

## **Групова консультація практичного психолога для педагогів СШ № 63**

### **«Роль педагога в профілактиці суїцидальної поведінки у дітей»**

У профілактиці підліткових суїцидів вирішальну роль відіграє ступінь довіри між підлітком і дорослим. У дитини має бути можливість поділитися з кимось із дорослих чи однолітків своїми проблемами, сумнівами, болями тощо, тоді кризова ситуація не зайде у глухий кут і може бути подолана. Якщо у підлітка немає довірчих стосунків з батьками, то в його оточенні має бути хоча б одна людина, з котрою можна було б поділитися своїми переживаннями.

**Варто пам'ятати**, що багато з тих, хто вдається до самогубства, зовсім не хоче помирати. Це спосіб повідомити всім про глибину свого відчаю, спосіб отримання уваги, любові.

Велике значення у профілактиці суїцидальної поведінки має злагоджена робота як спеціалістів психологічної служби, так і педагогів. Роль вчителя – надати допомогу у своєчасному виявленні дітей, схильних до суїцидальної поведінки, та первинній профілактиці суїцидальної поведінки.

Допомога педагога у своєчасному виявленні таких дітей полягає в тому, що часто спілкуючись із дитиною, він може побачити ознаки проблемного стану: напругу, агресивність, апатію, аутоагресивну поведінку тощо.

При проявах суїцидальної поведінки варто запропонувати підлітку бесіду, в якій можна вказати на його стан і порадити звернутися до практичного психолога чи до інших спеціалістів. Доцільним може бути і спільне звернення (педагога та учня) до відповідного спеціаліста, бо підліток самостійно може не звернутися до нього.

Зазначена посередницька роль педагога має позитивний вплив, оскільки це вже є актом уваги та участі, який дуже важливий для підлітка у стані стресу, аутоагресивної поведінки тощо. До того ж підлітки не мають досвіду глибокого самоаналізу та погано уявляють, що з ними відбувається, куди звернутися по допомогу. При цьому сама бесіда може містити елементи усвідомлення: що таке страждання, як воно протікає, з ким трапляється, які дії виконують люди у схожих ситуаціях, хто допомагає, у чому проявляється психологічна допомога тощо.

Профілактика суїцидальних тенденцій серед дітей у навчальному закладі буде ефективною за умов:

- коли в педагогічному процесі навчального закладу буде організовано психолого-педагогічну роботу, спрямовану на надання допомоги дітям в усвідомленні ними життя як головної цінності та на активізацію
- самопізнання учнів через психологічну просвіту;
- коли дітям буде надаватися системна соціально-психологічна та педагогічна підтримка;
- коли буде організовано роботу, спрямовану на збагачення спеціальної компетентності педагогів, батьків.

#### **Що варто робити:**

1. З'ясувати у дітей, що вони знають про випадки потрапляння у смертельні квести. Будувати заняття/ розповідь, ґрунтуючись на отриманій інформації.
2. Уникати надання нової для дітей інформації про смертельні квести. Це може викликати бажання спробувати пограти.
3. Проводити для дітей заняття на теми, які частково чи опосередковано пов'язані з участю дітей у смертельних квестах. Це можуть бути такі теми:
  - «Безпека дітей в Інтернеті»;
  - «Цінність людського життя»;
  - «Цінність живого спілкування»;
  - «Критичне мислення», «Інформаційна та медіаграмотність»;
  - «Як працюють маніпуляції», «Як сказати «НІ»»;
  - «Моє ставлення до складних життєвих ситуацій»;
  - «Життєвий успіх та шляхи його досягнення»;
  - «Стоп! Мій кордон. Ставлення до свого тіла»;

- «Національна дитяча «гаряча лінія» – для дітей і про дітей» (або «Національна дитяча «гаряча лінія» – номер, якому я довіряю»).
- 4. Включати в заняття для батьків таку інформацію:
  - Визначення явищ «смертельні квести» та «дитячі суїциди» – спільне та різне в поняттях.
  - Актуальність і масштаби проблеми.
  - Історія виникнення та поширення.
  - Причини зацікавленості дітей смертельними квестами.
  - Особливості вікової психології.
  - Причини дитячих суїцидів.
  - Формування довірчих стосунків між дітьми й батьками.
  - Методи втягування та утримання дітей у грі.
  - Індикатори втягнення дітей у гру.
  - Засоби профілактики втягнення дітей у смертельні квести.
  - Ефективні сучасні методи педагогічного впливу на дітей.
  - Як реагувати, якщо є інформація про дитину у грі.
  - Критичність сприйняття інформації.
  - Діяльність кіберполіції.
  - Національна дитяча «гаряча лінія» – надійна помічниця і порадиця.
  - Вміння розпізнавати небезпеки і захистити себе в соціальних мережах.
- 5. Враховувати, що інформація на цю тему, яка надається для учнів, батьків має відрізнятися за змістом.
- 6. Використовувати ігрові та інтерактивні методи і форми роботи, які допомагають сформувати та підтримувати довіру у стосунках з дітьми. Це можуть бути заняття з елементами тренінгу, відеолекторій з обговоренням; дебати, дискусії, виготовлення учнями пам'яток за темами занять тощо.

