

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тилігульський аграрний фаховий коледж

ПОЛОЖЕННЯ

щодо профілактики суїцидальних тенденцій
серед здобувачів освіти
Тилігульського аграрного фахового коледжу

ЗАТВЕРДЖЕНО
педагогічною радою коледжу
(протокол № 1 від 29.08.2025)
Голова педагогічної ради коледжу
Директор Лілія ЗАРІЧНА

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1.

Це Положення регламентує організацію роботи щодо запобігання та профілактики суїцидальних тенденцій серед студентів у Тилігульському аграрному фаховому коледжі (далі - КОЛЕДЖ) та розроблено у відповідності до чинного законодавства України, зокрема, Законів України «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», рекомендацій, наданих листом МОН України від 28.03.2014 за №1/9-179 «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій» та інших нормативно-розпорядчих документів Міністерства освіти і науки України.

1.2. Основною метою щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед студентської молоді є: своєчасне виявлення суїцидального ризику серед здобувачів освіти; профілактика суїцидальної поведінки; формування навичків протидії цьому небезпечному явищу та ознайомлення з інструментами роботи щодо недопущення і профілактики суїцидів, надання якісної та ефективної допомоги особам, які цього потребують; захист психологічного здоров'я та соціального благополуччя усіх учасників освітнього процесу, а саме: здобувачів освіти, педагогічних працівників.

1.3. Головними завданнями є:

- ознайомлення здобувачів освіти, отримувачів освітніх послуг, співробітників коледжу з поняттям та природою суїциду, з соціально-психологічними та індивідуально-психологічними чинниками виникнення та перебігу суїцидальних тенденцій; зі шляхами виявлення та засобами профілактики суїцидальної поведінки;
- навчання вчасно та ефективно діяти на етапах виявлення та недопущення суїцидальних проявів поведінки; конструктивним формам спілкування, поведінкових реакцій; зняття деструктивних елементів у поведінці;
- формування відповідальності за своє життя, розвиток активності, самостійності, творчості здобувачів освіти, створення умов для самореалізації особистості;
- формування навичок саморегуляції, внутрішніх афективних процесів та емоційної адекватності у контактах студентів з навколишнім світом.

1.4. Основними функціями щодо профілактики суїциду є:

- психологічна просвіта - підвищення психологічної культури здобувачів передвищої освіти, викладачів та співробітників коледжу;
- профілактика - своєчасне попередження відхилень у психічному та особистісному розвитку, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям в освітньому процесі, попередження суїцидів;
- діагностика - соціальне та психологічне навчання здобувачів передвищої освіти, викладачів і співробітників, моніторинг соціальних процесів та психічного розвитку окремих студентів, визначення причин, що ускладнюють особистісний розвиток, навчання та взаємини в колективі;
- корекція - здійснення психолого-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психічному та особистісному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки (у разі недостатності психопрофілактичної роботи та за умови необхідності, своєчасності та ефективності застосування методів психокорекції та загальної психотерапії);
- реабілітація - надання психолого-педагогічної і соціальної допомоги студентам, які перебувають у кризовій життєвій ситуації, з метою адаптації їх до умов навчання та соціального середовища;

1.5. Заходи, спрямовані на профілактику та попередження самогубств серед студентської молоді не повинні обмежувати їх права, завдавати їм моральної або фізичної шкоди.

1.6. У даному положенні використовуються наступні поняття:

Суїцид - акт самогубства, усвідомлене самоусунення з життя під впливом гострих психотравмуючих ситуацій, коли власне життя, як найвища цінність, втрачає для людини сенс.

«Справжній» суїцид (усвідомлені дії, метою яких є скоєння завершеного акту самогубства, бажання покінчити з собою, самознищення.

«Афективний» суїцид (обумовлений надзвичайно сильним афектом, який виникає внаслідок раптової гострої психотравмуючої події, коли бажання покінчити життя самогубством виникає раптово), що здійснюється в момент сильного збудження.

