

Якимчук Б.А.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Діти та підлітки, які перебувають у кризовому стані, потребують підтримки оточення, членів родини, педагогів, однодумців, психокорекційної допомоги практичного психолога.

Практична робота з такими дітьми свідчить, що своєчасне та кваліфіковане втручання дає позитивний результат.

Для запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків необхідно створити в навчальних закладах атмосферу високої духовності, поваги до особистості та її внутрішнього світу, виявити дітей з ознаками емоційних розладів як можливої групи ризику, проводити бесіди та консультації з батьками, діти яких мають труднощі у навчанні, у поведінці та ознаки емоційних розладів, здійснювати психологічну просвіту вчителів та батьків тощо. Варто розробити систему профілактичних та психокорекційних заходів, яка включає в себе:

1. Виявлення дітей групи суїцидального ризику, в яких є труднощі у навчанні, у поведінці та ознаки емоційних розладів, що передбачає: бесіди з класними керівниками та педагогічними працівниками; спостереження в класах; тестування, соціометричні дослідження, аналіз анкет школярів; бесіди і консультації з батьками, діти яких мають труднощі в поведінці та ознаки емоційних розладів.
2. Визначення причин труднощів учнів групи суїцидального ризику, що можливе через індивідуальне обстеження дітей під час бесіди, тестування, інтерв'ю; функціональний аналіз проблем дитини, виявлення головних причин, які зумовлюють її труднощі; визначення типу групи суїцидального ризику та рівня небезпеки.
3. Можливі шляхи подолання труднощів: переадресування до спеціалістів —

дитячого психоневролога, психотерапевта, у соціальні служби для молоді; індивідуальна чи групова психолого-педагогічна корекція; робота психолога з сім'єю: рекомендації щодо перебудови сімейних стосунків, зміни стилю виховання; рекомендації учителям про вибір індивідуального педагогічного стилю спілкування з конкретною дитиною; зниження вимог до виконання навчальної програми; тимчасовий перехід на індивідуальну форму навчання; зміна дитячого колективу; переведення до іншого вчителя; заохочення до позашкільної діяльності, створення «ситуацій успіху»; допомога сім'ї від вихователів, соціальних педагогів, фахівців з охорони дитинства (у крайньому разі — клопотання про позбавлення батьківських прав).

4. Психологічна просвіта учителів та батьків передбачає: психолого-педагогічні семінари «Емоційні розлади у дітей», «Фактори, які впливають на суїцидальну поведінку в дитячому та підлітковому віці», «Як допомогти при загрозі суїциду» тощо; виступи на батьківських зборах, батьківських університетах, де в узагальненому вигляді повідомляють дані, отримані в результаті психологічного дослідження, пропонують рекомендації для поліпшення емоційного клімату в родині, розказують про відвернення та корекцію дитячих емоційних розладів, про профілактику суїциду; на індивідуальні консультації запрошують батьків дітей із групи суїцидального ризику.

5. Робота з педагогічним колективом навчального закладу: регулярно здійснюються психолого-педагогічні консиліуми чи спеціальні педради, присвячені профілактиці суїцидів; під час підготовки до педрад проводиться вивчення психологічного клімату в учнівських колективах, розподіл ролей, виявлення учнів, які мають статус лідерів чи відторгнутих; організовуються бесіди та консультації з педагогами за результатами тестувань, спостережень; формуються рекомендації і вибору адекватних методів педагогічного впливу на окремих учнів і на клас загалом; при потребі проводяться педагогічні консиліуми по окремих учнях із групи суїцидального ризику; розробляються заходи з надання допомоги «важким» дітям ті соціально неблагополучних сімей.

6. Психокорекційні заходи з учнями із груп суїцидального ризику: створюються

групи психологічної корекції, тренінгові групи для дітей, схильних до емоційних розладів; проводяться групові консультації з учнями; кризові ситуації розглядаються у колективі класу.

7. Робота з батьками дітей із групи суїцидального ризику: виступи на батьківських зборах; зустрічі з сім'єю; індивідуальне консультування: рекомендації з налагодження дитячо-батьківських стосунків, зі зміни (при потребі) стилю виховання, переадресування до інших спеціалістів тощо.

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування у родині. Усі ці заходи мають призвести до піднесення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

Для підвищення самооцінки В. Розанов, О. Моховіков, Р. Стиліха пропонують батькам застосовувати такі прийоми:

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині — це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан;
- не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;
- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчувала, що її дійсно люблять;
- сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є — не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;
- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й

однolіткiв, налагодити стосунки iз протилежною статтю, пiдготувати себе до самостійного життя i праці, виробити власну життєву позицію.

У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, дотримуйтесь таких рекомендацій:

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас, як щире, чесне людину, якій можна довіряти.
2. Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дає можливість встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у нашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть із дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
6. Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
7. Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розслідувальні».
8. Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.
9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте її сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може так вчинити сама.
10. Дайте синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть і тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадним і дурним, але вам, на щастя, найчастіше і не слід приймати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її — ваш син або донька врятуються самі, варто тільки довіряти їм.
12. І останнє — якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

Література:

1. Захаров С.Е., Розанов В.А. Динамика самубийств и суицидальных попыток в Одессе в 2001 - 2008 гг — первые признаки влияния мирового кризиса? // Медична психологія. — 2009. — Т.4, № 4(16). — С.38-47.
2. Розанов В.А. Механизмы формирования суицидального поведения на ранних этапах развития подростка и возможности его предикции и превенции // З турботою про дитину. — 2010.- №3(12). — С.28-31
3. Розанов В.А. Психическое здоровье ребенка: природа или воспитание? // З турботою про дитину. — №4(13). — 2010. — С.32-34.