

**У К Р А Ї Н А**

##### Чернівецька міська рада

# У П Р А В Л I Н Н Я О С В I Т И

вул. Героїв Майдану, 176, м.Чернівці, 58029 тел./факс (0372) 53-30-87,

E-mail: osvitacv@gmail.com. Код ЄДРПОУ №02147345

07.03.2018 р. №01-34/516

|  |  |
| --- | --- |
| ***Про проведення профілактичних заходів щодо суїцидальних тенденцій серед підлітків та молоді в закладах освіти м.Чернівців*** | **Керівникам**  **загальноосвітніх та**  **позашкільних**  **начальних закладів** |

Відповідно до листа обласного науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи ОІППО від 27.02.2018 № 2/4-203 «Про невідкладні заходи щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед підлітків та молоді в закладах освіти області» управління освіти Чернівецької міської ради просить керівників загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів ознайомитись з оновленими методичними рекомендаціями, розробленими фахівцями науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО (додаються) та вжити невідкладних заходів щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед підлітків та молоді протягом березня 2018.

Додатки на 8 аркушах.

**Начальник управління освіти**

**Чернівецької міської ради С.В. Мартинюк**

*Гончарова-Чагор А.О.*

*533094*

Додаток до листа

управління освіти

Чернівецької міської ради

від 07.03.2018 №01-34/516

**Методичні рекомендації**

**НМЦППСР ІППОЧО щодо формування в учнів цінності життя, профілактики суїцидальних тенденцій**

Найвищою соціальною цінністю держави є людина, її життя та здоров’я, честь і гідність, недоторканість та її безпека (стаття 3 Конституції України). Проте соціальні негаразди, які є зараз в суспільстві, призвели до збільшення числа самогубств (майже на 50% протягом останніх десяти років). Зростає кількість суїцидів серед неповнолітніх та молоді у світі. Частота самогубств серед молоді має майже епідемічні масштаби – щодня більше 1000 молодих людей у світі намагаються здійснити суїцид. Найбільша частота суїцидів - у віці 15-24 років. За останні 40 років самогубства дітей 8 – 14 років зросли у 8 разів.

За даними Державного комітету статистики, на 100 тис. чоловік припадає 22 самогубства. Смерть від суїциду займає друге місце в Україні після природної смерті і смерті від зовнішніх причин. За даними психіатрів, серед дітей 7—14 років найбільшу кількість суїцидів здійснюють хлопчики, оскільки їхня психіка в цьому віці нестійка й більше, ніж у дівчаток, схильна до психотравм. Соціологи стверджують, що офіційна статистика самогубств значно відрізняється від реальних цифр (у 2-4 рази), оскільки в неї потрапляють тільки офіційно зареєстровані випадки. Відсутня статистика щодо випадків невдалих спроб самоушкодження, яких у 7-10 разів більше. Найбільша кількість самогубств трапляється навесні (у березні-квітні). Фахівці Американського Національного інституту психічного здоров’я запропонували новий термін „сезонний афективний розлад” для кваліфікації таких емоційних порушень.

Департамент кіберполіції Національної поліції України повідомляє про виявлення у соціальних мережах у 2017 році небезпечних груп, у яких дітей доводять до самогубства, одна з таких груп (<https://vk.com/blueskitea>). До неї входили 209 користувачів з України. При цьому слід наголосити, що такі групи щодня блокує адміністрація соціальних мереж за зверненнями правоохоронних органів або їх користувачів. Списки зареєстрованих у таких мережах дітей Департамент кіберполіції постійно поновлює джерела([**http://ua.censor.net.ua/n427817**](http://ua.censor.net.ua/n427817)). Алгоритм дій зловмисників, які доводять дитину до самогубства, оприлюднено на сайті Нацполіції України.

Ключове завдання системи освіти – виховати людину моральну, творчу, здатну до побудови власної життєдіяльності й гідного громадянина своєї країни. Сформувати у неї таку систему ціннісних орієнтацій, яка забезпечить успіх і самоактуалізацію особистості у дорослому житті. Цілісно і ціннісно сформована особистість любить життя, завжди орієнтована на досягнення цілей у майбутньому, має чітке уявлення про себе, свої можливості, вміє долати життєві труднощі та володіє навичками проблемно-вирішальної поведінки. Така особистість має стійкість до негативних впливів соціуму, низький рівень схильності до формування суїцидальних намірів.