«Демонстративний» суїцид (не пов'язаний з бажанням померти, а є способом налякати оточуючих, довести свою правоту чи привернути увагу до себе та власних проблем, з якими складно справитися самотійно.

«Прихований» суїцид (непряме вбивство) – вид суїцидальної поведінки, яка спрямована на ризик, гру зі смертю. Супроводжується високою вірогідністю летального кінця.

Суїцидальний ризик - схильність людини до здійснення дій, спрямованих на власне знищення.

Суїцидент - людина, яка здійснила самогубство або замах на самогубство.

Суїцидальна спроба - це цілеспрямоване оперування засобами позбавлення себе життя, яке не закінчилося смертю.

Суїцидальна поведінка - різні форми активності людини: думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби самогубства, спрямовані на позбавлення себе життя, та які служать засобом вирішення особистісних криз в умовах конфліктної ситуації.

Психологічна криза особистості - гострий емоційний стан, викликаний особливими для людини психотравмуючими подіями. Ця криза має такий масштаб та інтенсивність, що весь попередній досвід людини, яка вирішила покінчити життя самогубством, не може надати їй іншого виходу із ситуації, що вважається їй нестерпною.

Подібна криза може виникнути раптово, але, як правило, психологічна напруга накопичується протягом тривалого періоду та включає в себе різноманітні негативні емоції та переживання. Вони накладаються одні на інші, занепокоєння переходить в тривогу, тривога трансформується у безнадійність. Людина втрачає віру в себе, у здатність подолати несприятливі обставини, виникає внутрішній конфлікт "неприйняття самого себе", "самозаперечення", з'являється відчуття "втрати сенсу життя". На цьому етапі можливі прояви суїцидальної поведінки, яка має такі основні форми:

- суїцидальні думки;
- суїцидальні задуми;
- суїцидальні висловлювання;
- суїцидальний намір;
- суїцидальні спроби (дії).

Динаміка розвитку суїцидальної поведінки включає в себе такі етапи:

- виникнення конфлікту суб'єктивно великої тривалості та інтенсивності;
- усвідомлення нездоланності перешкоди, протиріччя;
- руйнування системи життєвих перспектив;
- прийняття рішення про суїцидальну дію;
- суїцидальна дія (спроба)

Профілактика – комплекс заходів, який направлений на попередження відхилень у поведінці особистості через створення активного навчання соціально-корисним навичкам, активізації особистісних ресурсів.

Профілактика суїцидальної поведінки - комплекс заходів, спрямованих

на покращення соціально-психологічного клімату з питань запобігання суїцидальної поведінки.

Психологічна корекція - доцільно організована система психологічних впливів, спрямованих на виправлення визначених особливостей психологічного розвитку. Це комплекс психологічних програм, які передбачають цілеспрямований вплив на особистісну та поведінкову сфери людини з метою формування психологічних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації.

Антисуїцидальний потенціал особистості - комплекс особистісних установок, цінностей, характерологічних особливостей, які перешкоджають формуванню суїцидальної поведінки або реалізації суїцидальних дій.

2. ОСНОВНІ ЗАДАЧІ ТА ПРИНЦИПИ ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДУ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. До основних задач профілактики суїцидальної поведінки здобувачів освіти в коледжі відносяться:

- формування установки студентів на те, що Життя є основною та пріоритетною цінністю для людини;
- формування у студентів позитивної соціальної адаптації до життя в процесі свідомої побудови стратегії досягнення поставлених цілей, а також – досягнення людиною відносно стійких рівноцінних відношень між собою, іншими людьми та світом в цілому;
- своєчасний вияв студентів, які знаходяться в складних життєвих обставинах або з особистісними проблемами та які потребують психологічної, соціальної підтримки та допомоги;
- формування установки на здоровий спосіб життя;
- організація роботи по оптимізації взаємовідношень між учасниками освітнього процесу;
- проведення роботи, яка спрямована на соціальний та психологічний захист здобувачів освіти.

