

Методичні рекомендації з профілактики суїцидальної поведінки підлітків

Оскільки останнім часом спостерігається зростання суїцидальної активності населення і дітей у тому числі, виникла потреба в організації профілактичної роботи щодо попередження суїцидів серед дітей та підлітків.

Інформація, викладена у цих порадах, має професійне спрямування. Її обговорення може бути можливим лише у професійному колі педагогічних працівників, деякі матеріали можливо використовувати в роботі з батьками. Заборонено для надання особам, яким не виповнилося 18 років.

Вирішення цієї проблеми передбачає спільні дії педагогів, психологів, соціальних педагогів, лікарів та батьків.

Особливості підліткового та дитячого суїциду

За статистичними даними в останні роки кількість самогубств серед 10-15-річних підлітків виросла майже вдвічі. При цьому хлопчики здійснюють самогубства в чотири рази частіше ніж дівчатка. До чотирнадцяти років різко зростає кількість завершених суїцидів, оскільки в такому віці підлітки вже здатні ретельно планувати свої дії і використовують досить нестандартні методи, зокрема і такі, як віртуальна гра «Голубий кит».

Індикатори прояву суїцидальної загрози

- Втрата інтересу до звичних видів діяльності;
- раптове зниження успішності навчання;
- незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;
- погана поведінка в навчальному закладі;
- незрозумілі або часті, повторювані зникнення з дому та прогули школи;
- збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотиків;
- інциденти із залученням правоохоронних органів, участь у правопорушеннях.

Ознаки суїцидальної поведінки

Поведінкові:

- будь-які раптові зміни в поведінці і настроях, особливо такі, що віддаляють від близьких;
- схильність до необачних і нерозсудливих вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної потреби;
- роздавання дорогих речей або грошей;

- придбання засобів скоєння суїциду;
- підбиття життєвих підсумків, упорядкування справ, підготовка до самогубства;
- нехтування зовнішнім виглядом.

Словесні:

- запевнення в безпорадності і залежності від інших;
- прощання;
- розмови або жарти про бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільне, маловиразне мовлення;
- самозвинувачення.

Емоційні прояви:

- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадія;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;
- неухважність, розсіяність або розгубленість.

Депресивні прояви підлітків із суїцидальною поведінкою

- почуття суму, нудьги, відчуття втоми, порушення сну, соматичні скарги, непосидючість, неспокійність, фіксація уваги на дрібницях, надмірна емоційність, замкненість, розпорошена увага, агресивна поведінка, неслухняність, схильність до бунту, зловживання алкоголем або наркотиками, погана успішність у навчанні, прогули занять у школі.

Висловлювання підлітків, схильних до суїцидальних спроб:

- скарги на відсутність сенсу життя: «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?»;
- висловлювання «Мені все набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!»;
- скарги на погані передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»;
- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, поховальних ритуалів;
- словесні натяки на смерть, що наближається: «Потерпіть, недовго вам залишилося мучитися!», «Ви ще пошкодуєте, але буде пізно!»;

Дії підлітків, схильних до суїцидальних спроб:

- наведення особливого порядку в своїй кімнаті, серед своїх особистих речей, роздача деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;
- раптовий, без видимих причин, напад спокою, смиренного стану після стресу або тривалої депресії;
- таємні приготування до чогось, що підліток відмовляється пояснювати;
- тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для підлітка характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, гратися, вести активний спосіб життя.

Деякі з цих ознак мають «подвійне» значення, тобто можуть свідчити не тільки про суїцидальні загрози, а й про інші особистісні проблеми, кризи в житті юної людини. Але психологу, соціальному педагогу, вчителю і вихователю ніколи не слід забувати про «суїцидальну тему» при появі цих ознак. Для уточнення висновку про наявність суїцидальної загрози доцільно використовувати спеціальні психодіагностичні засоби – карти, опитувальники, тести.

Основні правила надання допомоги потенційним суїцидентам

1. Не панікуйте. Демонструйте спокій і рішучість. Спокійна, виважена поведінка (нічого особливого не сталося) сприяє виявленню з боку суїцидента довіри до вашої особи.

2. Створіть турботливу, доброзичливу атмосферу. Вона є могутнім підбадьорливим засобом. Безумовне прийняття такої людини допоможе вам проникнути в її ізольовану душу.

3. Підштовхніть до розмови. Якщо людина перебуває в депресивному стані, вона має потребу говорити, а не слухати когось. Сповнена сильних почуттів відчуження, вона не завжди готова сприймати ваші поради, відгукнутися на ваші думки й потреби. Вона страждає від болю, але не бачить виходу. Залишайтеся спокійним і уважним слухачем, намагаючись не пропустити будь-якої значущої інформації.