Тему самогубства можна віднести до списку тем, яку більшість батьків намагається уникнути в обговоренні зі своїми дітьми. Також обійти цю тему у виховній роботі намагаються і педагогічні працівники. Головна причина цього – страх викликати нездорову цікавість до суїциду. Дійсно, пряме обговорення з учнями причин, ознак та мотивів суїцидальної поведінки не потрібно. Натомість, класним керівникам необхідно проводити цікаві виховні години, а вчителям позакласні виховні заходи з формування ціннісного ставлення до свого життя, здоров’я, вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних та соціальних сил.

Отже, обов’язковими заходами профілактичної роботи, які рекомендовано включити до плану роботи школи, є:

1. Проведення навчальних семінарів-тренінгів з педагогами з метою роз’яснення основних причин, ознак суїцидальної поведінки підлітків та оволодіння практичними методами формування цінності життя на виховних годинах *(організовує адміністрація школи - проводять працівники психологічної служби, запрошені фахівці).*

Рекомендована тематика: «Внутрішній світ підлітка: як пізнати і зрозуміти», «Емоційні розлади у дітей та підлітків», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітка», «Цінність життя особистості», «Як допомогти дитині при загрозі суїциду? Вибір адекватних методів педагогічної дії», «Конфлікти між учителями і підлітками», «Оволодіваємо методами тренінгової роботи для проведення профілактичних виховних годин», «Типові педагогічні помилки, що мають негативний вплив на формування особистості».

1. Проведення просвіти і тренінгового навчання батьків щодо виявлення ознак суїцидальної поведінки дітей методом спостереження та оволодіння навичками довірливого, підтримуючого спілкування*(організовує адміністрація школи - проводять працівники психологічної служби, запрошені фахівці).*

Рекомендована тематика: «Внутрішній світ підлітка: як пізнати і зрозуміти», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітка», «Типові батьківські помилки, що мають негативний вплив на формування особистості», «Вчимося довірливого спілкування з дітьми», «Як впізнати ознаки суїцидальної поведінки, як допомогти», «Як створити позитивну атмосферу в сім’ї», «Безпечний інтернет: правила поведінки».

1. Організація системи профілактичної роботи з учнями із формування морально-ціннісної сфери взагалі, цінності життя закрема на виховних, годинах, позакласних заходах *(організовує адміністрація школи - проводять працівники психологічної служби, запрошені фахівці).*

Рекомендована тематика: Проведення циклу інтерактивних бесід, тренінгових занять з учнями про цінність життя особистості й сенс життя: «Я – це Я», «Що є цінного в житті молодої людини», «Феномен людини», «Мої цінності і пріоритети», «Плануємо майбутнє», «Оволодіваємо навичками толерантного спілкування», «Розвиток ресурсної сфери особистості», «Як побороти стрес і депресію», «Безпечний інтернет: правила поведінки».

Впровадження у навчальних закладах тренінгових виховних та профілактичних програм для учнів 7-11 класів «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція», «Дорослішай на здоров’я», «Психологія особистості» та ін. Проведення діагностично-корекційної технології-гри «Мої цінності», програми тренінгових занять «Життя-найвища цінність». Усі перераховані програми розміщені на сайті ІППОЧО/сторінка науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи *(організовує адміністрація школи - проводять працівники психологічної служби, запрошені фахівці).*

*4.* Проведення на «годинах психолога» тренінгових занять з учнями: «Навчання технікам керування емоціями, зняття м’язового й емоційного напруження»; «Навчання конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях (тренінг проблемно-вирішальної поведінки)»; «Розвиток позитивної самооцінки та цінності особистості», «Психологічні техніки особистісного зростання» *(організовує адміністрація школи - проводять працівники психологічної служби, запрошені фахівці).*

Психологічна просвіта педагогів, батьків, учнів також полягає у створенні інформаційного куточка з методичною літературою, інформацією про телефон довіри, даними про адреси і режими роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги, інших фахівців.

У випадку, якщо в ході спостережень вчителів за результатами проведеної діагностичної роботи виявлено показники, які можуть свідчити про схильність до суїцидальних думок чи намірів (або за наявності запиту від батьків), практичному психологу необхідно організувати системну індивідуальну консультаційно-корекційну роботу. Оформити картку психолого-педагогічного супроводу та протоколи кожної консультації та протягом року здійснювати системний контроль за змінами в поведінці та ситуації в сім’ї, класі.

***Під час організації та проведення психолого-педагогічних семінарів-тренінгів з педагогами, батьками працівникам психологічної служби рекомендується використовувати наступну психологічну інформацію:***

Спеціалісти визначають *суїцид* (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті. Суїцид (самогубство) є крайнім проявом аутоагресивної поведінки. Аутоагресивна (грец. аutos – сам і лат. аgressio – напад) поведінка – специфічна форма особистісної активності, спрямована на завдання шкоди своєму соматичному здоров’ю.