2.2. До основних принципів профілактики суїциду відносяться:

- принцип цінності особистості студента, його унікальності та визнання індивідуальності;
- принцип пріоритетності особистісного розвитку, коли навчання виступає не як самоціль, а як засіб розвитку кожного студента;
- принцип емоційно-ціннісних орієнтацій навчально-виховного процесу;
- доступності своєчасної допомоги та підтримки;

- гуманізму та особистісно-орієнтованого підходу;
- реалістичності - врахування реальних можливостей студента та ситуації;
- системності - розгляд студента як цілісного суб'єкта, який динамічно розвивається та є частиною більш широкої системи «людина-світ»;
- індивідуального підходу до кожного студента.

3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ, ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗА ВИХОВНУ РОБОТУ В КОЛЕДЖІ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДУ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Діяльність посадових осіб щодо профілактики суїцидальної поведінки включає в себе різноманітні заходи безпосереднього та опосередкованого впливу практичного психолога, соціального педагога, кураторів, заступника директора з виховної роботи на студентів у поведінці яких спостерігаються фактори суїцидального ризику, або окремі прояви суїцидальної поведінки.

3.2. Директор коледжу:

- здійснює контроль за виконанням плану заходів, спрямованих на запобігання та профілактику суїциду в коледжі;
- сприяє створенню безпечного освітнього середовища у коледжі та вживає заходів для доступності отримання соціальних та психолого - педагогічних послуг здобувачам освіти, які потребують допомоги та підтримки;
- повідомляє про випадки суїциду в коледжі уповноваженим підрозділам органу управління освітою за допомогою засобів оперативного зв'язку (телефон, телеграф, електронна пошта, факс тощо) протягом трьох годин з моменту, як стало відомо про такий випадок.

3.3. До основних напрямків діяльності заступника директора з виховної роботи відносяться:

- ефективна організація та проведення індивідуально-виховної роботи, всебічне морально-психологічне забезпечення повсякденного життя студента;
- включення до плану роботи виховних заходів, які б формували у студентів такі поняття як «цінність людського життя», «сенс життя», а також індивідуальні прийоми психологічного захисту в складних життєвих обставинах;
- координація діяльності кураторів на відділенні щодо створення та підтримання у студентських академічних групах здорового морально-психологічного клімату, формування позитивних колективних традицій;

- контроль за роботою кураторів відносно відвідування занять студентами та пропусків ними занять без поважних причин;
- формування доброзичливих відношень між викладачами, студентами та батьками (законними представниками);
- вияв груп студентів, які відчують різноманітні труднощі в навчанні, поведінці та самопочутті;
- спостереження за емоційним станом студентів, які відносяться до групи ризику та мають схильність до суїцидальної поведінки;
- своєчасне надання емоційної підтримки, направлення студента, який має схильність до суїцидальної та афективної поведінки до спеціалістів центру психологічної допомоги, а при необхідності до фахівців в області медицини;
- підтримка контактів зі спеціалізованими медичними, соціальними, психотерапевтичними закладами з метою профілактики суїциду та ризикованої поведінки серед молоді;
- індивідуальна робота з сім'ями, консультування батьків по виявленню проблем;
- інформування адміністрації коледжу при виявленні ознак суїцидальних намірів, словесних висловлювань або змін в поведінці студентів.

3.4. До основних напрямків діяльності кураторів студентських груп з профілактики суїцидальної поведінки студентів під час освітнього процесу відносяться:

- досконале володіння інформацією щодо особистого складу студентів академічної групи;
- формування конструктивних взаємовідношень між студентами та здійснення моніторингу соціально-психологічного клімату у студентській групі;
- планування та організація виховної роботи зі студентською групою на підставі вивчення та врахування міжособистісних стосунків у колективі, мотивів навчальної та пізнавальної діяльності студентів, рівня їх інтелектуального розвитку та індивідуальних особливостей;
- побудова виховного процесу на основі глибокого і систематичного вивчення особистості студентів, їх інтересів, запитів, можливостей, на принципах гуманізму, добровільності та співробітництва;
- проведення цілеспрямованої й постійної індивідуальної роботи зі студентами, що будується на принципах довіри, тактовності, взаємодопомоги та підтримки;

