

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

7 КОМПОНЕНТІВ:

I. 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».

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.

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;

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.

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.

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

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

7. При потребі – переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю

- рекомендація відвідати дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра.