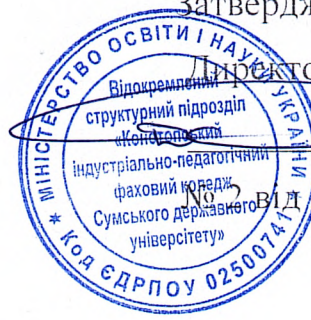


Затверджую



Директор КІПФК СумДУ

Дмитро КОСЕНКО

Від 26.10. 2023 року

Програма

профілактики суїцидальної поведінки у
Відокремленому структурному підрозділі
«Конотопський індустріально-педагогічний
фаховий коледж СумДУ» на 2023 -2024 навчальний рік
(методичні рекомендації для викладачів)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА НЕПОВНОЛІТНІХ: СУТНІСТЬ, ПРИЧИНИ.....	6
1.1 Суїцидальна поведінка як соціальна та психолого-педагогічна проблема.....	6
1.2 Фактори суїцидального ризику молоді	16
1.3 Шляхи попередження суїцидальної поведінки в роботі педагога	26
РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ	37
2.1 Розробка та проведення дослідження схильності молоді до суїцидальної поведінки.....	37
2.2 Проведення профілактичної роботи щодо запобігання суїцидальної поведінки.....	46
2.3 Аналіз результатів експерименту та розробка рекомендацій.....	51
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

*Хоча людському життю немає ціни,
ми завжди вчинюємо так, немов існує щось іще цінніше*

У часи економічних негараздів і кризи влади все більше людей висловлює вголос суїцидальні думки. Чимало учнів та студентів – діти з малозабезпечених, неповних чи проблемних сімей. Економічна криза зачепила саме такі родини і це не могло не позначитись на поведінці молоді: знижений емоційний фон, дратівливість, песимістичний настрій.

Самогубство (суїцид) – тема, що була актуальною в усі часи, але ставлення до неї протягом епох було різне й багато в чому залежало від релігій та морально-етичних норм і традицій. Найдавніші самогубства - ритуальні: до них належить характері й саті (самоспалення індійських дів). Ритуальні самогубства, як правило, були почесними, заохочувалися суспільством, а ухилення від них уважалося великою ганьбою. Із приходом християнства ставлення до самогубства стає різко негативним. У середні віки самогубців не ховали на кладовищах, над їхніми трупами вчиняли наругу. Справа в тому, що з прийняттям християнства тим людям, які прийняли віру, хотілося швидше потрапити в Царство Боже, і, щоб уникнути жахливої кількості самогубств, церква оголосила самогубство гріхом. У християнстві вважається, якщо Бог дарував життя, не можна кидати цей дар до його ніг, треба прожити життя до кінця. Останнім часом священики почали більш терпляче ставитись до самогубців, беручи до уваги причини, які спонукали людину до такого вчинку.

Актуальність дитячої проблематики в суїцидології визначається нагальністю профілактики самогубств серед учнівської молоді. Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень, 27,2 % дітей віком 10-17 років іноді втрачають бажання жити, 17,8 % - вважають, що нікому немає до них справ, 25,5 % - не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини, 51,9 % - не стримуються в ситуації конфлікту.

Частота суїцидальних дій серед молоді протягом останніх двох десятиліть подвоїлася. Свідченням цього є постійні згадки в засобах масової інформації про суїциди серед учнів та студентів.

Об'єкти програми

Програма орієнтована:

- на всіх здобувачів освіти, які отримують освіту в коледжі;

- що опинилися у складних життєвих обставинах, мають поведінкові та емоційні проблеми;
- «суїцидальної групи ризику» (мають суїцидальні думки або здійснювали суїцидальні спроби та рецидиви);
- на педагогічних працівників закладу та батьків студентів.

Мета програми

Мета програми: провести профілактику суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти, а саме:

- формувати в них позитивне ставлення до життя,
- усвідомлення цінності власного життя,
- адекватну самооцінку та розуміння власної неповторності на унікальності,
- формування стійких урівноважених відносин між собою, іншими людьми і світом в цілому,
- навчити студентів керувати власним емоційним станом, розвивати позитивне мислення.

Завдання програми:

- 1) організація комплексної соціально - психологічної та педагогічної роботи щодо попередження суїцидальної поведінки учнівської молоді;
- 2) здійснення профілактику стресових та депресійних розладів у студентів;
- 3) розвиток позитивного мислення;
- 4) формування навичок регулювання їх емоційного стану;
- 5) діагностика та виявлення здобувачів освіти «групи суїцидального ризику»;
- 6) підвищення рівня знань педагогічного колективу, батьків з питань попередження суїцидальної поведінки студентів.
- 7) вироблення стійкої мотивації і практичних навичок в здобувачів освіти щодо збереження життя як найвищої людської цінності.
- 8) створення чіткого алгоритму роботи закладу освіти з попередження самогубств серед студентської молоді.

Очікувані результати:

1. Підвищений рівень обізнаності всіх учасників освітнього процесу з питань профілактики суїцидальної поведінки серед учнівської молоді
2. Сприятливе, комфортне, доброзичливе освітнє середовище у закладі освіти в цілому та учнівських колективах зокрема.
3. Позитивний психологічний клімат в родинях.
4. Зменшення кількості учнів «суїцидальної групи ризику», що мають суїцидальні думки, наміри, плани, скоювали спроби або рецидиви суїциду шляхом залучення їх до самопізнання, саморозвитку, самореалізації, навчання їх адекватним способам вирішення конфліктів, формування комунікативних навичок, розвиток позитивного мислення, відпрацювання ними навичок регулювання власним емоційним станом, усвідомлення ними цінності свого життя як найбільшої людської цінності.

Критерії результативності:

1. Обізнаність всіх учасників освітнього процесу щодо проблеми суїцидів у підлітковому та юнацькому віці.
2. Зменшення кількості здобувачів освіти, що мають суїцидальні думки, наміри, плани, спроби, рецидиви;
3. Зменшення звернень до практичного психолога з питань проблем міжособистісного спілкування, конфліктної взаємодії з однолітками, батьками, викладачами.
4. Підвищений інтересу здобувачів освіти до питань самопізнання, саморозвитку, самореалізації особистості студента.

1.1 Фактори суїцидального ризику молоді

Самовільний вихід із життя — велика трагедія не тільки тому, що на Землі стало на одну людину менше, не тому, що даний акт несе горе та сльози рідним та близьким, а ще й тому, що причини та умови, які підштовхують до самогубства, залишаються. Кажуть: «Не було б мотивів, не було б і самогубств» Цілком розумно. Навіть, якщо врахувати, що приблизно 25% суїцидальних вчинків здійснюють психічно хворі, 50% самогубств припадає на тих, хто відноситься до розмитої групи граничних нервово—психічних станів, та 20% подібних актів здійснюють особи, володіючи твердим мисленням, сильною волею, яких підштовхують на цей крок ситуативні обставини.

Доцільно класифікувати мотиви суїцидальних вчинків на слідуючі групи:

I. Особистісно-сімейні конфлікти:

- несправедливе ставлення з боку батьків та навколишніх;
- ревності, подружня зрада, розлучення;
- втрата рідної людини;
- перешкода до задоволення актуальної потреби;
- незадоволеність поведінкою й потребами, якостями рідної людини;
- самотність;
- нерозділене кохання;
- брак уваги, турботи з боку навколишніх;
- статева неспроможність.

II. Стан психічного здоров'я:

- реальні конфлікти у здорових осіб; паталогічні розлади (обумовлені розладами психічної діяльності).

III. Стан фізичного здоров'я:

- соматичні захворювання, фізичні страждання;
- каліцтва.

IV. Конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою суїциданта:

- побоювання судової відповідальності;
- страх перед карою чи осудом;
- самозасудження через аморальний вчинок;

V. Конфлікти в професійній чи навчальній сфері:

- неспроможність, невдачі на роботі чи в навчанні, втрата престижу;
- несправедливі вимоги до виконання професійних чи навчальних обов'язків.

VI. Матеріально-побутові труднощі.

VII. Інші мотиви [14].

Важко зрозуміти мотив поведінки, але завдання людини - бути чуйною й уважною до кожного. Треба створити такий психологічний клімат, щоб ніхто не відчував себе самотнім, невизнаним і неповноцінним.

Суїцидальна поведінка в дітей і підлітків, хоча й подібна до аналогічної поведінки дорослих, має певні вікові особливості. Дітям притаманні підвищена вразливість і сугестивність, здатність яскраво відчувати й переживати, схильність до перепадів настрою, слабкість критики, егоцентрична спрямованість, імпульсивність при ухваленні рішень. Нерідко самогубства дітей і підлітків викликані гнівом, протестом, злістю або бажанням покарати себе та інших. При переході до підліткового віку виникає підвищена схильність до самоаналізу, песимістичної оцінки близьких і самих себе. Емоційна нестабільність, що часто призводить до суїциду, в цей час вважається варіантом вікової кризи майже у чверті здорових підлітків.

Суїцидальна поведінка в підлітків буває демонстративною, афективною і справжньою. За іншою класифікацією виділяють такі типи суїцидальної поведінки підлітків: навмисна, нездоланна, амбівалентна, імпульсивна й демонстративна [18].

Підліток з будь-якими ознаками суїцидальної активності повинен перебувати під постійним спостереженням дорослих. Звісно, спостереження має бути ненастирливим і тактовним.