- включення до плану виховної роботи заходів, спрямованих на профілактику самогубств; проведення зі студентами виховних годин та бесід, які присвячені проблемам спілкування з ровесниками, конструктивним стратегіям виходу із конфліктних ситуацій, взаємовідношенням в сім'ї, відношення до самого себе;
- формування у студентів установок на здоровий спосіб життя, профілактика негативних явищ серед студентської молоді: паління, алкоголізму, наркоманії;
- формування у студентів позитивних життєвих цінностей;
- обговорення зі студентами актуальних для них проблем;
- проведення просвітницької роботи серед батьків (законних представників) студентів з питань профілактики суїцидальної поведінки (на батьківських зборах);
- своєчасне виявлення студентів, які знаходяться в складній життєвій ситуації та мають особистісні проблеми, які потребують психологічної та соціальної допомоги і підтримки;
- проведення динамічного професійного спостереження за поведінкою студентів та її характерними ознаками (коливання настрою, прагнення до усамітнення, тривога, роздратованість, стурбованість, порушення сну, погіршення апетиту, неадекватне реагування на те, що відбувається, конфліктність, зміна відношення до навчання; переживання негативного спрямування, суїцидальні думки, ідеї, вчинки тощо). У разі виявлення суїцидальної поведінки серед студентів куратор повинен:
 - організувати постійне підтримуюче спілкування зі студентом;
 - залучати таких осіб до участі у заходах культурно-масового та фізкультурно-оздоровчого характеру, стимулювати та заохочувати прояви ними суспільно-корисної ініціативи;
 - переконати студента звернутися за допомогою до фахівців (психолога, лікаря);
 - у разі відмови студента: поінформувати заступника директора з виховної роботи про виявлений факт та подати запит, в якому обов'язково відобразити таку інформацію: хто виявив суїцидальну поведінку у студента; у чому виражалась суїцидальна поведінка; яка допомога була надана; хто з посадових осіб коледжу попереджений за цим фактом;
 - самому звернутися до психолога (при його наявності), заступника директора з виховної роботи, щоб спільно розробити стратегію допомоги студенту та визначити необхідні заходи щодо залучення рідних та близьких до роботи з особами, які мають схильність до суїцидальної поведінки.

3.5. До основних напрямків діяльності практичного психолога щодо профілактики суїцидальної поведінки студентів під час освітнього процесу відносяться:

По відношенню до студентів:

- здійснення просвітницької роботи серед молоді щодо профілактики суїцидальної поведінки з використанням основних форм просвітницької роботи, а саме: лекційної роботи, міні-лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин відкритих думок, усних журналів, кінолекторіїв, організації конкурсів, фестивалів, акцій, створення клубів із правових знань, організації на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники освітнього процесу можуть отримати консультації практичного психолога;
- здійснення моніторингу морально-психологічного клімату в студенському середовищі шляхом проведення опитування, збору незалежних характеристик;
- проведення психодіагностичної роботи з метою вияву студентів групи ризику за допомогою спеціалізованих методик;
- розробка рекомендацій для студентів (та розміщення їх на сайті коледжу), спрямованих на попередження можливих негативних явищ у середовищі студентів;
- надання інформації студентам про телефони довіри, даних про адреси і режими роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги, інших фахівців;
- якісна організація психолого-педагогічної роботи з усіма суб'єктами навчального процесу, підвищення їх психолого-педагогічної культури та компетентності.

У разі виявлення студента із явними ознаками суїцидальної поведінки необхідно заступнику директора з виховної роботи, соціальному педагогові, кураторам груп, вихователю-гуртожитку:

- організувати постійне підтримуюче спілкування зі студентом, викладачами, сім'єю;
- виявити фактори ризику у сім'ї та коледжі для конкретного студента;
- розробити індивідуальну програму психологічної допомоги та формування захисних антисуїцидальних факторів;
- у процесі індивідуальних консультацій зі студентом підвищувати рівень його стресостійкості шляхом психологічної підготовки до складних та суперечливих реалій сучасного життя; навчити технікам керування емоціями, зняття м'язового й емоційного напруження; сформувати у студента уміння самоконтролю, подолання стресу, пошуку підтримки та її сприйняття;

