Додаток 1
до листа КЗ ДНМЦ ПС
від 31.03.2020 № 01/03-65

Методичні рекомендації
щодо профілактики суїцидальної поведінки
серед підлітків та учнівської молоді

Укладачі:
Лугінець Н.В. - в.о.директора КЗ ДНМЦ ПС
Шамардіна А.В.- методист КЗ ДНМЦ ПС

Питання безпеки учнів, збереження їх життя та здоров'я, формування умінь захистити себе в навколишньому середовищі є актуальними в системі освіти та вихованні дітей та учнівської молоді.

Донецький обласний навчально-методичний центр психологічної служби системи освіти інформує, що станом **на 01.02.2020** року психологічна служба системи освіти Донецької області продовжує функціонувати у 15 містах, 12 районах та 9 ОТГ становить – **767 фахівців**, з них:

- практичних психологів – 571 фахівець (504,05 ставки);
- соціальних педагогів – 154 фахівця (132 ставки);
- методистів – 42 фахівців (45,25 ставки).

І. У системі роботи практичного психолога та соціального педагога закладу освіти з профілактики суїцидальної поведінки серед підлітків та учнівської молоді рекомендуємо використовувати 7 компонентів:

1.1. Психологічна просвіта педагогів, батьків, учнів:

• створення у школі інформаційного куточка з методичною літературою, інформацією про телефон довіри, даними про адреси і режими роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги, інших фахівців;

• проведення у школах психолого-педагогічних семінарів, консиліумів, майстер-класів 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;

• проведення індивідуальних консультацій з вчителями і батьками дітей із групи суїцидального ризику;

•організація роботи 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»;

• організація роботи груп зустрічей для батьків проблемних учнів (за потреби);

• проведення циклу бесід з учнями про цінність особистості й сенс життя; диспутів «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».

1.2. Створення позитивного психологічного клімату в закладі освіти та сім‘ї - залучення учнів до громадської діяльності (спортивні змагання, клуби, товариства тощо), культурно-виховних заходів, які сприяють формуванню позитивних громадянських, естетичних почуттів, духовності учнів і педагогів.

1.3. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій:

- **звернення уваги - у процесі спостереження** – 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;
- **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;

- **використання спеціальних психодіагностичних методик:**

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 (Веск 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. Цукатовим.
11.Тест на виявлення суїцидального ризику СР-45.
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).

1.4. Психологічне консультування учнів, батьків та педагогів.

Цей вид роботи спрямований на попередження суїцидальної поведінки, булінгу, формуванню позитивних життєвих цілей, розвитку стресостійкості та збереження психічного здоров’я учнів, сприяння формуванню довірливих батьківсько-дитячих відносин та побудови конструктивного діалогу між учнями, педагогами та батьками.

1.5. 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;
- консультативна робота з батьками, педагогами, учнями, спрямована на зняття факторів, що спонукають чи провокують суїцид.

1.6.Систематичний контроль і врахування динаміки змін в особистості та поведінці учнів - постійний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки на всіх етапах роботи психолога.

1.7. При потребі – переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю - рекомендація відвідати дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра.

II. На даний момент часу не менш важливим є підтримка учнівської молоді в телефонному та онлайн режимі. Для того, щоб впоратись з особистою кризою, учням може допомогти відверта розмова, зменшення тиску суїцидальних думок, заспокоєння людини та довіра до її розповідей та почуттів. В закладах освіти Донецької області продовжують діяти 46 телефонів довіри, 256 пошт довіри та 154 консультаційних пункти.

III. До характерологічних особливостей суїцидентів відносять:

1. Підвищену напруженість потреб, що виражається в необхідності неодмінного досягнення поставленої мети.
2. Підвищену потребу в емоційній близькості, залежність від близької людини, коли власне «я» розчиняється і сприймається лише в парі «я – вона» або «я– він», а все життя будується на значущих стосунках.
3. Низьку здатність особи до утворення будь-якого роду компенсаторних механізмів, невміння ослабити фрустрацію.
4. Застрягання на власних невдачах, гостре їх переживання, песимістичний настрій на майбутнє.
5. Егоцентризм; зануреня підлітка в себе, зосередженість на своєму внутрішньому світі. Підлітки, з порушенням сфери міжособистісних стосунків, замкнуті і нетовариські.
6. Аутоагрессивні підлітки – негативне відношення до себе, прагнення завдавати собі шкоди і заподіювати біль.