Основні мотиви суїцидальної поведінки дітей і підлітків:

1. Переживання образи, самотності, відчуженості й нерозуміння.
2. Справжня або уявна втрата любові батьків, нерозділене почуття та ревності.
3. Переживання, пов'язані зі смертю, розлученням, сварками батьків.
4. Почуття провини, сорому, вираженого самолюбства, самозвинувачення.
5. Страх ганьби, глузувань або приниження.
6. Страх покарання, небажання вибачитися.
7. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.
8. Почуття помсти, злості, протесту, погрози, рекет.
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, усунутися від важкої ситуації.
10. Співчуття або наслідування товаришів, героїв книжок або фільмів («ефект Вертера») [27].

До особливостей суїцидальної поведінки в молодому віці належать:

1. Недостатньо адекватна оцінка наслідків аутоагресивних дій. Поняття «смерть» в юності зазвичай сприймається досить абстрактно, як щось тимчасове, схоже на сон, не завжди пов'язане з власною особистістю. На відміну від дорослих, у дітей і підлітків відсутні чіткі межі між справжньою суїцидальною спробою й демонстративно-шантажувальним аутоагресивним учинком. Це змушує всі види аутоагресії в дітей і підлітків розглядати як різновиди суїцидальної поведінки.
2. Несерйозність, скороминущість і неважливість (з точки зору дорослих) мотивів, якими діти пояснюють спроби самогубства. Цим обумовлені труднощі своєчасного розпізнавання суїцидальних тенденцій і висока частота несподіваних для оточення фатальних випадків.
3. Взаємозв'язок спроб самогубств дітей і підлітків із девіантною поведінкою: втечами з дому, прогулами уроків, курінням, дрібними правопорушеннями, конфліктами з батьками, алкоголізацією, наркотизацією, ранніми сексуальними стосунками тощо [29].

У дитячому й підлітковому віці виникненню суїцидальної поведінки сприяють депресивні стани, які проявляються інакше, ніж у дорослих.

У процесі бесіди з уцілілим після самогубства доводиться зіштовхуватися з такими темами й почуттями:

1. Запитання «Чому?». Пошуки відповідей на нього викликають тривогу і психічний біль. Потреба знати «правду» зазвичай призводить до двох хибних висновків: «Це трапилось, тому що я зробив (або не зробив) щось» або «Це відбулося, тому що хтось зробив (або не зробив) щось». У суїцидентів з'являється почуття провини, тому здебільшого потрібно усвідомити відмінності між «провиною» і «причиною смерті».

2. Жаль. Часто клієнти кажуть: «Якби я був добріший...» або «Якби я зробив для нього...». Це може бути виправданим каяттям. Але далі обов'язково додають: «...то він, звичайно, був би живий». Такий висновок, заснований на емоціях, є помилковим. Узагальнення свого краху як батька, брата або людини призводить до аутоагресивних думок і поглиблює почуття сорому, стає хронічною сімейною проблемою.

3. Гнів. Переживання гніву, як і провини, є природним, оскільки людина переживає втрату. У випадку самогубства гнів пов'язаний не лише з покинутістю, але й із відкиданням того, хто наклав на себе руки, відмовившись від допомоги. Цьому неабияк сприяють посмертні листи з обвинуваченнями, в яких не можна виправдатися.

Переживання жалю, провини, гніву здаються занадто різними, щоб переживатися одночасно, і справді, у багатьох класифікаціях стадій «реакції на гостру втрату» їх розводять у часі. Але цей поділ умовний, тому що на різних етапах паралельного реагування на перший план виходять різні грані єдиного, цілісного, внутрішнього конфліктного переживання. Фраза «У моїй смерті прошу нікого не звинувачувати» може виявитися тяжчим обвинуваченням, ніж відвертий наклеп або посмертне зведення рахунків із близькими. Консультанту принципово важливо мати на увазі, що індивідуальні карти переживань клієнта, хоч і несуть відбиток загальних закономірностей, ніколи не повторюють їх цілком.

4. Стигма. Дуже мало хто з уцілілих обходиться без стигми й не страждає від тавра, залишеного суїцидальною спробою. Тавро виникає в силу інтеріоризації негативного ставлення оточення до суїциду. Стигматизація призводить до того, що вцілілі, почуваячись відкинутими, відмінними від інших, ще більше ізолюються.

5. Суїцидальні наміри. Описані емоційні переживання можуть викликати думки, що самогубство є єдиною можливою альтернативою. Як показують дослідження, ці наміри виникають в уцілілих у 6 разів частіше, ніж в інших.

6. Родина. Самогубство завжди стосується всієї родини як цілого. У цій ситуації необхідні зміни й перегляд стосунків, але горе й відкидання заважають. Родина має потужні ресурси психологічної підтримки та інтеграції і здатна винести з суїциду важливий інтеграційний урок, але може й зруйнувати себе.

7. Релігійні аспекти. Для деяких клієнтів вони є особливо болючими. Родичі

суїцидентів говорять про втрату віри, гнів на Бога, ставлять під сумнів свої духовні цінності, реорганізація яких є, проте, важливою частиною їхнього повернення до реальності [30].

Ознаки та сигнали суїцидальних намірів:

1. Суїцидальна спроба (незавершений суїцид).

2. Суїцидальна погроза:

- Я не можу цього витримати.
- Я не хочу більше жити.
- Я хочу померти.

Неабияке значення мають фактори та причини, з яких людина покидає життя самогубством. Здійснення людиною раніше спроби до самогубства є сильним попередженням наступного завершеного суїциду. Спроба до самогубства — один із найкращих показників намірів людини. Немає нічого драматичнішого за крик про допомогу. Деякі суїцидальні спроби не сприймаються, як серйозні. Наприклад, молода дівчина приймає певну кількість таблеток, будучи впевненою, що її спроба буде розкритою. Або чоловік наносить собі порізи таким чином, що це ніяк не може закінчитись летально. Якщо здійснюються такі спроби, то іноді сім'я та друзі легко проходять поряд з ними або не помічають їх взагалі. Навіть в тому випадку, коли людина, спробувавши отруїтись, буде старатись в деталях виправдати свою поведінку. Дуже часто люди реагують на ці події подразливим зауваженням: Вона просто хотіла привернути до себе увагу. Справа ж полягає в тому, що до кожної суїцидальної спроби слід віднестись з усією серйозністю, якою б легковою вона не здавалась. Як було вищесказано, самими вразливими є люди, які в минулому здійснювали спроби до самогубства або тісно контактували з тими, хто намагався або отримав успіх в цьому прагненні. Статистика стверджує, що 12% із здійснюючих суїцидальну спробу, не пройде і 2 років, обов'язково знову повторять її і досягнуть бажаного. Четверо із п'яти суїцидентів, які покінчили з собою, намагались зробити це в минулому, в крайньому випадку один раз. Після першої невдалої спроби багато хто робить висновок: Я зроблю це краще в інший раз. І вони згадують про нього, особливо відчуваючи психічний стрес. Стрессова ситуація робить людей більш схильними до самогубства. В цей час щось трапляється як всередині, так і навколо них. В кризових обставинах вони втрачають всі перспективи та орієнтири і під загрозою стає їх виживання. Прогнози на майбутнє здаються безнадійними та похмурими. Такі серйозні стресові ситуації, як хвороба, економічні негаразди, смерть близьких або сімейні проблеми часто перевершують можливості захисних функцій організму людини. В результаті кризи життя у людини виникає відчай та безпомічність [27].

Таким чином, ситуаційні фактори часто приводять до суїцидальної реакції. Ситуаційні фактори, які сприяють суїциду, були детально досліджені в Сан-Франциско. По мірі їх внеску в розвиток суїцидальної поведінки можливо виявити наступне:

- Ризик суїциду високий у людей з нещодавно виявленою хронічно прогресуючою хворобою.
- Економічні негаразди, з якими стикається людина, торкаються дещо більшого, ніж просто гаманця.
- Зі смертю коханої людини життя вже ніколи не стане, як колись.
- В багатьох обставинах непорозуміння та сімейні конфлікти можуть сприйматись як події тяжчі, ніж смерть.
- Сімейні фактори. Щоб зрозуміти людей, які скоїли суїцид, потрібно добре знати їх сімейне життя, оскільки воно відображає емоційні порушення у членів сім'ї.

Короленко та Донських виявили низку предиспозиційних психолого-психіатричних факторів суїцидальної поведінки:

- підвищена напруженість потреб, прагнення до емоційної близькості, низька здатність до формування психологічних захисних механізмів, невміння послабити фрустрацію;
- імпульсивність, експлозивність і емоційна нестійкість, підвищена сугестивність, безкомпромісність і відсутність життєвого досвіду;
- почуття провини й низька самооцінка;
- гіпореактивне емоційне тло в період конфліктів, складнощі в перебудові ціннісних орієнтацій [9].

Також у літературі зустрічається наступна класифікація факторів суїцидального ризику:

МЕДИЧНІ ФАКТОРИ

I. Психічне здоров'я. Суїциденти трапляються у таких діагностичних категоріях:

- психічно здорові;
- особи з межовими психічними розладами;
- психічно хворі.

Психічна патологія може виражатися в:

- депресії, особливо небезпечний затяжний депресивний епізод у недавньому минулому;
- алкогольній залежності;
- залежності від інших психоактивних речовин;
- шизофренії;
- розладах особистості [12].

Виділяють такі варіанти суїцидальної поведінки у психічно хворих:

1. Ситуативний (психогенний), при якому суїцидальні тенденції виникають унаслідок взаємодії психогенних і особистісних факторів, а психічне захворювання виступає в ролі патопластичного фактора.

2. Психотичний (психопатологічний), при якому суїцидальні прояви обумовлені психопатологічними проявами хвороби та реакцією на них пацієнта. Ситуативні фактори — другорядні, але можуть стати каталізатором.