- організувати психокорекційну роботу по підвищенню самооцінки у студента, розвитку адекватного відношення до власної особистості, емпатії, по заміні пасивної стратегії уникання в поведінці на активні життєві стратегії (при необхідності включити студента в групу соціально-психологічного тренінгу відповідного спрямування);
- залучити рідних та близьких до роботи з особами, які мають схильність до суїцидальної поведінки;
- здійснювати систематичний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки та враховувати динаміку змін в особистості студента та в його поведінці на всіх етапах роботи психолога;
- при потребі переадресувати роботу зі студентом спеціалістам медичного профілю (рекомендувати відвідати психоневролога, психотерапевта, психіатра).

У випадку завершеного суїциду організувати системну групову роботу з групою, де навчався студент, для уникнення ефекту Вертера – наслідування суїцидальної поведінки у проблемних ситуаціях.

По відношенню до викладачів та батьків (законних представників):

- знайомить викладацький склад з особливостями поширення масових негативних явищ серед здобувачів фахової передвищої освіти; інформує їх про сутність суїцида, особливостях суїцидальної поведінки та передсуїцидального синдрому, їх проявах (висвітлює матеріали на засіданнях, зборах кураторів);
- розробляє рекомендації (зміст, методологічні засади, особливості) щодо проведення індивідуальних та групових заходів профілактики, спрямованих на попередження можливих негативних явищ у середовищі студентів;
- допомагає оволодіти способами та методами профілактики та корекції суїцидальної поведінки;
- розробляє (в разі потреби) рекомендації для педагогів та родини – як організувати підтримуюче спілкування зі студентом та що змінити у взаємостосунках «дорослий-дитина»;
- стимулює у педагогів розвиток умінь та навиків конструктивної поведінки, продуктивної міжособистісної взаємодії; розвитку емпатії та зміну педагогічних установок;
- задовільняє запити у психологічному консультуванні, які виникають в ході навчально-виховного процесу;
- проводить індивідуальні консультації з викладачами і батьками студентів із групи суїцидального ризику.

3.6. До основних напрямків діяльності вихователя гуртожитку щодо профілактики суїцидальної поведінки студентів під час їх перебування у гуртожитку відносяться:

- формування конструктивних взаємовідношень між студентами, які проживають в гуртожитку;
- обговорення зі студентами актуальних для них проблем;
- профілактика та вирішення конфліктів серед здобувачів освіти, які проживають у гуртожитку;
- зв'язок з батьками (законними представниками) студентів, які проживають у гуртожитку;
- негайне інформування адміністрації коледжу про випадки суїцидальної поведінки серед студентів, які проживають в гуртожитку.

4. ПРИКІНЦЕВІ ПОЛОЖЕННЯ

4.1. Це Положення приймається педагогічною радою коледжу і вводиться в дію наказом директора коледжу.

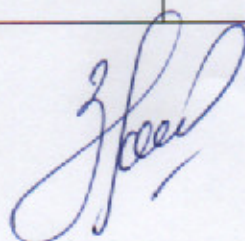
4.2. Зміни та доповнення до цього Положення вносяться у порядку, встановленому для його прийняття.

4.3. У разі внесення змін до нормативних актів, що регулюють відносини, визначені у цьому Положенні, застосуванню підлягають норми законодавства України до моменту внесення відповідних змін до цього Положення.

