і вирішувати життєві проблеми, керувати собою і змінювати себе;
- формування вміння ставити перед собою короткострокові і перспективні цілі і досягати їх;

- формування вміння контролювати свою поведінку і змінювати своє життя;
- формування вміння усвідомлювати, що зі мною відбувається і чому, в результаті аналізу власного стану;
- формування вміння співпереживати оточуючим і розуміти їх, розуміти мотиви і перспективи їх поведінки (формування навичок емпатії, афіліації, слухання, діалогу, розв'язання конфліктних ситуацій, вираження почуттів, прийняття рішень);
- формування вміння приймати і надавати психологічну і соціальну підтримку оточуючих.

#### 4. Розвиток високоефективних стратегій і навичок поведінки:

- навичок прийняття рішення і подолання життєвих проблем;
- навичок сприйняття, використання і надання психологічної та соціальної підтримки;
- навичок оцінки соціальної ситуації та прийняття відповідальності за власну поведінку в ній;
- навичок відстоювання своїх кордонів і захисту свого персонального простору;
- навичок захисту свого Я, самопідтримки та взаємопідтримки;
- навичок безконфліктного та ефективного спілкування.