3. Змішаний, при якому і ситуативний, і психопатологічний механізми однаковою мірою провокують аутоагресивну поведінку.

II. Соматичне здоров'я — наявність важкого хронічного прогресуючого захворювання:

- онкологічні, органів кровотворення;
- серцево-судинні;
- органів дихання (астма, туберкульоз);
- вроджені й набуті каліцтва;
- втрата фізіологічних функцій (зору, слуху, здатності рухатися, статевої функції, безплідність);
- ВІЛ/СНІД;
- після важких операцій;
- після трансплантації донорських органів і тканин.

ПРИРОДНІ ФАКТОРИ

Більшість дослідників вказують на збільшення кількості самогубств навесні. Очевидно, ця закономірність не поширюється на осіб, котрі перебувають в умовах ізоляції, на хворих із важкими соматичними недугами. Були спроби встановити залежність частоти самогубств від дня тижня (частіше — в понеділок і поступове зниження до кінця тижня) і від часу доби (частіше ввечері, на початку ночі і на світанку), але дані щодо цього суперечливі. Автори, які вивчали залежність між географічною широтою, фазою Місяця, зміною інтенсивності земного магнетизму, кількістю плям на Сонці й частотою суїцидальних актів, не виявили впливу цих факторів на суїцидальну поведінку [20].

Деякі автори при оцінці ризику суїцидальної спроби після парасуїциду пропонують враховувати такі фактори:

1. Зовнішні обставини:

- наскільки суїцидент був ізольований під час спроби;
- наскільки ймовірним було втручання в суїцидальну поведінку інших людей;
- наскільки добре суїцидент приховував свої наміри від інших людей;
- чи написав прощального листа або записку;
- чи шукав допомоги під час спроби або після;
- чи вчиняв дії, які, за його припущенням, могли б призвести до смерті.

2. Внутрішні установки:

- чи вірив суїцидент у те, що справді вб'є себе;
- чи говорив, що хоче померти;
- наскільки зумисною була спроба;
- що суїцидент відчував, виявивши, що спроба не вдалася (його врятували), — радість, жаль, гнів [9].

Звісно, суїцид завжди індивідуальний. Не існує єдиної причини або групи причин самогубства. Однак виділяють деякі прогностичні критерії, за допомогою яких можна будувати ймовірний прогноз суїцидального ризику (Додаток 1).

Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє визначити характерні мотиви підліткових самогубств: превалювання почуттів безнадії та безпорадності, підвищена чутливість до образи власної гідності, максималізм в оцінках подій і людей, невміння передбачати справжні наслідки своїх вчинків. Властива періоду становлення особистості самовпевненість у поєднанні з вищевказаними рисами породжує відчуття безвихідності, фатальності конфлікту, загострює переживання відчаю та самотності. При такому внутрішньому стані навіть незначний стрес може призвести до небезпеки суїциду дитини або підлітка.

У результаті дії цих стресових ситуацій може виникнути психічний розлад - депресія, при цьому в підлітків спостерігаються такі емоційні порушення: соматичні скарги; втрата апетиту або навпаки - надмірний вияв його; раптові приступи гніву, часто спричинені дрібницями; абсолютна байдужість до свого зовнішнього вигляду; постійне відчуття покинутості, самотності, непотрібності, відчуженості, некорисності, провини чи суму; вияв нудьги у звичному оточенні, погіршення якості навчання чи результатів роботи, яка раніше приносила задоволення; уникнення будь-яких контактів, зокрема з батьками, родичами, друзями.

Одними з основних причин суїцидальної поведінки в підлітків є також їхня нездатність до продуктивного виходу з ситуації; несформованість та неефективність способів психологічного захисту, який дозволив би їм впоратися з емоційними навантаженнями; наявність психотравмуючих ситуацій та невміння знайти конструктивне вирішення для їх розв'язання.

Відомо, що підлітковий вік є важливим етапом життя людини, оскільки саме в цей період зароджуються основні риси зрілої особистості, формуються основні риси, механізм регулювання поведінки, розвиваються психічні функції, однак підлітку не вистачає індивідуального соціального досвіду - це породжує внутрішні психологічні проблеми й міжособистісні конфлікти, що є одними з причин суїциду.

1.2 Шляхи попередження суїцидальної поведінки в роботі педагога

Суїцидальну активність підлітків умовно можна поділити на три фази. Перша фаза – це фаза роздумів, народження свідомої ідеї щодо здійснення самогубства. З часом ці роздуми виходять із-під контролю і стають імпульсивними, тобто з'являються спонтанно, поза волею людини. У першій фазі підліток стає замкненим; не цікавиться справами родини; роздає друзям дорогі йому речі; його більше не приваблюють заняття, які захоплювали раніше; раптово змінює свої міжособистісні стосунки; стає агресивним, схильним до бійки; відокремлюється від однолітків та ізолює себе. Змінюється зовнішній вигляд: підліток, який завжди ретельно підбирав одяг, стежив за своєю зовнішністю, втрачає інтерес до цього, і навіть стає неохайним; змінюється маса тіла, форма поведінки, яка нагадує «втечу»; стає неухажливим.

Якщо до переліченого додаються додаткові стресові зовнішні фактори, настає друга фаза – фаза амбівалентності. Людина може висловлювати конкретні погрози або ділитися своїми намірами з кимось із найближчого оточення, але цей «крик про допомогу» не завжди чувають і не завжди розуміють.

Діти надзвичайно амбівалентні. Якщо саме протягом цієї фази надати їм своєчасну адекватну допомогу, фатального перебігу подій можна запобігти. Але, на жаль, таку допомогу отримує далеко не кожен потенційний суїцидент. Настає час третьої фази суїциду – фази спроби. Відомо, що смерть можна вважати самогубством, якщо вона має принаймні 2 ознаки: по-перше, скоїна своїми руками, по-друге – наміри передують спробі. У більшості випадків людина намагається якось повідомити про свої наміри тих, хто її оточує.

Описаний розвиток подій є найбільш характерним саме для молодих людей. Проте це лише тенденція, певна типологія. А індивідуальні особливості у кожного індивідуальні. Більшість суїцидальних підлітків обмірковують і здійснюють суїцид в термін від 1 до 2 тижнів. Але підлітковий період – це період імпульсивних дій. Тому тривалість усіх 3 фаз може бути дуже короткою, навіть дорівнювати 1 годині.

Сучасна суїцидологія пропонує такі три види втручання в суїцидальну активність: первинну профілактику (превенцію) – попереджувальні, профілактичні заходи; вторинну профілактику (інтервенцію) – безпосереднє втручання в суїцидальну активність; третинну профілактику (поственцію) – реабілітація людини, що скоїла спробу самогубства. [20].

Для попередження суїцидів необхідно проводити первинну профілактику, основним завданням якої є поширення у коледжі інформації типових ознак суїцидальної поведінки дітей та підлітків.

Педагог, класний керівник на рівні *первинної профілактики* передбачає проведення наступної роботи з усіма учнями:

- турбота про психологічне здоров'я особистості;

- виявлення учнів з особистісними порушеннями та їх підтримка у кризових станах;
- на основі опитування вивчити особливості поведінки, взаємин, самооцінку, відношення до власного майбутнього учнів;
- проведення діагностичних методик, опитувальників, анкет з метою вивчення схильності до суїциду;
- робота з невстигаючими учнями;
- надання допомоги в усвідомленні життя як головної цінності, активізація самопізнання, навчання адекватним способам реагування на стресові ситуації, розширення комунікативних можливостей учнів;
- формування «життєвого сенсу», який стає реальним моментом життєстійкості людини та є важливим моментом для розвитку, несприйняття до різного роду життєвим труднощам, стресовим ситуаціям;
- контроль відвідування занять учнями;
- надання допомоги викладачам та іншим педагогічним працівникам щодо подолання стресу, синдрому «емоційного вигорання» на робочих місцях;
- забезпечення компетентності педагогів та батьків з проблеми попередження суїцидів;
- ознайомлення педагогів та батьків з міфами, що існують стосовно суїцидальної поведінки;
- бесіди з батьками та педагогічними працівниками стосовно конструктивної взаємодії з дітьми, способами підвищення стресостійкості дітей [21].

Особливу увагу слід звернути на одинаків, учнів, що мають ознаки депресії, що зловживають алкоголем, наркотиками, мають девіантну поведінку, є надкритичними, персифікціоністи, мають різні очікування, хвороби, є покинутими оточенням.

Вторинна профілактика проводиться з дітьми, що виявляють бажання покінчити з життям. Завдання вторинної профілактики:

✳ подолання труднощів, що виникають у суїцидента до його здійснення.

Стресові ситуації, що можуть бути критичними:

- особистісно-сімейні конфлікти (розлучення, втрата батьків, друга, кумира, близької людини, «ефект Вертера», невдала любов, статева неспроможність, незадоволеність собою, несправедливе відношення до себе);
- психічний стан (2/3 суїцидів здійснюються по реальним мотивам, 1/3 – порушення психіки);
- фізичний стан (патології, туберкульоз, ВІЛ, серцево-судинні захворювання, не уточнений діагноз);
- конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою (страх засудження, страх бути покараним);

- навчання, матеріально-побутова сфера.

На даному етапі важливо встановити турботливе відношення з суїцидентом.

✳ Соціально-педагогічна підтримка. Її мета:

- на початковому етапі допомогти побачити конкретний зміст конфлікту, відношення до життя та смерті, тобто, встановити, наскільки кризова ситуація стала суїцидонебезпечною;

- з'ясувати зони «прихованих мотивів» та цінностей як антисуїцидальні фактори, на які потрібно орієнтуватися в психокорекційній роботі. Це почуття обов'язку, гідності, гордість, совість, сором'язливість, прагнення уникнути негативного відношення, підтримати власний імідж;

- допомога з боку оточення. Формування активної життєвої позиції [19].