План заходів з профілактики та запобіганню підлітковому суїциду

№	Захід	Дата	Відповідальний
1	Провести опитування, спостереження психологічного стану студентів, які відчують тривогу	вересень	Куратори академічних груп, викладачі
	Проведення акції «Я обираю життя» у рамках Всесвітнього дня запобігання суїциду (World Suicide Prevention Day)	10 вересня	Куратори академічних груп, бібліотекар, викладачі
2	Провести серед здобувачів освіти роз'яснювальну роботу з попередження випадків суїциду. Формувати у свідомості дітей безпечні механізми реагування на складні та провокативні ситуації	постійно	Куратори академічних груп, бібліотекар, викладачі
3	Провести роз'яснювальну роботу з батьками здобувачів освіти щодо виявлення ознак небезпеки у поведінці підлітків та алгоритмів дій при реагуванні на загрозу.	вересень-жовтень	Куратори академічних груп, соціальний педагог
4	Шляхом спостереження та бесід з кураторами груп соціальному працівнику коледжу здійснювати облік первинного виявлення підлітків групи суїцидального ризику	постійно	Соціальний педагог
5	Розробити алгоритм психолого-педагогічного супроводу підлітків, схильних до суїциду.	вересень	Заступник директора з виховної роботи, соціальний педагог
6	Провести моніторинг знань з підліткової психології серед педагогів закладу	вересень - жовтень	Заступник директора з виховної роботи
7	Проведення майстер-класів та тренінгів з психологічної культури серед педагогів закладу	постійно	Заступник директора з виховної роботи

Директор Тилігульського
аграрного фахового коледжу



Лілія ЗАРІЧНА

Інструкція щодо попередження суїциду серед здобувачів освіти

Дана Інструкція щодо попередження суїциду серед здобувачів освіти визначає і регулює організацію діяльності персоналу коледжу щодо максимального зниження ризику самогубств серед учнів закладу. Заходи, спрямовані на профілактику та попередження самогубств серед учнів не повинні обмежувати їх права, завдавати їм моральної або фізичної шкоди.

1. Початкові заходи

1.1. У разі, коли помічена схильність учня до суїциду:

- необхідно дуже уважно вислухати підлітка, який зважився на самогубство. У стані душевної кризи будь-кого з нас необхідно, щоб нас хто-небудь вислухав;
- слід докласти всіх можливих зусиль, щоб зрозуміти проблему, яка ховається за словами;
- оцініть серйозність намірів і почуттів підлітка. Якщо він (вона) вже склав (а) певний план суїциду значить ситуація найсерйозніша, ніж в разі, коли ці плани розпливчасті і невизначені;
- оцінити глибину емоційної кризи. Дитина може відчувати дуже серйозні труднощі, але при цьому не думати про суїцид. Найчастіше людина, недавно прибуваючи в стані депресії, несподівано починає бурхливу, невинну діяльність. Такий характер поведінки також може бути підставою для тривоги;
- слід дуже уважно ставитися до всіх, навіть найменших скаргами. Не можна нехтувати нічим зі сказаного. Діти можуть і не давати волю своїм почуттям, тим самим приховуючи наявні у них проблеми, але в той самий час можуть перебувати в стані глибокої депресії;
- не слід боятися прямо запитати, чи не замислюється підліток про суїцид. Практика показує, що таке питання вкрай рідко приносить шкоду. Найчастіше дитина рада можливості відкрито розповісти про свої проблеми.

1.2. Нижчеперелічені питання і зауваження допоможуть почати розмову про самогубство і визначити ступінь ризику в певній ситуації.

- Схоже, у тебе щось сталося. Що тебе турбує? (Так можна почати бесіду про проблеми дитини).
- Ти замислювався коли-небудь про самогубство?
- Яким чином ти плануєш це зробити? (Дане питання допоможе визначити ступінь ризику. Чим більш докладно складений план, тим більша ймовірність його виконання).

1.3. Твердження про те, що криза вже пройшла, не повинно вводити вас в оману.

Найчастіше підліток відчуває полегшення після розмови про самогубство, але через деякий час знову повернеться до тих же думок. Тому не залишайте його на самоті навіть після успішної розмови. Слід підтримувати його і бути наполегливим.

Кожна людина в стані душевної кризи потребує жорстких стверджувальних вказівок. Усвідомлення вашої компетентності, що Ви зацікавлені його долею і готові надати допомогу дадуть йому емоційну підтримку. Слід переконати його в тому, що він зробив правильний крок, прийнявши вашу допомогу.

