

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНИХ ПРОЯВІВ



“Єдине мистецтво бути щасливим
– усвідомлювати що щастя у твоїх руках”.

Жан-Жак Руссо

ЩАСТЯ
ПРОСТО
ЖИТИ



ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ
загальноосвітньої школи
I-III ст. с. Лобачівки
Петро Володимирович
Худоба

Суїцид (самогубство)– це крайній вид агресії, навмисне самопозбавлення життя.

Особливою проблемою в Україні є підліткове самогубство.

За останні роки різко збільшилася кількість самогубств серед дітей 5-14 років.

Надзвичайно високий рівень самогубств відзначається серед підлітків та молоді, що навчається.

Зарубіжними фахівцями відзначається, що у віці до 13 років суїцидальні спроби рідкісні, а починаючи з 14-15 років

суїцидальна активність різко зростає, досягаючи максимуму у 16-19 років

Лише 5% суїцидальних спроб у підлітковому віці припадає на психози, 20-30% — психопатії, а все інше - так звані «підліткові кризи».

Юнь потребує більшої уваги дорослих, адже вони тільки зовні справляють враження незалежних і самостійних, а «всередині» хлопці й дівчата дуже вразливі й болісно реагують на життєві негаразди.

Мотиви суїцидальної поведінки:

- нестача уваги і турботи про дітей у сім'ї;
- переживання, образи,
- самотність, відчуженість;
- неможливість бути зрозумілим, почутим;

- - почуття провини, сорому, невдоволення собою, страх
- покарання;
- - шкільні проблеми;
- - почуття помсти, протесту, загрози;
- - бажання привернути до себе увагу, визвати співчуття;
- - ухилення від наслідків поганого вчинку або складної життєвої ситуації; втрата близької людини;
- - ревності, любовні невдачі, сексуальний протест, вагітність;
- - погані стосунки між членами сім'ї і нездатність продуктивного обговорення сімейних проблем;
- - часті лайки між батьками, постійне емоційне напруження і високий рівень агресивності у сім'ї;
- - розлучення батьків, або їхня смерть;
- - часті зміни міста проживання;
- - насилля у сім'ї (особливо фізичні і сексуальні).

Особливу увагу звертайте на таку поведінку та висловлювання підлітків:

- - скарги на відсутність сенсу життя: «Навіщо мені жити?», «Який сенс в тому, що я живу?»;
- - висловлювання дитини: «Мені усе надоїло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!»;
- - скарги на дурні передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»;

- ☐ - підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя;
- ☐ - словесні натяки на смерть, що наближується: «Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!», «Ви ще пожалієте, але буде пізно!»;
- ☐ - наведення особливого порядку у своїй кімнаті, серед своїх особистих речей,
- ☐ - роздача деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;
- ☐ - раптовий, без видимих причин наступ спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії;
- ☐ - таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати;
- ☐ - тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини - характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.

Напрями батьківської допомоги

- ☐ - покращення взаємостосунків у сім'ї,
- ☐ - підвищення самооцінки, самоповаги дитини,
- ☐ - покращення міжособистісного спілкування у сім'ї.

Рекомендації батькам:

1. **ВИСЛУХОВУЙТЕ** – «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, все не так погано», «Тобі стане краще», «Не варто це робити». Дайте можливість висловитись. Ставте питання й уважно слухайте.

2. **ОБГОВОРЮЙТЕ** – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це – більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, й це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.

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

4. **СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ** – «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли – небудь думав (думала), як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, тоді переходьте до конкретних запитань.

5. **ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР**

проблем – визнайте, що його (її) відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він (вона) уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти цій ситуації.

Як підвищити самооцінку дитини:

1. Завжди підкреслюйте все добре й успішне, що властиве вашій дитині. Це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру у майбутнє, покращує її стан; не чинить тиск на підлітка,

2. Не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;

3 Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;

4. Приймайте, 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;

5. Підтримуйте самостійні прагнення дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, знайте, що шлях до підвищення самооцінки проходить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;

6. Слід тактовно і розумно підтримувати усі починання своєї дитини, які ведуть до підвищення самооцінки, особистісного зростання, фізичного розвитку, успішності власної діяльності.

