**СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКІВ.**

**ДІАГНОСТИКА І СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ**

**Богдана Василюк,**

4 курс,спеціальність «Початкова освіта»

Івано-Франківський коледж

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

**Науковий керівник – Максимчук Г. М.,**

**кандидат педагогічних наук,**

**голова циклової комісії дисциплін**

**професійної та практичної підготовки**

**(спеціальність «Початкова освіта»),**

**спеціаліст вищої категорії**

**Актуальність проблеми** полягає у зростанні кількості випадків суїцидальної поведінки серед підлітків та молоді. За останні 30 років рівень самогубств, особливо серед молодих людей, значно зріс.

**Мета -** з’ясувати причини суїцидальної поведінки у дітей, визначити ефективну систему заходів щодо запобігання і профілактики суїциду.

**Виклад основного матеріалу**. Інтернет, чати, віртуальні щоденники стали прикметою сучасності. У віртуальних мережах вирує своє життя . Проблема безпеки дітей в мережі Інтернет вже не здається Україні такою далекою. Ніхто не може заперечити, що на сьогоднішній день вона постала особливо гостро.

Якщо ваша дитина має доступ до інтернету – вона вже може бути в небезпеці.

В Україні, як відомо, тільки в 2012 році померло понад 9 тисяч осіб від самогубств. Більшість тих, які вчинили самогубство – це підлітки у віці до 14 років.

Ми вже всі чули про агресивні віртуальні психологічні атаки на дітей, які здійснюються у соціальних мережах, де розповсюджується небезпечна гра для підлітків, останнє завдання в якій - самогубство.

Перше завдання - намалювати кита на руці ручкою. Наступне - намалювати кита на руці лезом. Так грають з підлітками аж до самогубства - і все потрібно знімати на відео. "Відомо, що фанати таких спільнот називають себе китами, тому що тварини асоціюються у них зі свободою. Ці кити можуть літати, і цим, можливо, пояснюється те, що цей вид ссавців - один із небагатьох, представники якого добровільно можуть звести рахунки з життям. Тому у всіх шанувальників "моря китів" і "тихих будинків" на особистих сторінках зображені відео або малюнки з китами, що літають", - повідомили у Департаменті кіберполіції України [1, с. 6].

Суїцид (самогубство) - це усвідомлене позбавлення себе життя.

Існує три основні форми самогубства: істинне - коли підліток впевнений, що бажає власної смерті; чутливе - коли молода людина намагається звести рахунки з життям під впливом емоцій (якщо самогубство не виходить, то воно, як правило, не повторюється); демонстративне - служить лише засобом залучення суспільної уваги [2, с.24].

Охарактеризувати даний стан підлітка можна за наступними рисами: спостерігаються різкі перепади настрою у дитини, вона починає конфліктувати з друзями і рідними; підліток схильний до зайвої драматизації конфліктів; суїцид, з точки зору дитини - це щось рішуче і безстрашне; поведінка носить демонстративний характер, щось схоже на "гру на публіку"; поведінка підлітка є афектом, тобто його дії непродумані і неточні; невмілий вибір засобів для самогубства - невисокий поверх для стрибка, нетоксичні речовини для отруєння або тонка мотузка [3].

Причини, що впливають на можливість самогубства, стануть очевидними, якщо звертати пильну увагу на такі моменти: телефонні розмови і просто бесіда з друзями. Якщо дитина хоч раз торкнулася теми суїциду, то, можливо, варто звернути на це увагу; мовчання, постійна самотність і небажання спілкуватися; література, що читається дитиною; музичні композиції і фільми. Бажано відстежувати сайти, які відвідує підліток.

З безлічі різних причин і мотивів суїцидальних вчинків серед підлітків і дітей можна виділити такі: особисто-сімейні конфлікти (несправедливе ставлення з боку родичів і оточуючих, розлучення і конфлікти батьків, перешкода до задоволення актуальної потреби, самотність, невдале кохання, брак уваги з боку близьких та оточуючих); стан психічного здоров'я (реальні конфлікти у здорових осіб, патологічні мотивування, обумовлені розладами психічної діяльності); стан фізичного здоров'я; конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою суїцидента; конфлікти в навчальній або професійній сфері; матеріально-побутові труднощі та ін. [2, с.25].

Підлітки, котрі схильні до суїциду, повинні насамперед вміти впоратися із стресом. Вони мають навчитися розслаблятися; виділяти час для розваг; робити фізичну зарядку; вживати поживні продукти; поговорити з ким-небудь про те, як почуваються; звертатися за допомогою до друзів, родичів, консультан­тів, психологів, служителів церкви та інших людей, які можуть допомогти.

При роботі із самими підлітками профілактика суїцидальної поведінки повинна включати: дискусії не теми сенсу життя та вирішення проблемних ситуацій; навчання соціальним навичкам та умінням подолати стрес; надання підліткам соціальної підтримки за допомогою включення сім’ї, школи, друзів і т.д.; проведення індивідуальних і групових психокорекційних занять щодо підвищення самооцінки, збільшення рівня самоконтролю, розвитку адекватного ставлення до власної особистості; оволодіння навичками практичного застосування активної стратегії проблем, удосконалення пошуку соціальної підтримки, психологічна корекція пасивної стратегії уникнення, вироблення мотивації на досягнення успіху [3].

Нам необхідно вчити підлітків зосереджувати свою увагу на доброму, доброзичливо приймати люб'язні, приязні слова, намагатися мати про себе позитивну думку, піклуватися про себе за допомогою фізичних вправ і ра­ціонального харчування, пам'ятати - немає нічого поганого в тому, щоб зверну­тися до кого-небудь по допомогу.

Ми, як дорослі, у свою чергу повинні навчитися активно слухати дітей; розмовляти в спокійному місці, щоб уникнути можли­вості бути перерваним у бесіді; приділяти всю увагу співрозмовнику, дивитися прямо на нього, зручно, без напруження розташувавшись навпроти; переказати те, що співрозмовник розповів вам, щоб він переконався, що ви дійсно зрозуміли суть почутого та нічого не пропустили; дати можливість співрозмовнику висловитися, не пере­биваючи його, і говорити тільки тоді, коли перестане говорити він; говорити без засудження та упередження, що сприяє посиленню у співрозмовника почуття власної гідності.

**Висновки.** Ненав'язливість разом із контролем, нормальне ставлення і спілкування дитини з батьками допоможуть дитині впоратися з переломним віковим періодом без будь-яких негативних наслідків. Більше спілкуйтеся, тоді ви навчитеся розпізнавати неправильну поведінку дитини та впізнавати його причини. Профілактика підліткового суїциду полягає саме в увазі й турботі про дітей. Життя – це процес. І любов – це процес. Дитяче життя - крихке і найдорогоцінніше чудо, яке дарує людям доля. І від багатьох часто залежить те, наскільки щасливим і довгим воно стане.

**Список використаних джерел**

1. Вашек Т. В. Профілактика самогубств серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки / Т. В. Вашек // Практична психологія та соціальна робота – 2005. – №4. – С. 5-8.
2. Полегешко О. Психологія суїциду / О. Полегешко // Психолог. – 2006. – № 47. – С. 23-30.
3. Депресія: особливості перебігу у дошкільному віці. Режим доступу: [https://sites.google.com/site/krivoyrogkzsh116/home/robota-z-batkami/profilaktika-suciiedalnoie-povedinki-ludej-ta-pidlitkiv].