Потрібно оцінити його внутрішні можливості. Якщо людина здатна аналізувати і сприймати поради оточуючих, їй буде набагато легше відновити душевні сили і стабільність.

1.4. Потрібно врахувати і інші можливі джерела допомоги: друзів, родину, лікарів, до яких можна звернутися. Слід спробувати переконати підлітка звернутися за допомогою до фахівців (психолога, лікаря). В іншому випадку потрібно звернутися до них самому, щоб спільно розробити стратегію допомоги.

2. Як можна надати допомогу людині з суїцидальними нахилами

2.1. В першу чергу, необхідно зрозуміти і запам'ятати, що далеко не кожен потенційний самогубець є психічно хворим. І тих, кого витягли з того світу, зовсім не обов'язково таврувати психіатричним діагнозом. Взагалі, суїцид не є приводом для засудження. Ясна річ, що людина вибрала не найкращий і не найрозумніший варіант вирішення проблеми. Але це не його вина, а його біда в тому, що інших способів він знайти не зміг.

2.2. Не потрібно довіряти і широко поширеному міфу про те, що «хто говорить про самогубство, ніколи цього не зробить». У деяких випадках заява про можливе самогубство може бути і демонстрацією, але це може бути і криком про допомогу, який вирвався абсолютно випадково. І неспеціалісту «діагноз» в такому разі поставити дуже складно. Тому не можна пропускати їх повз вуха, а слід приділяти увагу подібним заявам.

2.3. Дуже важливо пам'ятати, що часто людині, яка перебуває в стані гострої кризи необхідно просто виговоритися - емоціям потрібен вихід. Адже, ймовірно, що вона не може довірити свої почуття кому-небудь з близьких людей. Тому ширий інтерес, проявлену участь або просто терпляче вислуховування може врятувати від суїциду ще одну людину.

2.4. У випадку, якщо ваш учень в якийсь момент став вести себе занадто ризиковано - це теж є приводом для того, щоб прислухатися до його проблем. Нічого, що він цілком сильна особистість - можливо, йому просто бракує душевного тепла і розуміння? Варто врахувати, що прихований самогубець часто сам вам ніколи не поскаржиться.

2.5. Необхідно бути дуже обережними з демонстративними самогубцями. Дуже поширений в народі метод відмовити за допомогою фрази - «чого встав, стрибай давай» - може спрацювати з точністю до навпаки. В такому

випадку краще сказати такому самогубцю, що рішення про суїцид - справа дуже особиста і вся відповідальність за таке рішення лежить на виключно самій людині.

2.6. Якщо ж хто-небудь за допомогою спроб самогубства вами відкрито маніпулює, найкращий спосіб - триматися від нього якнайдалі (без глядачів вистава не відбудеться). Чи не підтримуйте розмову непридатними способами. Звичайно, підтримати інші методи розмови, найбільш допустимі, тут можна і навіть необхідно.

2.7. Слід показати людям, схильним до демонстративного самогубства, що зовсім не обов'язково об'єкт його уваги, відреагує саме так, як цього хоче самогубець: цілком ймовірно, що той зовсім не горюватиме над могилою, а весь навколишній світ зовсім не мучитиме себе почуттям провини. І переконатися в цьому саму особисто у нього вже не буде можливості. Навіщо ризикувати своїм життям лише для того, щоб спробувати «комусь щось довести»? Кращий варіант спробувати вийти на діалог конструктивними методами, а такі методи є в будь-якій ситуації. І Ви зможете допомогти учневі, відкривши їх для нього.

2.8. Вкрай складно відмовити дитину від самогубства, вказуючи на його почуття обов'язку: не можна завдавати болю батькам, не можна залишати близьких, ти не маєш на це права ... Такого виду тиск може тільки підштовхнути до фатального кроку: мовляв, я настільки вже нічого не значу, що і життям власним розпоряджатися не маю права! Потрібно постаратися переконати цю дитину в тому, що якщо вона бажає в цьому житті бути значущою особистістю: чи не краще буде докласти свою голову і руки до того, щоб домогтися значущості найбільш адекватними методами?