Як приклад наведемо методику «Зосереджене мріяння». Її реалізація здійснюється в декілька кроків.

- Складання проекту бажаного майбутнього. Для цього можна використовувати: запис всіх бажань без критики і обмежень протягом 10-15 хвилин; складання фільму про власне життя з фіксацією ряду кадрів з бажаного майбутнього; подорож на «машині часу» у своє майбутнє; уявна подорож в «особливе місце», де можна поговорити з мудрецем і почути його повчання тощо.

- Визначення тимчасової сітки. Якщо все, що виділено на першому етапі, відноситься до завтрашнього дня, слід подумати про найближчу перспективу; якщо цілі ставляться до віддаленого часу, слід подумати про найближчі кроки їх реалізації.

- Вибір найбільш важливих цілей і цінностей, обґрунтування їх важливості.

- Перевірка сформульованих цілей і цінностей на позитивність, конкретність, досяжність, ясність, етичність.

- Складання списку ресурсів для досягнення мети.

- Складання списку обмежень на шляху до мети.

- Складання покрокового плану досягнення мети.

Конкретні дії, вправи і процедури, які вибирає педагог для надання психологічної підтримки, завжди ситуативні. Вони обумовлені, перш за все, індивідуальними характеристиками підлітка і спрямовані на його соціалізацію за рахунок усунення причин, що перешкоджають вирішенню актуальних життєвих завдань [28].

Соціально-педагогічна підтримка (у навчальному закладі, родині) - це процес:

- у ході якого дорослий повинен зосередитися на позитивних якостях дитини з метою зміцнення її самооцінки;
- який допомагає дитині повірити в себе і свої здібності;
- який допомагає дитині уникнути помилок;

- який підтримує дитини при невдачах.

Підтримувати дитину - значить, вірити в неї. Підтримка базується на вірі природна здатність особистості долати життєві труднощі з допомогою тих, кого вона вважає значущими для себе.

Щоб підтримати дитину, дорослим, можливо, доведеться:

- Проводити більше часу з дитиною.
- Розмовляти з дитиною, ставити їй запитання про її стан, вести бесіди про майбутнє, будувати плани.
- Змінити звичний стиль спілкування і взаємодії з нею.
- Вміти і хотіти демонструвати прийняття індивідуальності дитини, симпатії (а батьки любові) до неї.
- Внести гумор у взаємини з дитиною.
- Дозволити дитині почати з «нуля», вселяючи їй впевненість, що вона справиться проблемою, що дорослий вірить у неї, в її здатність досягти успіху.
- Показувати, що ви задоволені дитиною.
- Уникати підкреслення промахів дитини.
- Виявляти емпатію (співпереживання) та віру в дитину.
- Забезпечити підлітку дотримання режиму дня.
- Зайнятися з дитиною новими справами.
- Вміти взаємодіяти з дитиною.
- Вміти допомогти дитині розбити великі завдання на більш дрібні, такі з якими вона може впоратися.
- Знати про всі спроби дитини впоратися із завданням.
- Дозволити дитині самій вирішувати проблеми там, де це можливо.
- Забути про минулі невдачі.
- Пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.
- Уникати дисциплінарних заохочень і покарань [23].

Профілактична бесіда з дитиною, що проявляє ознаки суїцидальної поведінки

При наданні первинної психологічної допомоги, важливо дотримуватися наступних правил:

1. будьте впевнені, що ви зможете допомогти;
2. набирайтеся досвіду у тих, хто вже був у такій ситуації;
3. будьте терплячі.

Методика проведення профілактичної бесіди. Головним у подоланні кризового стану підлітка є індивідуальна профілактична бесіда з ним. Слід взяти до уваги наступне:

1. у бесіді важливо приділити достатньо уваги активному вислуховуванню;

2. активний слухач - це людина, яка слухає співрозмовника з усією увагою, не засуджуючи його, що дає йому можливість виговоритися без остраху бути перерваним;

3. активний слухач в повній мірі розуміє почуття, які відчуває його співрозмовник, і допомагає йому зберегти віру в себе;

4. активний слухач буде сприяти тому, щоб його співрозмовник був почутий.

Рекомендації з проведення бесіди:

1. розмовляти в спокійному місці, щоб виключити можливість бути перерваним;

2. приділяти всю увагу співрозмовнику, дивитися прямо на нього, зручно розташувавшись навпроти, але не через стіл;

3. переказати те, що співрозмовник розповів вам, щоб він переконався, що ви дійсно зрозуміли суть почутого і нічого не пропустили;

4. дати можливість співрозмовнику висловитися, не перебиваючи його, і говорити тільки тоді, коли перестане говорити він;

5. говорити без осуду і пристрасті, що сприяє посиленню у співрозмовника почуття власної гідності; вимовляти тільки позитивно-конструктивні фрази;

6. надавати первинну соціально-педагогічну допомогу студенту, використовуючи рекомендації таблиці.

<i>Якщо ви чуєте</i>	<i>Обов'язково скажіть</i>	<i>Не говоріть</i>
<i>Ненавиджу навчальний заклад</i>	Що відбувається в навчальному закладі, що примушує тебе так себе почувати?	Коли я був у твоєму віці..., ти просто ледар
<i>Все здається таким безнадійним...</i>	Іноді всі ми відчуваємо себе подавленими. Давай поміркуємо, які в нас проблеми і яку з них треба вирішити в першу чергу	Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі
<i>Усім було б краще без мене!</i>	Ти дуже багато значиш для мене, і мене бентежить твій настрій. Скажи мені, що відбувається	Не кажи дурниць. Давай поговоримо про щось інше
<i>Ви не розумієте мене!</i>	Розкажи мені, як ти себе відчуваєш. Я дійсно хочу це знати	Хто ж може зрозуміти підлітків у наші дні?
<i>Я здійснив поганий вчинок</i>	Давай сядемо і поговоримо про це	Що посієш, те й пожнеш
<i>А якщо у мене не виходить</i>	Якщо не виходить, я буду знати, що ти зробив усе можливе	Якщо не вийде - значить, ти недостатньо постарався

Крім того, при проведенні бесіди потрібно керуватися такими принципами:

- при виборі місця бесіди головне, щоб не було сторонніх осіб (ніхто не повинен переривати розмову, скільки б вона не тривала);
- бажано спланувати зустріч у вільний час, з великим часовим потенціалом;
- в процесі бесіди доцільно не вести ніяких записів, не поглядати на годинник і тим більше не виконувати які-небудь «попутні» справи. Треба всім своїм виглядом показати дитині, що важливіше цієї бесіди для вас зараз нічого немає.

Профілактична бесіда повинна включати в себе наступні етапи:

Початковий етап - встановлення емоційного контакту з співрозмовником, взаємовідносин «співпереживаючого партнерства». Важливо вислухати дитину терпляче і співчутливо, без критики, навіть якщо ви з чимось і не згодні (тобто необхідно дати йому можливість виговоритися). У результаті ви будете сприйматися як людина чуйна, що заслуговує довіри.

Другий етап - встановлення послідовності подій, які призвели до кризи; зняття відчуття безвиході. Має сенс застосувати наступні прийоми: «подолання винятковості ситуації»; «підтримка успіхами» тощо.

Третій етап – спільна діяльність з подолання кризової ситуації. Тут використовуються: «планування», тобто спонукання підлітка до словесного оформлення планів майбутніх вчинків; «тримання паузи» - цілеспрямоване мовчання, щоб дати йому можливість проявити ініціативу [25].

Завершальний етап - остаточне формулювання плану діяльності, активна психологічна підтримка дитини. Доцільно використовувати такі прийоми: «логічна аргументація»; «раціональне навіювання впевненості». Приблизний план бесіди подано в Додатку 2.

Третинна профілактика проводиться, якщо була спроба скоєння суїциду.

Особливу увагу потрібно звернути на роботу з друзями, близькими, батьками.

Завдання третинної профілактики:

- * постсуїцидальна реабілітація суїцидента;
- * допомога знайомим суїцидента в подоланні страждань та для попередження повторювання та імітації суїциду. Найбільш кризовий період триває приблизно 3 тижні.

Суїцидент може перебувати в 4 постсуїцидальних станах:

1. Критичний. Напруга спадає, мотив зникає. Приходить розуміння, що дані дії не вирішать проблему. Ризик повторення мінімальний.
2. Маніпулятивний. Результат досягнуто. Позитивне відношення до власних дій.

3. Аналітичний. Конфлікт не втрачає актуальності. «Раскаивание». Дитина шукає інші способи вирішення ситуації.

4. Суїцидально-фіксований. Конфлікт гострий. Суїцидальна тенденція залишилась. Позитивне відношення до суїциду.

На даному етапі важливо працювати з найближчим оточенням суїцидента: дати можливість поговорити про загинувших, поговорити про причини скоєння, уникнення ідеалізації та романтизації даної ситуації.

Що варто робити соціальному педагогу в роботі з учілилим після суїциду?

- емоційно приймати і піклуватися;
- давати змогу неодноразово повертатися до обговорення сумних подій;
- підкреслювати, що переживання є природними;
- інформувати про можливі шляхи підтримки, наприклад, про групи самодопомоги.

Не треба:

- приймати прохання, які ви не можете виконати;
- раціоналізувати події;
- давати нездійсненні обіцянки;
- робити зауваження на кшталт: «У вас є й інші діти», «Це була Божа воля», «Не варто говорити про це», «Це й без того тисне на вас» [26].