4. Дійте так, ніби ви не обмежені в часі для бесіди. Обмежуючи час спілкування з пригніченою людиною, ви можете стати каталізатором скоєння суїциду.

5. Намагайтеся працювати над відродженням надії й шукати альтернативи. Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій. Людина може любити і водночас інколи відчувати ненависть: сенс життя не зникає, навіть якщо воно завдає душевних страждань.

6. Не будьте шокованими й не виявляйте відрази. У жодному разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули. Це може принизити почуття суїцидента і примусити почуватися ще більш непотрібним.

7. Дозволяйте суїцидентам відчувати жалість до себе. Але не сперечайтесь й не пропонуйте невинуватих утішань. Прагніть тактовно шукати сфери, у яких людина відчуває значущість і сенс свого життя й діяльності.

8. Переконайтеся, що ви використали всі можливі методи.

Рекомендації батькам з профілактики маніпуляцій в Інтернет - іграх

1. Змиріться з тим, що ви не можете повністю контролювати життя підлітка. Якщо ви почнете тиснути на нього і забороняти користуватися Інтернетом, він буде робити те ж саме, але таємно від вас.

2. Скільки б часу у вас не забирала робота та інші справи, ви повинні знаходити час для дітей. Важливо показати дитині, що ви в будь-який момент готові її вислухати. Дайте їй можливість подружитися з вами.

3. Якщо підліток розмістив на своїй сторінці фрази або ілюстрації на тему самоприниження, нанесення собі каліцтв, це тривожний знак. Слід насторожитися, якщо на його сторінці часто зустрічаються медузи, кішки, метелики, единороги і кити, що пливають вгору, фотографії порізів на руках. Запитайте дитину, що це означає, обов'язково звичайним тоном. Уважно вислухайте відповідь дитини.

4. Деякі підлітки можуть чинити опір вам щосили. В цьому випадку краще разом піти до психолога.

5. Якщо раніше ваші відносини не були дуже теплими і довірчими, не варто в одну мить намагатися стати зразковим батьком. Не варто займатися самодослідженням на тему "Чи хороший я батько?".

6. За деякими даними, невідомі погрожують з'ясувати за IP-адресою, де живе підліток, і вбити всю його сім'ю, якщо той не вчинить суїцид. Запам'ятайте: IP не дає жодної інформації про особу людини! Єдине, що може зробити зловмисник, - звернутися із запитом до провайдера, який не стане ділитися з невідомою особою конфіденційною інформацією.

7. Набагато більше можна дізнатися, вивчивши особисті сторінки підлітка. Там, як правило, зазначено, в якому районі міста він живе, у якій школі навчається, з ким з однокласників дружить, ким працюють батьки. Видаліть разом із дитиною дані, якими можуть скористатися зловмисники.

8. Якщо ви хочете встановити на смартфоні дитини програму стеження, варто обов'язково попередити її про це й отримати згоду. Багато підлітків не сприймають грубе втручання дорослих у своє життя. Якщо дитина захоче продовжити "гру" без вашого відома, вона це зробить.

9. Не читайте новини про суїциди і не піддавайтесь істерії, яка нагнітається в Інтернеті.

Робота педагога з профілактики суїцидальної поведінки підлітків

Педагог має надати допомогу у своєчасному виявленні таких дітей і забезпечити первинну профілактику суїцидальної поведінки. Спілкуючись із дитиною, він може побачити ознаки проблемного стану: напругу, апатію, невмотивовану агресивність, аутодеструктивну поведінку. Педагог може звернути увагу шкільного лікаря, психолога, соціального педагога, батьків, адміністрації школи на цього підлітка.

При будь-якій підозрі про плани вчинити самогубство необхідно вести дуже обережну роботу з підлітком. Не варто боятися ставити в довірливій бесіді питання, які опосередковано з'ясовують наміри підлітка, коректно поцікавитися, чи є в підлітка які-небудь плани. Старшому підліткові варто запропонувати роз'яснювальну бесіду, в якій можна порадити звернутися до психолога, психотерапевта, тому що в цьому питанні потрібна робота спеціаліста. Доцільним може бути й спільне (педагог і учень) звернення до відповідного спеціаліста, тому що підліток може самостійно не дійти до фахівця.