Суїцидальна поведінка - це думки про самогубство (міркування суб’єкта про відсутність цінності і сенсу життя, обґрунтування доцільності власної смерті, обмірковування способів і засобів самогубства); бажання і наміри вбити себе (наявність суїцидальних мотивів); переживання інтенсивних негативних емоцій (горе, сум, безнадія, тривога, страх, приниження, сором, почуття провини), а також конкретні вчинки, спрямовані на заподіяння собі смерті.

У цілому суїцидальна поведінка – це різні форми активності, які є деструктивним способом вирішення особистісних проблем в умовах конфліктної ситуації. Змістом суїцидальної кризи виступає гострий емоційний стан, який виникає в критичній ситуації зіткнення особистості з перешкодами на шляху задоволення її найважливіших життєвих потреб.

Науковці-психологи, крім факту самогубства, розглядають і більш широкий контекст суїцидальної поведінки – численні факти свідомого чи несвідомого нехтування життям як вищою цінністю людини (акти хоробрості, ризиковані вчинки, гра зі смертю (в тому числі і в соцмережах, надмірне виснаження себе працею, легковажне нехтування небезпекою).

Суїцидальна поведінка завжди полімотивована. І це передбачає ієрархію мотивів. В.А.Тихоненко пропонує 5 типів провідних мотивів:

1. Заклик – основним сенсом є звернення на себе уваги оточуючих;
2. Протест – активна реакція проти ситуації, що склалася;
3. Парасуїцидальна пауза – необхідність дати собі хоч короткий відпочинок у ситуації конфлікту (“Хотілося б заснути і довго-довго не прокидатися”);
4. Уникнення страждання – необхідність “виключення” з важкої ситуації, психалгія (звільнення від болю);
5. Самопокарання – потреба таким чином спокутувати провину, покарати себе як винного, злочинця.

Криза підліткового віку, сповнена бурхливими емоційними сплесками дозрівання особисті і різними суперечностями, зумовлена становленням свого «Я» та пошуком свого місця у суспільстві. Саме підлітковий вік характеризується високими проявами девіантної поведінки, а суїцидальна поведінка – це один з проявів відхилень у поведінці.

Провідним фактором підліткових суїцидів є переважання відчуття безнадії і безпомічності. Суїцидальні тенденції у підлітків провокують відчуття малоцінності і непотрібності, низька самооцінка, високий рівень домагань, відсутність любові і підтримки з боку найближчих людей. Існує тісний зв’язок між самогубством і переживанням нещасливого кохання, руйнуванням значимих стосунків, сімейними втратами. Суїцидальні ідеї у дітей та підлітків визначаються низьким рівнем батьківської любові, комунікації і емоційної доброзичливості, а також високим рівнем насилля, несхвалення, суворої дисципліни, поганого ставлення і сімейного конфлікту в цілому. Внаслідок усього підліток переживає душевний (психічний) біль, який за визначенням Е. Шнейдмана – є основною причиною самогубства.

Якщо підліток замислив самогубство, то зазвичай про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: словесні, поведінкові й емоційні.

*Словесні ознаки*: прямі і явні розмови про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити»; непрямі натяки про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися»; розмови або жарти про бажання померти; прояв нездорової зацікавленості питаннями смерті; запевнення у безпорадності і залежності від інших; прощання; повідомлення про конкретний план суїциду; подвійна оцінка значущих подій; повільне, маловиразне мовлення; самозвинувачення.

*Поведінкові ознаки****:*** будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо такі, що віддаляють від близьких людей; схильність до необачних і нерозсудливих вчинків; надмірне вживання алкоголю чи таблеток; відвідування лікаря без очевидної потреби; роздавання дорогих речей або грошей; придбання засобів скоєння суїциду; підбиття життєвих підсумків, упорядкування справ, підготовка до самогубства; нехтування зовнішнім виглядом; пропуски навчальних занять, невиконання домашніх завдань, уникнення спілкування з однокласниками дратівливість, пригніченість.

*Емоційні ознаки:*амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів; безпорадність, безнадія; переживання горя; ознаки депресії; почуття провини або невдачі, поразки; надмірні побоювання або страхи; почуття власної малозначущості; неуважність, розсіяність або розгубленість; надмірна самокритичність.