На початку навчального року у закладі затверджується Програма профілактики суїцидальної поведінки та алгоритм дій педагогічного колективу у випадку суїцидальної спроби чи суїциду.

Структура роботи щодо надання соціально-педагогічної допомоги навчальному закладу у випадках завершеного суїциду учнів включає в себе два основних етапи:

Перший етап: надання екстреної допомоги безпосередньо після події суїциду;

Другий етап: проведення профілактичної роботи, що має пролонгований характер.

Тимчасові рамки цих етапів збігаються з етапами індивідуального переживання травматичної ситуації, і таке поетапне надання соціально-педагогічної допомоги є найбільш ефективним.

Реалізація першого етапу починається через кілька днів або тижнів після події. На початку роботи необхідно укласти контракт на роботу і вибрати відповідального координатора за організацію роботи на базі навчального закладу.

Наступний крок - діагностичний. Збирається інформація про те, що трапилось, прояснюється ступінь залученості в травматичну ситуацію окремих її учасників, виділяється група ризику, що складається з учнів і педагогів,

майстрів, найбільш емоційно включених в подію. Психологічна робота на етапі діагностики може проводитися в груповій та індивідуальній формі.

Наступний крок - безпосереднє надання допомоги. Робота проводиться в індивідуальній та груповій формі. При організації допомоги важливо враховувати «Кола допомоги та кола вразливості», тобто визначити коло осіб, які можуть надати допомогу та тих, кому у першу чергу необхідно надати її (Додаток 2).

Профілактичний етап необхідний для зниження ризику суїцидальної поведінки в учнів навчального закладу, де стався випадок суїциду. Саме на цьому етапі відбувається остаточна трансформація отриманої травми в життєвий досвід за рахунок колективного опрацювання через символізацію. Це може реалізуватися у вигляді спільного заходу груп чи загальнонавчального заходу. Якщо в закладі, наприклад, сталися два або більше випадків суїциду, профілактичний етап повинен мати характер довгострокового проекту роботи з навчальним закладом.

Варто пам'ятати, що надання психологічної допомоги з подолання наслідків завершеного суїциду і трансформації травматичного переживання в життєвий досвід можливо в тому випадку, якщо адміністрація освітньої установи розуміє важливість і необхідність подібної роботи (включаючи профілактичну) і активно співпрацює з психологом, соціальним педагогом, сприяючи оптимальній організації роботи психологів та соціальних педагогів.

Алгоритм реагування при суїцидальній спробі чи суїциді

Адміністрація навчального закладу:

1. Повідомити управління освіти і науки облдержадміністрації.
2. Визначити порядок дій щодо учнів, батьків, педагогів, ЗМІ.
3. Провести нараду для педагогічних працівників із висвітленням ситуації, яка склалася із подальшим визначенням етапів роботи.
5. Провести батьківські збори з метою профілактики суїцидальної поведінки.
6. Запросити батьків, родичів учня, який здійснив спробу, чи самогубство, на зустріч [27].

Отже, у першому розділі нашої курсової роботи, ми висвітлили поняття суїциду, суїцидальної поведінки, суїцидальних намірів. Розглянули різні погляди на природу суїциду, зробивши аналіз соціально-педагогічної літератури, зокрема, теорії З. Фрейд, К. Юнга, А. Адлера, карен Хорні, К. Меренгера тощо. Нами було виділені фактори та мотиви суїцидального ризику молоді (особистісно-сімейні конфлікти, стан здоров'я, матеріально-побутові труднощі тощо), особливості суїцидальної поведінки, ознаки та сигнали суїцидальних намірів.

Велику увагу приділили проблемі попередження суїцидальної поведінки, виокремивши три рівні профілактики:

1. Для попередження суїцидів необхідно проводити первинну профілактику, основним завданням якої є поширення у коледжі інформації про типові ознаки суїцидальної поведінки підлітків.

2. Вторинна профілактика проводиться з дітьми, що виявляють бажання покінчити з життям. Завдання вторинної профілактики: подолання труднощів, що виникають у суїцидента до його здійснення та соціально-педагогічна підтримка.

3. Третинна профілактика проводиться, якщо була спроба скоєння суїциду. Особливу увагу потрібно звернути на роботу з друзями, близькими, батьками. Завдання третинної профілактики: постсуїцидальна реабілітація суїцидента; допомога знайомим суїцидента в подоланні страждань та для попередження повторювання та імітації суїциду.

РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

2.1 Розробка та проведення дослідження схильності молоді до суїцидальної поведінки

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв'язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному й агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати молодь на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем.

Для виконання поставлених завдань ми використали такі методики:

1) Діагностика схильності до суїцидальної поведінки (Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська), тест на виявлення суїцидального ризику СР – 45 (Додаток 4,6).

2) Бесіда, з метою з'ясування життєвої позиції дітей, планування власного майбутнього, відношення до проблем суїциду (Додаток 5).

3) Профілактична акція «Я обираю життя!» (Додаток 7).

4) Повторне анкетування учнів з метою дослідження ефективності та результативності проведеної профілактичної роботи (Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).

Зіставлення результатів дослідження дало змогу об'єктивно визначити схильність молоді до суїцидальної поведінки та ефективність проведеної профілактичної роботи.

Для дослідження суїцидальної поведінки учнів використовуються різноманітні методики, зокрема такі, як: «Карта визначення ризику

суїцидальності (В. Приймаченко)», «Тест на виявлення суїцидального ризику СР – 45», «Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)», «Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)», «Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків (О. Личко, С. Подмазін)», методика Г.-Ю. Айзенка “Самооцінка психічних станів особистості” та ін. (Додаток 4).

Таблиця Рівні схильності учнів до суїцидальної поведінки

<i>Експериментальна група</i>		<i>Контрольна група</i>	
<i>Рівень</i>	<i>%</i>	<i>Рівень</i>	<i>%</i>
Низький	9 (47.4%)	Низький	11(52.3%)
Потребують уваги	9 (47.4%)	Потребують уваги	9 (42.8%)
Високий	1(5.3%)	Високий	1(4.8%)

Таким чином, можна зробити висновки: 47% досліджуваних потребують підвищеної уваги з приводу завищених показників тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. 47% вважають суїцид небажаним у суспільстві явищем. А 1 дівчинка має високий рівень схильності до суїцидальної поведінки та потребує корекційної роботи.

Для підвищення вірогідності діагностичних даних ми провели ще тест на виявлення суїцидального ризику СР – 45. Учням було роздано бланк з твердженнями, в якому пропонувалося відповісти на 45 запитань. Якщо учень згодний із твердженням, слід поставити у графі «Так» «+», якщо «Ні», то «-».

Відповідно до отриманих даних маємо такі рівні схильності до суїцидальних реакцій:

<i>Експериментальна група</i>		<i>Контрольна група</i>	
<i>Рівень</i>	<i>%</i>	<i>Рівень</i>	<i>%</i>
Низький	1 (5.3%)	Низький	2(9.5%)
Ниже середнього	7(36.8%)	Ниже середнього	10(47.6%)
Середній	10(52.6%)	Середній	8(38%)
Вище середнього	1(5.3%)	Вище середнього	1(4.8%)
Високий	0	Високий	0

Отже, за даними 2-х методик, ми бачимо, що і в експериментальній, і в контрольній групі, є діти, які мають середній та вище середнього рівні схильності до суїцидальної поведінки. Ці діти вже можуть становити потенційну «групу ризику», адже при конфліктній або психотравмуючих

ситуаціях ці показники можуть значно підвищитися. А також 1 учениця має високий рівень за 2 методиками, що свідчить про дійсну небезпеку скоєння суїциду і потребу у додаткових дослідженнях та корекційній роботі.

Тому під час своєї дослідницької роботи, ми особливо звертали увагу на дану дівчинку, намагалися зрозуміти мотиви її поведінки, сімейні та міжособистісні відносини з однолітками. Провівши бесіди з класним керівником та практичним психологом, ми з'ясували, що дівчинка протягом останніх кількох тижнів була неуважна, розсіяна на уроках, агресивно реагувала на зауваження, на перервах не спілкувалася ні з ким із товаришів, усамітнювалася, ніби навмисно уникаючи спілкування, була сумною, стурбованою, з острахом поглядала на дітей, які щось обговорювали, обмінюючись мобільними телефонами та насмішковано розглядаючи щось у них. Така поведінка учениці привела насамперед до спаду успішності. Тому викладачі та класний керівник звернулися до практичного психолога за допомогою, оскільки у дівчинки були наявні симптоми депресії. Після спілкування дитини з психологом стала зрозумілою її поведінка. Щоб виявити ступінь такого ризику, ми під час неформальної бесіди з досліджуваною ученицею проаналізували 31 фактор ризику суїциду за методикою В. Приймаченка (Додаток 6), зокрема наявність або відсутність. Дані, отримані під час вивчення анамнезу, були оцінені в балах відповідно до таблиці «Значення чинника ризику суїцидальності залежно від його наявності і вираження» (Додаток 4-4).

Наведемо ці дані анамнезу (підкресленим виділено наявні фактори ризику суїциду, решта – не виявлені чи відсутні):

Вік першої суїцидальної спроби – до 16 років.

Раніше була скоєна суїцидальна спроба.

Суїцидальні спроби у родичів.

Розлучення або смерть одного з батьків (до 16 років).

Брак чуйності у сім'ї у дитинстві або в юності.

Повна або часткова бездоглядність у дитинстві.

Початок статевого життя до 16 років.

Надання великого значення любовним стосункам у системі цінностей.