IV. Для працівників психологічної служби, батьків, педагогічних працівників надзвичайно важливо мати елементарні уявлення про індикатори, які свідчать про зростаня суїцидальних тенденцій серед підлітків.

4.1. Ситуаційні індикатори. Будь-яка життєва ситуація, що суб'єктивно сприймається людиною як криза, може вважатися ситуаційним індикатором суїцидального ризику:

- смерть коханої людини;
- сексуальне або регулярне фізичне насильство;
- грошові борги;
- каяття за скоєне правопорушення;
- загроза тюремного ув'язнення;
- загроза фізичної розправи;
- отримання тяжкої інвалідності;
- невиліковна хвороба і пов'язане з нею очікування смерті;
- нервовий розлад;
- шантаж;
- систематичні побиття;
- публічне приниження;
- колективне цькування;
- самотність, туга, втома;
- релігійні мотиви тощо.

4.2. Поведінкові індикатори суїцидального ризику:

- Втеча з дому, тривале перебування на самоті, безцільне блукання тощо.
- Помітне зниження повсякденної активності, загальмованість.
- Самоізоляція від інших людей і соціальних контактів.
- Недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю.
- Вибір тем розмови і читання, пов'язаних зі смертю та самогубствами.
- Часте прослуховування жалобної або сумної музики.
- «Наведення ладу у справах» (врегулювання конфліктів, листи до родичів та друзів, дарування особистих речей).
- Будь-які раптові зміни в поведінці й настроях, які віддаляють підлітка від близьких.
- Схильність до невиправдано ризикованих вчинків, часте самотравмування.
- Відвідування лікаря без очевидної необхідності.

- Підвищення больового порогу (іноді підлітки хизуються тим, «що їм не боляче»).
- Порушення дисципліни або зниження якості навчання і пов’язані з цим неприємності.
- Беземоційне розставання з дорогими речами.
- Байдужість до колись значущих речей, людей, стосунків.
- Емоційна нечутливість, неемпатійність.

4.3 Комунікативні індикатори:

- Прямі або непрямі повідомлення про суїцидальні наміри.
- Запевнення в безпорадності та залежності від інших.
- Здійснення різного роду ритуалів прощання.
- Повідомлення про конкретний план суїциду.
- Систематичне самозвинувачення.
- Амбівалентна оцінка важливих подій.
- Повільна, маловиразна мова. Когнітивні індикатори
- Дозвільні установки відносно суїцидальної поведінки.
- Негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу і майбутнього.
- Уявлення про світ як місце втрат і розчарувань.
- Уявлення про майбутнє як про безперспективне та безнадійне.
- «Тунельне бачення» – нездатність побачити інші прийнятні шляхи вирішення проблеми, крім суїциду.

4.4. Емоційні індикатори:

- Амбівалентність у ставленні до життя.
- Байдужість до своєї долі, пригніченість, безнадійність, безпорадність, відчай.
- Переживання стану горя.
- Ознаки депресії;
- Провина або відчуття невдачі, поразки.
- Надмірні побоювання або страхи.
- Відчуття власної малозначущості, нікчемності, непотрібності.
- Неуважність або розгубленість.

V. Десять кроків із запобігання самогубства у шкільному середовищі (поради дорослому):

Якщо ви виявили дитину із явними ознаками суїцидальної поведінки:

Крок 1-й: Повідомити департамент (управління, відділ) освіти міської ради.

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 трапилося?, 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 міський центр практичної психології і соціальної роботи або методисту, який відповідає за роботу психологічної службу міста/району/ОТГ 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 (перенаправити) 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.