Навіть така «диспетчерська» роль приносить свої результати. По-перше, це вже акт уваги та участі, який дуже важливий для підлітка у стані психічного ускладнення. Він помічає, що ним цікавляться, він не байдужий людям і йому хочуть допомогти. По-друге, підлітки не мають досвіду глибокого самоаналізу та погано уявляють, що з ними відбувається. При цьому сама бесіда може містити елементи усвідомлення: що є його страждання, як воно протікає, з ким трапляється, які необачливі дії здійснюють люди в цих обставинах, хто допомагає при таких станах, у чому виявляється психологічна допомога, що з цим буде робити спеціаліст. Підлітки вважають свої проблеми рідкісними, унікальними та невиліковними. Пояснивши, що це трапляється з багатьма, що допомога можлива, що вона дає позитивні результати, педагог допоможе дитині.

Підлітку треба пояснити, що звернення до психолога не означає, що він хворіє, бо психолог – не лікар, він займається здоровими людьми. Навести зразки поведінки європейців та американців: там люди консультуються з психологом у кожній складній або відповідальній ситуації життєвого вибору. Таким чином, участь педагога в допомозі проблемному підлітку може мати помітні вагомні результати за умови щирого співчуття та душевного тепла.

Робота психолога з профілактики суїцидальної поведінки в навчальних закладах

1. Психологічна просвіта педагогів, батьків, учнів.

Функція інформування як методу профілактики самогубств полягає в тому, щоб поповнити недостатність знання про причини виникнення і прояви суїцидальної поведінки, досягти усвідомлення проблеми і створити мотивацію до набуття нових способів поведінки.

З дітьми про суїцид вести бесіди необхідно з позиції їх допомоги товаришеві, який виявився у важкій життєвій ситуації. Відомо, що підлітки у важкій ситуації частіше звертаються по допомогу і пораду до своїх друзів, чим до дорослих. Саме тому підлітки мають бути обізнані про те, що суїцид це не вихід, а відхід від рішення проблеми, від покарання і ганьби, приниження і відчаю, розчарування, відкинутості і втрати самоповаги, від всього того, що складає різноманіття життя, хай і не в кращих його проявах.

2. Створення позитивного психологічного клімату в навчальному закладі й сім'ї.

Складання загальних шкільних програм психічного здоров'я, здорового середовища в школі, так щоб діти відчували турботу, комфорт, любов. Організація позаурочної виховної роботи. Розробка ефективної моделі взаємодії школи і сім'ї.

3. Залучення учнів до громадської діяльності (спортивні змагання, клуби, товариства тощо), культурно-виховних заходів, які сприяють формуванню позитивних громадянських, естетичних почуттів, духовності учнів і педагогів.

4. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій:

- у процесі спостереження – звернення уваги педагогів на фактори ризику;
- виявлення ознак емоційних порушень;
- виконання спеціальних психодіагностичних методів

5. Психологічне консультування

- встановлення позитивних взаєностосунків із дитиною: необхідно запевнити підлітка, що психолог чує і розуміє його, що цікавиться усіма його переживаннями і справами, що не засуджує його і з ним завжди можна буде зв'язатися;
- розуміння і прояснення проблеми: психолог на основі отриманої від дитини інформації намагається зрозуміти характер даної кризи, а потім допомагає власне підлітку чітко й конструктивно зрозуміти свою головну проблему, тимчасову її природу й знайти інший спосіб її подолання, відмінний від суїциду;
- оцінка й мобілізація можливостей (ресурсів) дитини: насправді в людей із суїцидальними схильностями є немало можливостей і сильних позитивних сторін, які можуть бути недоступні їм самим для усвідомлення через песимістичну установку на майбутнє. Завдання психолога полягає у виявленні й активізації цих ресурсів (зовнішніх і внутрішніх);
- формування плану: психолог разом із дитиною розробляє план подальших дій, тобто спосіб виходу з кризи, альтернативний суїциду. Як правило, до плану входить ряд консультацій. У кожному такому плані вимагається виконання певних дій, спрямованих на зміну свого особистого життя;
- важливим моментом є відверта розмова про бажання самогубства, про наявні суїцидальні спонуки і ступінь їх вираженості. Коли людина, обмірковуючи свій суїцидальний намір, знаходить того, хто їй співчуває і згоден поговорити про її переживання, вона часто відчуває полегшення. Таке спілкування допомагає

зрозуміти свої почуття, виразити їх, що послаблює актуальність суїцидальних намірів;

- консультативна робота з батьками, педагогами спрямована на зняття факторів, що спонукають чи провокують суїцид.

6. Корекційна робота

- 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.
- Формування та розвиток психологічного імунітету (за програмою О.В.Комарова та ін.).