### **Не варто робити:**

1. Акцентувати сильну увагу на темі смерті, особливо – візуалізувати її, просячи, щоб діти уявили, як буде погано їхнім батькам, коли вони помруть, або як буде погано їм, коли їхні батьки помруть.
2. Постійно надавати дітям одну й ту саму інформацію з різних джерел. Трапляється, що за тиждень діти чують це від класного керівника, соціального педагога, шкільного психолога, директора. Це може призвести до перенасичення та викликати бажання пограти в такі ігри.
3. Переобтяжувати заняття інформацією, що викликає негативні переживання. Міфи, страхи, неприйняття, осуд заважають усвідомленню правильних шляхів вирішення проблеми.
4. Детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду, оскільки це має ефект реклами.

### **Міфи і факти про самогубства**

| Хибні уявлення                                                                                                | Правда про самогубства                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самогубства скоюють в основному психічно хворі люди.                                                          | Дослідження показують, що більшість неповнолітніх, які скоїли самогубства, були здоровими особами.                                                                                      |
| Самогубству неможливо запобігти. Якщо людина вирішила скоїти самогубство, то ніхто і ніщо не може її зупинити | Кризовий період має певну тривалість, і «потреба в самогубстві» у більшості людей є тимчасовою. Саме в цей період людина потребує теплоти, допомоги та підтримки.                       |
| Існує такий тип темпераменту людей, які схильні до самогубства.                                               | Самогубство скоюють люди різних психологічних типів залежно від сили психотравматичної ситуації та її оцінки особистістю як нестерпної.                                                 |
| Не існує жодних ознак, які б вказували на те, що людина зважилась на самогубство.                             | Як правило, передують нетипова, не властива раніше поведінка: різка зміна настрою, зміна поведінкової реакції, повна байдужість до всього, що відбувається навколо та у власному житті. |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рішення про самогубство приходить раптово, без попередньої підготовки.                                                                                   | Аналіз суїцидальних дій показує, що вони є результатом досить довготривалої психотравматизації                                                                                                                        |
| Схильність до самогубства передається від батьків дітям.                                                                                                 | Якщо в сім'ї були випадки суїциду або суїцидальних спроб, то ймовірність їх здійснення іншими членами сім'ї теоретично справді зростає, але прямої залежності не існує.                                               |
| Зниженню кількості самогубств сприяє активна пропагандистська робота в засобах масової інформації, розповіді про те, чому і як люди скоюють самогубства. | Існує залежність між повідомленнями про самогубства і зростанням суїцидальної активності. У пресі необхідно обговорювати не власне факт суїциду, а якими засобами, крім самогубства, можна вирішити життєві проблеми. |

### Реагування у випадках виявлення дітей, які ймовірно можуть вдатися до самогубства

У разі виявлення дитини, яка ймовірно може вдатися до самогубства, педагогу необхідно:

- не залишати дитину наодинці, якщо є високий суїцидальний ризик;
- негайно звернутися до спеціалістів (практичного психолога, консультантів Національної дитячої «гарячої лінії» тощо);
- повідомити класного керівника, соціального педагога та адміністрацію навчального закладу (директора, заступника директора з виховної роботи);
- повідомити батьків або осіб, які їх замінюють.

При цьому слід неухильно **дотримуватися педагогічної етики**: сприймати дитину як особистість, ставитися до неї з повагою, дотримуватися нерозголошення фактів суїцидальних випадків у шкільному середовищі, під час спілкування формулювати позитивно-конструктивні фрази:

| Висловлювання дитини              | Як треба діяти                                                                                                                 | Як не треба діяти                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| «Ненавиджу школу!»                | ЗАПИТАЙТЕ: «Що відбувається У НАС, через що ти себе так відчуваєш?»                                                            | НЕ кажіть: «Коли я був/була в твоєму віці... Та ти просто ледар!»  |
| «Усе здається таким безнадійним!» | СКАЖІТЬ: «Іноді всі ми відчуваємося пригніченими. Поміркуймо, які в нас проблеми і яку з них потрібно вирішити в першу чергу». | НЕ кажіть: «Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі».       |
| «Усім було б краще без мене!»     | СКАЖІТЬ: «Ти багато значиш для нас, і мене непокоїть твій настрій. Скажи, що відбувається».                                    | НЕ кажіть: «Не кажи дурниць. Поговорімо про щось інше».            |
| «Ви не розумієте мене!»           | СКАЖІТЬ: «Розкажи мені, як ти себе відчуваєш. Я справді хочу це знати».                                                        | НЕ кажіть: «Хто ж може зрозуміти молодь у наші дні?»               |
| «Я зробив жахливий вчинок!»       | СКАЖІТЬ: «Поговоримо про це?»                                                                                                  | НЕ кажіть: «Що посієш, те й пожнеш!»                               |
| «А якщо в мене не вийде?»         | СКАЖІТЬ: «Якщо не вийде, я знатиму, що ти зробив/зробила все можливе».                                                         | НЕ кажіть: «Якщо не вийде, то недостатньо постарався/постаралася!» |