Недостатнє значення виробничої сфери в системі цінностей.

Наявність в анамнезі розлуки з батьками.

Актуальна конфліктна ситуація.

Ситуація невизначеності, очікування.

Конфлікт у любовних або подружніх стосунках.

Тривалі конфлікти.

Подібний конфлікт траплявся раніше.

Конфлікт, обтяжений неприємностями в інших сферах життя.

Суб'єктивне почуття неподоланності конфліктної ситуації.

Почуття образи, жалю до себе.

Відчуття втоми, безсилля.

Суїцид альні висловлювання, погрози скоїти суїцид.

Характеристика особистості

Емоційна лабільність.

Імпульсивність.

Емоційна залежність, потреба у надто близьких емоційних контактах.

Довірливість.

Емоційна в'язкість.

Хворобливе самолюбство.

Самостійність, незалежність у прийнятті рішень.

Напруженість потреб (висока інтенсивність потреби, дуже виражене бажання досягти мети).

Наполегливість.

Рішучість.

Безкомпромісність.

Низька здатність до утворення компенсаторних механізмів.

Після підрахунку алгебраїчної «суми» всіх чинників ми отримали число 13, 5. Отже, отриманий показник є у межах від 8 до 15. Таким чином, можна зробити висновок, що у дівчини був наявний ризик здійснення суїцидальної спроби, тому вона потребує особливої уваги з боку педагогічного колективу та психолога

Після анкетування ми провели невеличку бесіду з групою з метою з'ясування їх життєвої позиції та ставлення до проблеми суїциду (Додаток 5). Аналізуючи відповіді на поставлені питання, ми можемо зробити висновки, що більшість молоді часто або постійно замислюється над змістом життя (це й не дивно, адже це одне з новоутворень даного віку) і вважає, що проблема суїциду їх не стосується. 18,5% опитуваних вважають суїцид небажаним, але допустимим явищем у суспільстві і 80% - небажаним. Серед мотивів, що можуть призвести до самогубства, більш названі нерозділене кохання, конфлікти з батьками, невиліковна хвороба та незадоволеність своїм життям. Всі ці мотиви можна пояснити через проблеми, що найбільш турбують юнаків. Найбільший вплив при попередженні суїциду, на думку досліджуваних, мають родина (33,7%), друзі та допомога психолога (по 27,5%). Найменші оцінки отримали та держава (відповідно 1 і 1,5%), що пояснюється певною недовірою до цих установ з боку молоді. 70% опитуваних вважають, що вчителі рідко або зовсім не торкаються проблеми суїциду.

Отже, провівши дослідження схильності молоді до суїцидальної поведінки, ми можемо зробити висновок, що великий відсоток молоді, мають

середній та вище середнього рівні ризику суїциду. А це, в свою чергу, свідчить про необхідність проведення профілактичної роботи з метою зниження даного ризику, адже при конфліктній або психотравмуючих ситуаціях він може значно підвищитися.

2.2 Проведення профілактичної роботи щодо запобігання суїцидальній поведінки

Наступним кроком у профілактиці суїциду, нами було проведено акцію «Я обираю життя!» (Додаток 7), яка мала на меті поліпшити емоційний стан учасників, підвищити компетентність батьків та педагогів щодо профілактики суїцидальної поведінки, замислитися не тільки про сенс життя, але і про те, як наповнити своє життя і життя оточуючих радістю та іншими позитивними емоціями, таким чином формуючи психологічний імунітет. До проведення акції ми залучили експериментальну групу у якості волонтерів, щоб вони ще більше прониклися темою цінності людського життя.

У рамках акції ми організували такі заходи:

1) Тематичне оформлення фойє коледжу.

2) Акція «Ми голосуємо за життя!»: у фойє на центральній стіні висить плакат з девізом: «Ми голосуємо за життя!». Кожен, хто приходить до навчального закладу, запрошується до столів з фарбою. Волонтер бере його за руку, за допомогою широкої кисті покривають долоню тим кольором, який людина вибирає, і пропонують залишити свій відбиток на шпалерах, таким чином проголосувавши «За життя!».

3) Виставка малюнків та фотографій студентів «Я обираю життя!». Під кожною фотографією та малюнком прикріплений чистий аркуш, щоб студенти, які оглядають виставку могли написати свої думки, коментарі на тему, яка задана фотографією.

4) Акція «Дерево життя». Це намальоване на ватмані велике дерево без листочків. Біля дерева чергують волонтери. У них є стікери у вигляді листочків і фломастери. Вони пропонують усім, хто проходить повз, написати на стікері, чому він вибирає життя, чим саме подобається життя і приклеїти його як листочок на «Дерево життя».

5) Проведення тренінгів з учнями експериментальної групи «Найбільша цінність на Землі – життя!» (Додаток 8).

6) Проведення виховного заходу спільно з класним керівником на тему «Життя – дар Божий. Бережіть його!» (Додаток 9).

7) Виступ перед педагогами «Профілактика суїцидальної поведінки навчальному закладі» (Додаток 10).

8) Розповсюдження інформаційних матеріалів з проблеми попередження суїцидів серед молоді (буклети для учнів: «Мудрі поради», брошура для батьків «Профілактика суїцидальної поведінки», пам'ятка для педагогів «Алгоритм реагування при суїцидальній спробі») (Додаток 11).

До проведення акції ми залучили студентів, які допомогли нам прикрасити фойє коледжу та провести масові заходи. Від можливості творчо

попрацювати актив групи був у захваті і з великим азартом заохочував молодь ставити різнокольорові долоньки на плакаті «За життя».

Та головним етапом нашого експерименту було проведення циклу тренінгових занять під загальною назвою «Найбільша цінність на Землі – життя!». Програма тренінгу передбачає формування у молоді стійкої життєвої позиції, усвідомлення життя – як найвищої цінності. Головні аспекти, на які ми звертали увагу - це постановка життєвих цілей; усвідомлення власних мрій та бажань; вчити молодь не втрачати сенс життя у кризових ситуаціях; ознайомити з основними техніками поведінки в екстремальних ситуаціях; скласти загальне уявлення про свої повсякденні проблеми й сформулювати найважливіші з них у вигляді цілей, щоб не нагромаджувати негативні емоції, а вчасно вирішувати повсякденні труднощі; посилити відчуття спрямованості життя; відкрити в собі позитивні й негативні сторони; пояснити мету свого існування на землі; дати молодим людям уявлення про безперервне зростання цілей, рух життя; учити об'єктивно прогнозувати власне майбутнє; прищеплювати навички позитивного мислення; учити шукати вихід із не зовсім приємних ситуацій, переконати учнів, що з будь-якої ситуації завжди є вихід; зняти емоційне напруження, дискомфорт.

На першому занятті ми намагалися створити позитивний мікроклімат у групі, невимушену ситуацію взаємодії. Більше вправ провели ознайомлюючого характеру, щоб зрозуміти, чим «живе» група, які має бажання, прагнення, переконання, чи мають діти цілі життя і які вони є. Ми помітили, що для більшості студентів досить важко визначитися, що їх турбує, до чого вони прагнуть. Важко розділити цілі на близькі, та далекі. Дехто взагалі не міг написати жодної цілі свого життя, ніколи про це не задумувався. Це є тим «небезпечним дзвіночком», що може призвести до фатальних наслідків. Адже не маючи мети у житті, у кризовій ситуації людина може втратити сенс життя і вирішити, що її нічого не тримає на цьому світі, з легкістю розпрощавшись з існуванням.

Тому наступні заняття ми намагалися будувати так, щоб допомогти дітям розібратися у власних перспективах, ознайомити з можливостями кожного, побудувати власні близькі та далекі цілі, щоб дитина зуміла усвідомити свій неповторний життєвий шлях і цілеспрямовано досягати поставлених завдань.

Дуже сподобалася дітям вправа «Карта життя». Кожен мав можливість побудувати власну карту свого майбутнього. Більшість студентів творчо підійшли до поставленого задання. Зобразили різнокольорові карти, куду нанесли пункти місцевості – як глобальні цілі, та менші і більш проміжні цілі на шляху до них. Дехто намалював вулиці та дороги, якими вони будуть іти, зобразив можливі перешкоди та людей, які допоможуть їх здолати (батьки,

друзі, кохані). У деяких учнів карта нагадувала квітучий сад, у деякого - пустелі, моря, ліси.

На наступному занятті ми говорили про перешкоди, які можуть виникнути на шляху до свого майбутнього. Акцентували увагу студентів на методах та прийомах подолання труднощів, стресових, конфліктних та кризових ситуацій. Намагалися вселити віру кожного у свої сили, впевненість у тому, що будь-яку проблему можна вирішити, із будь-якої скрутною ситуацією є вихід.

Останнє заняття було присвячене створенню позитивного мікроклімату, налаштуванню молоді на оптимізм. суїцидальності (В. Приймаченко)», «Тест на виявлення суїцидального ризику Студентам пропонувалося пригадати всі позитивні моменти своєї біографії, момети відчуття щастя. Ми намагалися навіть в неприємностях відшукувати щось хороше – як поштовх до певних дій, змін, руху вперед. Взагалі, настрої у дітей був мажорний, життєрадісний. Всі активно приймали участь в обговоренні вправ.

Аналізуючи результативність проведених тренінгових занять, хочемо відмітити, що ми побачили видимий прогрес у серйозному відношенні молоді до життя. Більшість студентів, що були малоактивними на початку занять, повністю змінили свою поведінку: стали ініціативними, допитливими, життєрадісними. Судячи з тверджень молоді, проблема сенсу життя на даному віковому етапі їх дуже турбує. Всі замислюються над тим, хто вони, та для чого живуть на цьому світі. Тому дуже важливо показати молоді, що життя – то найбільша цінність, до якої треба ставитися дуже обережно, виважено та плекати як найдорожчий скарб.