7. Систематичний контроль і врахування динаміки змін в особистості та поведінці учнів

Постійний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки на всіх етапах роботи психолога.

8. При потребі – переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю .

Що можна зробити для профілактики і боротьби з таким явищем, як "групи смерті" в соцмережах?

Прес-служба Департаменту кіберполіції України повідомляє про заходи, до яких слід вдаватися дорослим, щоб вберегти свою дитину від небезпечних флешмобів.

У кіберполіції відзначають, що особливу увагу потрібно звертати на зображення кита, який для підлітків є символом свободи.

Зокрема, щоб підлітки не потрапили в такі групи, батькам треба більше уваги приділяти психологічному стану дитини. Також необхідно:

1. Встановити функцію "батьківський контроль" на всіх гаджетах дитини за її згодою.

2. Перевіряти шкіру дитини на наявність тілесних ушкоджень, особливо порізів.

У разі виявлення з'ясувати, за яких обставин вони з'явилися.

3. Перевіряти акаунти дитини в соцмережах, поставивши її до відома. Варто час від часу перевіряти і стежити за групами, до яких долучився підліток.

4. Обов'язково переглядати фото і відеофайли з гаджетів дитини.

5. Звертати увагу на коло спілкування підлітка.

6. Стежити, щоб у вільний час дитина була зайнята чимось корисним, наприклад, відвідувала спортивні або культурно-мистецькі секції.

Алгоритм можливих дій у ситуації, що склалася

Громадські дії:

- демотивувати захоплення та «рекламу» суїцидальних ігор;
- звернутися до власників соціальних мереж, нескінченно банити всіх адміністраторів і модераторів груп, шукати їх по акаунтах;
- визнати дії адміністраторів і модераторів груп такими, що підпадають під статтю 120 КК "Доведення до самогубства", проводити публічні суди й карати. В Україні немає практики таких кримінальних проваджень і судових процесів, тому що дуже складно довести доведення до самогубства в результаті віртуального спілкування або простого модерування групи;
- створити телефони довіри для дітей і підлітків; вони повинні бути доступними, безкоштовними, цілодобовими, багатоканальними;
- розробити національну програму по профілактиці ризикованої поведінки серед дітей та підлітків.

Дії спільноти:

- розширити для дітей та підлітків розгалужену мережу безкоштовних клубів ігор і гуртків, щоб будь-яка дитина могла в них займатися.
- вчити дітей повідомляти про небезпеку, що загрожує їх друзям;
- територіальні спільноти, спільноти професіоналів, громадські організації можуть проводити тренінги "рівний-рівному" з комунікації дітей, профілактики суїцидів і інших масових ризикованих дій. "Рівний-рівному" - це система навчання, при якій ті, хто вже навчився, навчають інших як рівних собі за статусом.

Дії батьків:

- грати самим з дітьми і давати їм грати з іншими дітьми. Діти повинні грати в цікаві ігри;
- зателефонувати за потреби на «телефон довіри» (0-800-500-225, або з мобільного 772);
- розмістити в помешканні номер телефону довіри на холодильнику;
- звернутися за потреби до шкільного психолога;
- розмовляти з дітьми не тільки про те "що було в школі", а й про те, "що було в соцмережах, в інтернеті". Вміти ставити дітям питання і вміти зізнаватися собі, що ви можете не знати відповіді на них;
- говорити про те, наскільки небезпечно грати в подібні ігри, і що організаторами ігор є злочинці з підступними намірами;
- звести до мінімуму використання інтернету, тільки до потреб навчання і під контролем;
- контролювати переміщення дитини;
- якщо дитина вже потрапила в гру і від розмови з вами не ухиляється, для початку попросити розповісти, як вона уявляє цю "гру", її цілі і свою участь у ній. Максимально доброзичливо почати розмову про такі ігри. Нехай дитина відчує ваш інтерес і виявить бажання розповісти;
- планувати свої подальші дії в залежності від того, що і як дитина розповість;

- дитина повинна займатися цікавими справами, щоб у неї не було потреби самостверджуватись у соціальних мережах. Спорт, музична школа, театральний гурток, олімпіади, іноземна мова, хобі, малювання.

Звертатися за допомогою, підтримкою, порадами, консультаціями, індивідуальними терапевтичними сеансами, можливе консультування в соцмережах за телефонами:

0977919647 (вайбер, скайп)

063 1777606

Івахненко Ірина Михайлівна

Час роботи:

- Понеділок-п'ятниця з 9.00 до 16.00