!!! 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.**

V. Порада у роботі з батьками.

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик, або вже відбулася спроба, то **батькам рекомендовано** зробити наступне:

- першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування - батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їх власні психологічні конфлікти, або виявляє існуючі проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас - долати страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми. Діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як говориться те, що говориться дорослими, тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію (корисною стає невербальна комунікація - жести, доторкання тощо). Якщо батьки відчувають, що дитина начебто відвертає їх допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і бажає, і не хоче її, тому для досягнення позитивного результату у діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв любові.

VI. Наголошуємо! Важливим аспектом є інформування учасників освітнього процесу щодо діяльності гарячих ліній, громадських та державних організацій та доступу до їх послуг, в тому числі функціонування:

- **Національної дитячої «гарячої лінії» 116 -111(цілодобово) та 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00)**,
- телефон довіри організації «People in Need» **0 800 210 160 (цілодобово)** з метою сприяння отримання необхідної підтримки у разі потреби, зі збереженням безпечного простору конфіденційності.

VII. Звертаємо увагу! Фахівцям психологічної служби Донецької області, з вересня 2018 року, рекомендований інформаційно-освітній ресурс

ДНМЦ ПС – dnmcps.com.ua для використання нормативно-правових документів, методичних рекомендацій, посібників, діагностичного інструментарію щодо профілактики суїцидальних проявів та ознайомлення з діяльністю гарячих ліній, громадських, державних організацій і доступу до їх послуг.

VIII. Робота психологічної служби Донецької області у II півріччі 2019-2020 навчального року повинна бути адаптована за методами та формами до режиму дистанційної роботи, посилена та спрямована на :

- виявлення відхилень в поведінці, міжособистісних проблем в спілкуванні з однолітками та дорослими;
- формування позитивних мотивів міжособистісних відносин;
- виховання навичок безпечної поведінки;
- формування поведінки дитини, що відповідає загальноприйнятим нормам і правилам;
- **підвищення рівня інформованості** адміністрації**,** педагогів ЗЗСО, батьків щодо профілактики суїцидальних та негативних проявів поведінки серед підлітків та учнівської молоді;
- зменшення конфліктних ситуацій серед учнівського середовища відновними техніками (медіація, коло).

Список використаних джерел

Нормативно-правова база:

1.Лист МОН України від 28.03.2014 року № 1/9-179 «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів»
2. Лист КЗ ДНМЦ ПС від 19.08.19 року № 01/03-149 «Аналітичні матеріали про стан розвитку та пріоритетні напрямки діяльності психологічної служби у системі освіти Донецької області на 2019-2020 навчальний рік: методичні матеріали та рекомендації»
3.Лист КЗ ДНМЦ ПС від 18.03.2020 року №01/02-58 «Аналітична та статистична інформація щодо профілактики суіцидальної поведінки серед учнів та учнівської молоді за І квартал 2020 року»

Інтернет ресурси:

1.Офіційний сайт «Донецького обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти» https://dnmcps.com.ua/
2.Освітній ресурс «Всеосвіта» https://vseosvita.ua/;
3.Освітній проект «На урок» https://naurok.com.ua/;

Література:

1.Андрєєнкова В.Л., Берзіня О.О., Бовсуновська Т.А., Дорошенко І.А., Калашник О.А., Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук, Колісник О.В., Кравчук О.В., Кривуляк А.О.,Левченко К.Б., докт. юрид. наук, Лисенко С.М., Мартиненко З.М., Мікель М.,Панок В.Г., докт. психол. наук, Разводова Т.О., Стасюк Т.В., Третиннікова Л.А «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення». Методичні рекомендації. – 2018. – С.76
2. Навчально-методичний центр освіти м.Львова «Методичні рекомендації щодо організації профілактики суїцидальної поведінки у дітей і підлітків загальноосвітніх навчальних закладах». – С.17
3. Чередниченко Ю.О. «Система психологічної профілактики та корекції суїцидальної поведінки школярів». – 2019. – С.57;