Особлива роль у попередженні випадків суїцидів серед дітей та підлітків належить педагогам. Важливою складовою превенції суїциду в освітньому середовищі є вміння педагогів створювати атмосферу психологічного благополуччя на уроках, у шкільному середовищі. Вони повинні володіти техніками емпатійного слухання, ведення довірливої бесіди, встановлення психологічного контакту, ведення групових дискусій. Саме вчителі, класні керівники, щодня спілкуючись з дітьми, в ході навчально-виховного процесу мають змогу фіксувати зміни в поведінці учнів. Тому дуже важливо, щоб кожен свій урок вчитель розпочинав зі «сканування» внутрішнього стану учнів класу. А саме: на початку уроку, вітаючись, вчитель має встановити короткочасний прямий зоровий контакт з учнями: пильно, доброзичливо подивитись дітям в очі, зафіксувати вираз обличчя. За особливостями мікроміміки, погляду, оцінити емоційний стан дитини. Якщо вчитель помічає щось незвичне, не характерне для когось з учнів (емоційні чи поведінкові прояви), сумнівається в тому, що в конкретної дитини не все гаразд, то після уроку необхідно обов’язково поговорити з дитиною, висловити свою підтримку і розуміння, звернутися з запитом до психолога, поспілкуватись з батьками, щоб з’ясувати причини змін у емоційному стані чи поведінці дитини

***Запобігання ситуаціям залучення учнів до небезпечних груп в соцмережах, або що треба знати про ігри, які підбурюють до самогубства***

Відсутність довірливого спілкування з батьками виштовхує дитину з сім’ї, і тоді вона шукає рішення проблем у соціальних мережах. Якщо дитина занурена у власні, часто надумані, проблеми, їй погано, на неї не звертають уваги однолітки, батьки жорстко контролюють, в такому випадку соцмережі можуть стати спусковим гачком для самогубства.

Дітям та підліткам притаманні підвищена чутливість, вразливість, навіюваність, схильність до зміни настрою, слабкість критичних здібностей, егоцентрична спрямованість, імпульсивність у прийнятті рішень. Також підлітковий вік характеризується домінуванням емоції інтересу, яка є генератором пізнавальної активності підлітка. Саме інтерес є пусковим механізмом підліткових девіацій: спробувати щось вперше – алкоголь, наркотики, ранні статеві стосунки, або зареєструватися у небезпечній групі в інтернет-мережі.

Організатори таких груп подають самогубство як пригоду, і дітям це подобається. Адже у них у житті немає пригод. Фанати таких спільнот називають себе "китами". Подібні суїцидальні спільноти називаються "Море китів" і "Тихий дім". У їх прихильників на особистих сторінках зображені відео або малюнки з літаючими китами. Для того, аби вступити в такі групи, потрібно подати заявку для вступу до неї та написати певний текст у себе на сторінці. Якщо адміністрація групи затвердить кандидатуру, то буде проведено невеличке психологічне вивчення особи та її готовності до самогубства через спілкування в приватному чаті. Наступне повідомлення буде із завданням (опис завдання та час, який дається на його виконання). Виконання кожного завдання (квесту), потрібно фіксувати на фото або відео. На кожне завдання дається обмежений час. Якщо учасник не встигає його виконати, то його виключають з групи. Всього дається 50 завдань (у фейкових спільнотах – від 13 до 50 "квестів"). Адміністратор групи схиляє дитину до виконання завдань (квестів), причому практично всі завдання передбачають нанесення дитиною собі каліцтв або заподіяння болю.

Відсутність усвідомлення наслідків та впевненість у тому, що все під контролем, і я можу в будь-який момент зупинитися, занурюють підлітка глибше в «смертельну гру». Але реальність така, що підліток – ще не дорослий, йому важко протистояти жорсткому тиску групи, модератора, який починається при відмові виконувати завдання групи.

На що слід звернути увагу батькам, які поведінкові ознаки мають насторожувати:

1. Підліток не висипається, не дивлячись на те, що спати лягає вчасно. Простежте, чи спить він рано вранці (в проміжок між 4 і 5 годинами).
2. Дитина малює метеликів, китів, єдинорогів.
3. Перевірте групи, в яких він перебуває у соцмережах, якщо серед них зустрічаються ті, що містять в назві фрази “Кити пливуть вгору”, “Розбуди мене в 4.20”, “Тихий будинок”, “Море китів” – дитина в небезпеці. Також зверніть увагу на хештег: «Дом китов», «Млечный путь», «Хочу в гру», F53, f57, f58, d28. І зовсім страшно, якщо на стіні з’являються цифри – зворотний відлік від 50 до меншого.
4. Дитина не пояснює, куди витрачає кишенькові гроші – фахівці відзначають, що за участь в більшості таких груп учасники сплачують внески.