У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції

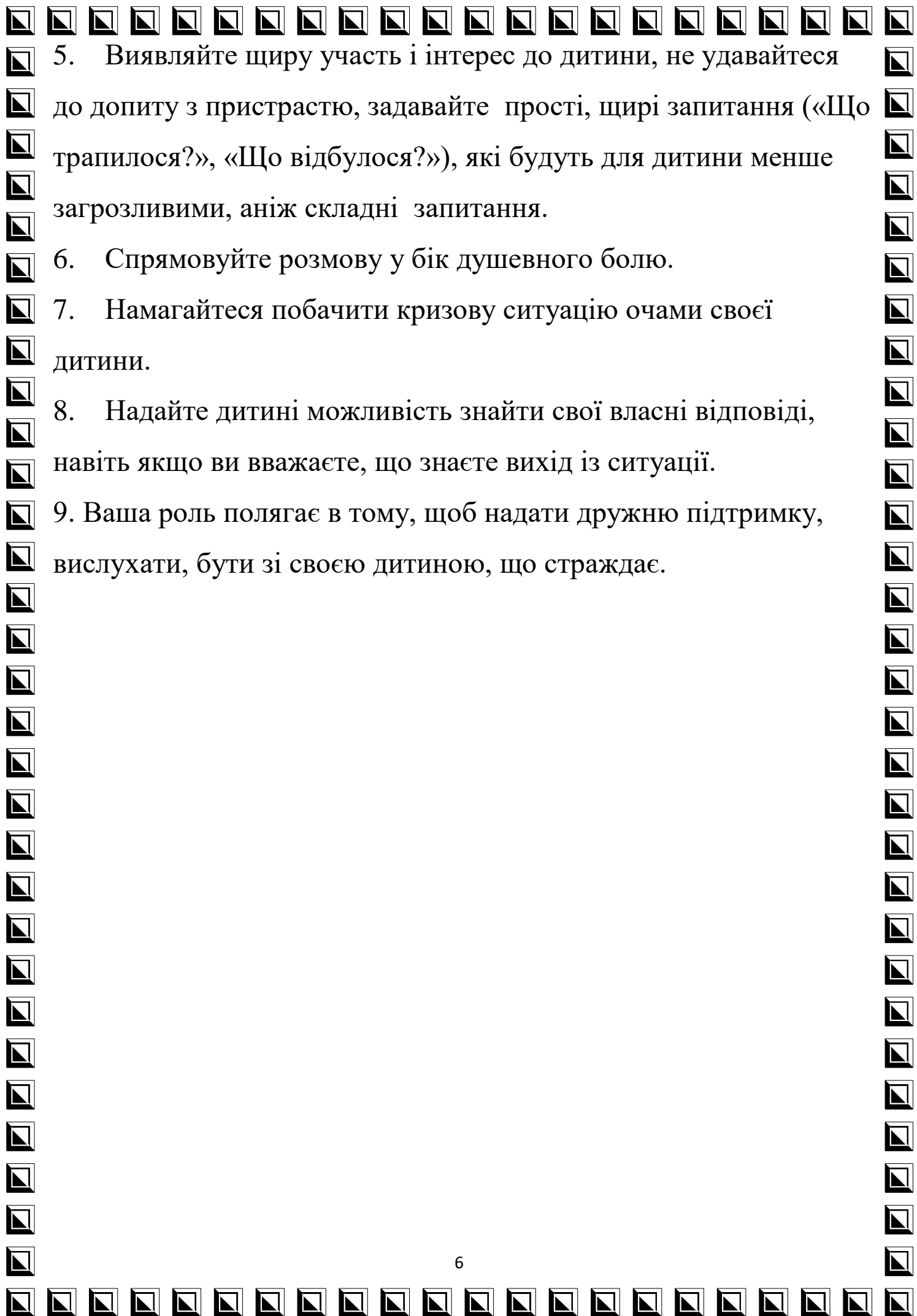
або відчай:

1. Станьте дитині другом, якому можна довіряти.

2. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

3. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних.

4. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.



5. Виявляйте щирю участь і інтерес до дитини, не удавайтеся до допиту з пристрасстю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулось?»), які будуть для дитини менше загрозливими, аніж складні запитання.
6. Спрямуйте розмову у бік душевного болю.
7. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очами своєї дитини.
8. Надайте дитині можливість знайти свої власні відповіді, навіть якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із ситуації.
9. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає.

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

1. Чи достатньо тебе люблять батьки?
2. Чи кривдили тебе вчителі (били, обзивали)?
3. Чи ображали тебе батьки (били, обзивали)?
4. Чи було в тебе бажання втекти з дому?
5. Чи вимагали в тебе гроші старшокласники?
6. Чи був ти учасником бійки?
7. Чи хтось примушував тебе курити? Хто?
8. Чи бачив ти наркотики у реальній життєвій ситуації?
9. Чи знаєш, які документи захищають права дитини?
10. Як гадаєш, у скільки років ти будеш дорослим (не дитиною)?
11. Чи примушував тебе хтось красти? Хто?
12. Чи кривдили тебе однокласники? Як саме (били, ображали)?
13. Чи примушував, пропонував тобі хтось уживати спиртні напої? Хто?
14. Чи робив ти зло іншим людям?
15. Чи шкодуєш про якийсь свій негарний вчинок?
16. Чи вважаєш себе захищеним державою?