Після занять, разом з класним керівником, ми організували відкритий виховний захід «Життя – дар Божий. Бережіть його!», що мав на меті допомогти студентам зрозуміти цінність життя, визначити своє місце в ньому, сприяти вихованню людяності, чесності, відповідальності, любові до людей; плекати християнські чесноти (віру, надію, любов); виховувати шанобливе ставлення, любов до життя. Спочатку, оголосивши студентам про планування заходу (на початку експерименти), діти сприйняли доручення без особливого ентузіазму, не проявляючи власної активності в допомозі. Але після проведеної акції та тренінгових занять, більшість групи проявила бажання бути організаторами: прикрашали залу, підбирали музичний супровід, виготовляли інвентар. Кожен намагався допомогти, самостійно організовували репетиції. Вже під час організації свята біло помітно, що молоді дійсно перейнялися тамою цінності життя, замислилися над тим, хто ми, і як проживаємо кожен свій день.

Захід пройшов на високому рівні. У залі відчувалась особлива атмосфера. Високою емоційністю були сповнені моменти зі свічками, зачитування

незакінченого щоденника. Під час аналізу свята, студенти відмічали, що особливо пройнялися проблемою безціного марнування свого часу на алкоголь, спиртне, розваги, плітки. Адже скільки всього цікавого і неповторного нас оточує і варто брати від кожної хвилинки свого життя по-максимуму.

Для педагогічного колективу був проведений міні-лекторій, на якому ми ознайомили викладачів з проблемою суїциду в молодіжному середовищі. Розповіли, що таке суїцид, який він буває; розкрили мотиви суїцидальної поведінки; за якими ознаками можна відчутти, що дитина знаходиться у кризовому стані і надали основні рекомендації для допомоги даним дітям.

Отже, для ефективної роботи по попередженню суїцидальної поведінки серед молоді необхідно організовувати профілактичну роботу системно і з усіма учасниками навчально-виховного процесу.

працівників та батьків, а в деяких випадках корекційної роботи спеціалістів. Аналіз відповідей дітей на питання анкет дає змогу стверджувати, що студенти мають суїцидальні думки та не заперечують факт здійснення самогубства у разі кризової життєвої ситуації, а також більшість не осуджує молодь та з розумінням ставиться до обраного шляху вирішення проблем. За даних умов, профілактична робота у навчальному закладі є необхідною.

Наступні **рекомендації допоможуть викладачам, батькам, одноліткам** налаштувати контакт з людиною, схильною до самогубства й таким чином попередити акт саморуйнування особистості.

ВИСЛУХОВУЙТЕ - «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, усе не так погано», «Вам стане краще», «Не варто це робити». Дайте їй можливість висловитись. Ставте запитання й уважно слухайте.

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

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 приймаєте їх серйозно.

СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ - узагальнюйте, проводьте рефреймінг - «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли-небудь думав, як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Пістолет? А ти коли-небудь стріляв? А де

ти його візьмеш? Що тоді відбудеться? А що коли ти промахнешся? Хто тебе знайде? Ти думав про свій похорон? Хто на них прийде? Недомовлене, приховане ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити та обмірковувати про свої задуми.

ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР проблем - визнайте, що його відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.

Якщо людина серйозно замислила самогубство, то зазвичай про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: словесні, поведінкові й ситуаційні.

Словесні ознаки.

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

1. Прямо і явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
2. Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
3. Багато жартувати на тему самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Поведінкові ознаки

1. Роздавати оточуючим речі, які є для людини особливо значущими, остаточно упорядковувати справи, миритися з давніми ворогами.
2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як:
 - в їжі – їсти замало або забагато;
 - у сні – спати занадто мало або занадто багато;
 - у зовнішньому вигляді – стати неохайним;
 - у навчальних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з одногрупниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати в пригніченому настрої;
 - замкнутися, відсторонитися від родини й друзів;
 - бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.
3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.

Ситуаційні ознаки

Людина може зважитися на самогубство, якщо вона:

1. Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), відчувається знедоленою.
2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині – у взаєминах з батьками або між батьками; алкоголізм – особиста або сімейна проблема).

3. Почуває себе жертвою насильства – фізичного, сексуального або емоційного.
4. Уживала раніше спроби суїциду.
5. Має схильність до самогубства через те, що його скоїв хтось із друзів, знайомих або членів родини.
6. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).
7. Занадто критично налаштована щодо себе.

Поради для тих, хто потерпає від суїцидальних думок.

1. Втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від негараздів і подумки перенестись у майбутнє. Може вдасться побачити для себе причину жити далі або з'явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.

2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

3. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого - цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.

4. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, а ніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.

5. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитися про екстрений зв'язок на випадок повернення думок про самогубство.

6. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.

7. У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й

образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших. Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю, і якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

8. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

9. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, розгадуй кросворди, помалюй, пограй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.

10. Настрій помітно покращиться, якщо з'їздити кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.

11. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватись від власних проблем і налаштуватись на конструктивні рішення.

12. Чимало фахівців сходиться на тому, що у критичному стані допомагає релігія. Навіть якщо серед твого близького оточення ти не знайдеш людину, гідну твоєї довіри, ти завжди можеш звернутись у щирій молитвенній розмові до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас напоготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу. Дізнайся якомога більше про Всевишнього Бога, пізнай його чуйність, милосердя і батьківську любов, його бажання утішити тебе, підтримати у важку хвилину.

13. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тонузу насувається хвиля пригніченості і роздратованості.

14. Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, навіть психіатра.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

*для попередження суїцидальної поведінки дітей,
що перебувають у кризовому стані*

ЯК ДОПОМОГТИ?

Будьте спостережливими. Важливо розпізнати ознаки небезпеки задалегідь, помітити безпорадність, самотність близької вам людини.

Підтримуйте емоційний контакт із дитиною. Створіть турботливу, доброзичливу атмосферу в сім'ї. Вона є могутнім підбадьорливим засобом.

Слухайте уважно. Ваша допомога буде безцінною, коли вислухаєте свою дитину: її гнів, образи, сум. Якщо підліток перебуває у депресивному стані, йому треба говорити, а не слухати когось.

Питайте. Бажано, щоб у розмові з дитиною ви ставили запитання відкритого типу: «Як ти гадаєш, чому з'явилися ці почуття?», «Що тебе найбільше турбує?» тощо.

Не нехуйте суїцидальні висловлювання — краще перестрахуватися, ніж недооцінити ризик суїциду. Спілкування з потенційним суїцидентом слід побудувати за таким приблизним планом:

1. Висловіть свою зацікавленість особистістю і долею співрозмовника, а якщо це доречно, то й любов до нього.

2. Ставте запитання прямо, щиро і спокійно, використовуйте техніку активного слухання.

3. З'ясуйте, наскільки сформований образ подальших суїцидальних дій чіткий:

- чи є суїцидальний план;
- чи намічений час і місце виконання;
- чи були суїцидальні думки та спроби в минулому;
- як суїцидент сам оцінює ймовірність свого суїциду.

Пам'ятайте: що докладніший план, то більша ймовірність його реалізації.

4. Спробуйте з'ясувати причини та умови формування суїцидальних намірів. Не примушуйте співрозмовника говорити про них, якщо розповідь для нього занадто важка.

5. Спонукайте виразити свої почуття у зв'язку з проблемною сферою.

6. Запитайте, чи доводилося йому розповідати комусь про те, що він говорить зараз. Це запитання допоможе підштовхнути співрозмовника до думки, що, можливо, головна його проблема — у соціальній (само-) ізоляції.

Чого робити не слід:

Не відповідайте на заяви про суїцидальні наміри (хоч як би безглуздо, на вашу думку, вони звучали) репліками: «Чути не хочу про такі дурниці!», «Чи варто говорити про речі, яких усе одно не зробиш?»;

Зауваження «Облиш, адже ти живеш набагато краще за інших», «Будь вдячний своїй долі», «Подумай про рідних» — заважають обговорювати проблему. Дитина, до якої ви звертаєтесь, радше сприйме такі висловлювання як звинувачення. У жодному разі не будьте агресивними, коли йдеться про самогубство. Ви можете не лише програти суперечку, а й втратити саму дитину.

Не показуйте, що ви шоковані заявами суїцидента, навіть якщо справді переживаєте емоційне зворушення;

Не вступайте в дискусію про припустимість самогубства; повідомте лише, що не хочете, аби співрозмовник ішов із життя.

Не залишайте підлітка, який збирається накласти на себе руки, на самоті. Будьте поруч, доки не мине криза. Не забудьте про обговорення альтернатив. Спонукайте дитину думати про майбутнє, а не про минуле.

Покличте на допомогу фахівців. Часом єдина надійна допомога — звернутися в лікарню та госпіталізувати потенційного самогубцю.