Головний спеціаліст МОЗ України з питань психіатрії Борис Михайлов прокоментував ситуацію, що склалася в соцмережах таким чином: “Це придушення волі і непомітне підведення людини до псевдологічного рішення про те, що кінцевий шлях – це смерть, і що це найбільш бажана і висока подія у житті”. Організатори таких груп вміло підштовхують дітей до непоправного, але вберегти їх від такого кроку можливо. Головне – вчасно розпізнати небезпеку.

І найголовніше: припинити паніку, дружити зі своєю дитиною, цікавитися її життям і проблемами, щоб у складній ситуації, за допомогою вона прийшла до Вас, а не до незнайомих людей в Інтернеті. Жодні кити і єдинороги не зможуть змусити дитину зробити крок в безодню, якщо у неї є друзі, затишна оселя, де її люблять і чекають, якісь плани і надії. Якщо вихідні уся сім’я проводить разом: наприклад, їде кататися на лижах, а потім п'є чай з булочками; якщо молодша сестра, або старший брат говорить: «Ти мій найкращий брат!». Якщо тато, який вимагає гарних оцінок у навчанні, але несе все одно свою дитину на руках, коли вона підвернула ногу на ковзанці. Все це і є страхувальна сітка, а зовсім не замок на комп’ютер і не грати на вікнах.

**Часто** батьки вчиняють дуже категоричні дії «на благо дитини» в таких ситуаціях, а саме:

* встановлюють функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини;
* перевіряють облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаунт,вміст спілкування у приватних чатах;
* обов’язково контролюють те, які фото- та відеофайли знаходяться в гаджетах дитини.

Іноді це необхідно, але... Якщо батьки обирають такі методи контролю, вони мають знати, що це може спровокувати погіршення стосунків з дитиною. Батьки, які риються в акаунтах і соцмережах своїх дітей, забирають телефони і комп'ютери, щоб дитина не могла приєднатися до цієї страшної групи «ВКонтакте», мають розуміти, що тим самим вони штовхають її у прірву. Краще довірливо поговорити з дитиною.

Щ**об не допустити вступу дітей до таких груп, батькам рекомендується:**

* приділяти більше уваги емоційному стану дитини, бути пильними і обережними у висловлюваннях;
* перевіряти шкіряні покриви дитини на наявність пошкоджень, але для цього знайдіть привід, наприклад, сходіть разом в басейн:у разі їх виявлення – обережно з’ясуйте обставини, за яких вони з’явилися (особливу увагу звертати на пошкодження різного роду у формі кита);
* намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями;звертати увагу на коло спілкування дитини – щодня спілкуватися з дитиною про те, як пройшов день, що вона робила, з ким спілкувалась, які приємні моменти були.

Отже, щодня розмовляйте з дитиною на різні теми. Відверта розмова на рівних завжди краще, ніж «читання лекцій», батьківські монологи про те, що правильно, а що неправильно. Говоріть про те, що цінне для вас у житті. Не бійтеся ділитися власним досвідом, власними роздумами.

Зробіть все, щоб дитина зрозуміла**: *саме по собі життя – це та цінність, заради якої варто жити.*** Якщо цінність соціального успіху, гарних оцінок, кар'єри домінує, то цінність життя самого по собі, незалежно від цих речей, стає не настільки очевидною. Важливо навчити дитину отримувати задоволення від простих і доступних речей у житті: природи, спілкування з людьми, пізнання світу, руху. Кращий спосіб прищепити любов до життя – ваш власний приклад.

Рекомендуємо використовувати наступні методичні матеріали, які розміщені на офіційних сайтах Департаменту освіти і науки (вкладка «Методичний вернісаж», розділ «Психологія»), Інституту післядипломної педагогічної освіти (сторінка НМЦППСР, вкладка «Професійний інструментарій працівника психологічної служби»):

1. Методичний посібник «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення» (упорядники: Андреєнкова В.Л., Ковальчук Л.Г., Луценко Ю.А.) – К. : ТОВ «Агенство «Україна», 2017 – 76 с.
2. Навчально-методичний посібник «Дорослішай на здоров’я» (автори: Лещук Н.О., Савич Ж.В., Голоцван О.А.) – К., 2016. – 214 с.
3. Практичний посібник «Досвід надання допомоги дітям і сім’ям – жертвам військового конфлікту» (автори: Корнієнко І.О., Лісовецька І.М., Луценко Ю.А., Романовська Д.Д.) – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.

**Завідувач НМЦППСР ІППОЧО Д.Д. Романовська**