2.9. Вкрай важливо переключити потенційного самогубця з думки про самогубство. Але не можна говорити йому «Та ти не думай про це!»; його думки будуть знову і знову повертатися до «забороненого плоду». Проведіть такий експеримент. Уявіть, що вам сказали: «Не думай про слона». Ну і як, про що ви зараз в першу чергу подумали? Ото ж бо й воно. Точно так само не слід прямо відмовляти людині «не думати про суїцид». Краще дати йому іншу роботу для мозку!

2.10. Слід скористатися допомогою фахівця. Якщо Ви відзначили в поведінці, зовнішньому вигляді, під час бесіди з дитиною можливі ознаки самогубства, не намагайтеся вирішити дану проблему самі, не бійтеся звернутися за допомогою до психолога освітньої установи. Це внесе великий внесок в порятунок чужого життя.

2.11. Завжди пам'ятайте, що винних в суїциді, як правило, немає. Будь-яке самогубство - це особисте, усвідомлене рішення самої людини. І розпоряджатися своїм життям - невід'ємне право кожної особистості. Але найкращою профілактикою самогубства є надання можливості кожному відчувати це право, так само як і право шукати інші способи вирішення проблем. Коли людина відчуває себе потрібною хоча б самому собі, якщо

він має право голосу хоча б по відношенню до себе самого - вже хоча б, тому життя починає представляти для нього досить велику цінність!

3. Прийоми попередження суїцидів

3.1. Не слід ставитися поблажливо до учня: він вже не «на верхньому рівні дитячості», а на «нижньому рівні дорослості».

3.2. Завжди вислухайте - «Я чую тебе». Не намагайтеся втішати загальними фразами типу «Ну, все не так погано», «Вам стане краще», «Не варто цього робити». Потрібно дати йому можливість виговоритися. Задавайте йому питання і уважно слухайте.

3.3. У разі, якщо його слова вас лякають, необхідно сказати про це прямо. Його вже пізно оберігати: йому потрібна допомога, а не фальшиві запевнення про те, що все добре.

3.4. Обговорюйте - відкрите обговорення планів і проблем прибирає тривожність. Не варто боятися говорити про це - більшість людей відчують незручність, кажучи про суїцид, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Розмови не можуть спровокувати суїциду, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість до співрозмовника. Не тисніть на нього. Але покажіть, що його доля вам не байдужа.

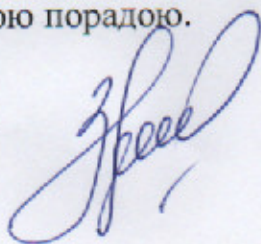
3.5. Будьте дуже уважні до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Будь-яку жартівливу згадку або загрозу потрібно сприймати всерйоз. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати співрозмовника за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Говоріть, що ви приймаєте їх серйозно.

3.6. Задавайте питання - узагальнюйте, виконуйте рефреймінг - «Таке враження, що ти насправді говориш ...», «Більшість людей замислювалося про самогубство ...», «Ти коли-небудь думав, як це зробити?» Якщо вами отримана відповідь, переходите на конкретику. Пістолет? А ти коли-небудь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді станеться? А що, якщо ти схибиш? Хто тебе знайде? Ти думав про свої похорони? Хто на них прийде? Недомовлене, приховане ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити і думати про своїх помислах.

3.7. Підкреслюється тимчасовий характер проблем - визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми дуже складні - дізнайтеся, як ви можете допомогти, так як вам він уже довіряє. Постарайтеся дізнатися, хто ще міг би допомогти в даній ситуації.

3.8. Якщо ви не дуже добре розбираєтеся в темі, приведіть дитину до того, хто краще вас зможе зрозуміти його почуття (іншого фахівця). Шукайте інформацію разом з ним. В цьому випадку, визнавши свою некомпетентність, ви завоюєте повагу. Надалі, коли ситуація проясниться, зможете допомогти доброю порадою.

Директор Тилігульського
аграрного фахового коледжу



Лілія ЗАРІЧНА