Піклуйтеся про дитину і після того, як криза минула. Емоційні проблеми, що призводять до самогубства, рідко вирішуються повністю. Для відновлення нормального життя потрібен час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амбрумова А. Г., Жемова Л. Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.
2. Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2003. — № 1.
3. Вагин И. Психология жизни и смерти. — СПб.: Питер, 2002.
4. Вахняніна Л. Реорієнтація після суїцидальної спроби // Психолог. — 2011. - № 41. — с. 3-29.
5. Горская М. В. Диагностика суицидального поведения у подростков // Вестник психосоциальной и психокоррекционной работы. — 1994. — № 1.
6. Гроллман Э. Суицид: первенция, интервенция, поственция / Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах / Сост. А. Н. Моховиков. — М.: Когито-Центр, 2001.
7. Етичний кодекс соціального педагога // Соціальний педагог. — 2008. — № . — С. .
8. Кобильченко В. Проблема підліткового суїциду // Психологія суїцидальної поведінки, корекція, профілактика: Зб. наук. праць / За заг. ред. С. І. Яковенка. — К.: РВВКІВС, 2000. — 2002. — 260 с.
9. Лісова О. Психологія суїцидальної поведінки: Навч. посібник. — Чернівці, 2004. — 234 с.
10. Лидере А. Г. Психологический тренинг с подростками. — М., 2003.
11. Молтсбергер Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2003. — № 1.
12. Морозов С., Гашека Т. Основы суїцидології. Навчальний посібник. — К., 2003. — 152 с.
13. Моховиков А. И. Введение к клинко-психологическому разделу / Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А. Н. Моховиков. — М.: Когито-центр, 2001.
14. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств / Ред. Д. Вассерман. — М.: Смысл, 2005. — 86 с.
15. Науменко А. «Дитячий суїцид — ганьба дорослим!» Ч. I — III // <http://www.viche.info>.
16. Піговська С. Життя — дар Божий. Бережіть його // Психолог. - № 14-15. — с. 37-43.
17. Прийменко В. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів). — К.: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. — 43 с.

18. Про профілактику суїцидальної поведінки серед дітей та підлітків. Лист МНО України № 1/9-241 від 27.06.2001 // Практична психологія і соціальна робота. – 2001. – № 7 (34). – С. 45-46.
19. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. праць / За заг. ред. С. І. Яковенка. – К.: РВВ КІВС, 2000. – 298 с.
20. Психологія суїциду: Посібник / За ред. В. П. Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288 с.
21. Пурло Е. Опыт применения интегративной психотерапии как способ превенции суицида // Практична психологія і соціальна робота. – 2006. – № 5. – С. 31-42.
22. Решетіло С. Роздуми про життя, кохання й смерть // Психолог. – 2011. - № 7. – с. 30.
23. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді // Практична психологія і соціальна робота. – 2007. – № 10. – С. 42-52.
24. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. – К.: Шкільний світ, 2009. – 120 с.
25. Романовська Д., Собкова С. Робота з підлітками, схильними до суїциду // Психолог. – 2006. – № 15. – С.26-29.
26. Сабат Н. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків // Соціальний педагог. – 2007. - № 11. – С. 35 – 37.
27. Савчин М. Суїциди серед дітей і підлітків // Савчин М. Педагогічна психологія: Навч. посібник. – К., 2007. – С. 399-401.
28. Сулицький В. Соціально-психологічні основи проведення експертизи за фактом самогубства // Соціальна психологія. – 2005. – № 5. – С. 152-159.
29. Шавровська Н., Гончаренко О., Мельникова І. Суїцид чи соціально-психологічний феномен // Психолог. – 2002. – № 38-39. – С. 46-57.
30. Шевцова Т., Сікалюк А. Особливості соціальної роботи з суїцидально схильними підлітками // <http://www.rusnauka.com>.

Прогностичні критерії суїцидального ризику

Ознаки	Фактори, що підвищують ризик	Фактори, що знижують ризик
Вік	Підлітковий, зрілість (40—50 років), літні люди	Дитячий, до 40 років
Стать	Чоловіча	Жіноча
Раса	Біла	Не біла
Сімейний стан	Розлучені, вдови/вдівці, самотні (після 40 років)	Одружені (жонаті)
Соціально-економічне становище	Періоди економічної депресії, різка зміна національної мотивації та соціокультурних умов, еміграція	Періоди високої зайнятості, війн, революцій
Зайнятість	Безробітні, пенсіонери, ув'язнені	Зі стабільною роботою
Професія	Лікарі (особливо психіатри, анестезіологи, офтальмологи, стоматологи), юристи, музиканти	
Пора року	Тепла (квітень—вересень)	Холодна (жовтень—березень)
Фізичне здоров'я	Наявність хронічних захворювань, що призводять до інвалідизації, смертельні недуги (СНІД, онкологія)	Задовільне
Ознаки	Фактори, що підвищують ризик	Фактори, що знижують ризик
Суїцидальна поведінка в минулому	Була. Особливо суїцидонебезпечні перші 3—6 місяців після здійснення суїцидальної спроби	Не було
Заява про суїцид	Так (понад 50 % суїцидентів говорили про свій намір)	Не було
Лікування в психіатричній лікарні	Так	Ні
Обтяжена спадковість	Так	Ні
Характерологічні риси	Емоційна лабільність, підвищена напруженість потреб, низька здатність до формування компенсаторних механізмів, низька самооцінка, невміння послабити фрустрацію, імпульсивність, експлозивність, демонстративність	Психастеніки, шизоїди
Психічний стан	Психічні і поведінкові розлади внаслідок уживання психоактивних речовин (алкоголь, опіати, барбітурати, галюциногени), афективні розлади настрою, шизофренії, ПТСР, а також розлади особистості, що супроводжуються агресивною поведінкою, спалахами збудження й насильства	Без психічних розладів
Психопатологічні синдроми	Депресивний (особливо з ідеями самознищення та самозвинувачення), депресивно-параноїдний, афективно-маячний, тривожно-фобічний, галюцинаторно-параноїдний з імперативними вербальними галюцинаціями суїцидального змісту, метафізичної інтоксикації	Астенічний, іпохондричний, маніакальний, марення сутяжництва, реформаторства й винахідництва
Медикаментозні засоби	Ті, що провокують розвиток депресії: кортикостероїди, резерпін, аміазин, антигіпертензивні (пропранолон), деякі протиракові та протизаплідні препарати	Усі інші

МЕТОДИКИ НА ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ СУЇЦИДАЛЬНОСТІ

Тест на виявлення суїцидального ризику СР – 45

Інструкція: вам пропонується відповісти на 45 запитань. Якщо ви згодні з твердженням – поставте «+» у графі «Так», якщо ні – «-» у графі «Ні». Над відповідям намагайтеся не замислюватися, правильних або неправильних відповідей у тесті немає.

Твердження | Так | Ні

1. Як ви вважаєте, чи може життя втратити цінність для людини у певній ситуації?
2. Життя іноді гірше від смерті?
3. Колись я вже пробував піти з життя.
4. Мене багато хто любить, цінує.
5. Чи можна виправдати безнадійно хворих, які обирають добровільну смерть?
6. Я не думаю, що сам можу опинитися у безнадійному становищі.
7. Сенс життя не завжди буває зрозумілим, його можна інколи втратити або не знайти.
8. Як ви вважаєте, опинившись у ситуації, коли вас зрадять близькі і рідні, ви зможете жити далі?
9. Я інколи думаю про свою добровільну смерть.
10. У будь-якій ситуації я буду боротися за своє життя, хоч чого б це мені не коштувало.
11. Завжди і скрізь намагаюся бути абсолютно чесною людиною.
12. У мене, загалом, немає недоліків.
13. Можливо, я не зможу жити далі.
14. Дивно, що деякі люди, опинившись у безвихідному становищі, не хочуть накласти на себе руки.
15. Почуття приреченості зрештою призводить до добровільної відмови від життя.
16. Якщо буде потрібно, то своє самогубство можна виправдати.
17. Мені не подобається гратися зі смертю сам на сам.
18. Часто найперше враження про людину є визначальним.
19. Я пробував різні способи самогубства.
20. У критичний момент я завжди можу впоратися з собою.
21. У школі я завжди вирізнявся тільки гарною поведінкою.
22. Можу обманювати інших, аби поліпшити своє становище.
23. Навколо мене досить багато нечесних людей.
24. Одного разу я вибирав кілька способів накласти на себе руки.
25. Досить часто мене намагаються обдурити або ввести в оману.

26. Я б не хотів моментальної смерті після важких переживань.
27. Я став би жити далі, якби трапилася світова ядерна війна.
28. Людина вільна чинити зі своїм життям так, як їй хочеться, навіть якщо вона обирає смерть.
29. Якщо людина не вміє вигідно представити себе перед керівництвом, то вона багато чого втрачає.
30. Ніколи нікому не писав передсмертної записки.
31. Одного разу намагався накласти на себе руки.
32. Ніколи не буває безвихідних ситуацій.
33. Пробував піти з життя так, щоб не відчувати сильного болю.
34. Треба вміти приховувати свої думки від інших, навіть якщо їм немає до мене діла.
35. Душа людини, напевно, відчуває полегшення, якщо сама залишає цей світ.
36. Можу виправдати будь-який свій вчинок.
37. Якщо я щось роблю, а мені починають заважати, все одно робитиму те, що задумав.
38. Аби людині позбутися невиліковної хвороби й перестати мучитися, вона, напевно, має сама припинити свої страждання й піти з цього життя добровільно.
39. Буває, сумніваюся у психічному здоров'ї деяких моїх знайомих.
40. Одного разу наважився на самогубство.
41. Мене турбує відсутність почуття щастя.
42. Я ніколи не йду на порушення закону, навіть у дрібницях.
43. Іноді мені хочеться заснути й не прокинутися.
44. Одного разу мені було дуже соромно через те, що хотілося піти з життя.
45. Навіть у найважчій ситуації я буду боротися за своє життя, хоч чого б це мені не коштувало.

Ключ №1. Схильність до суїцидальних реакцій:

«Так» («+») – 1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44.

«Ні» («-») – 4, 6, 8, 10, 17, 20, 26, 27, 30, 32, 45.

Ключ №2. Шкала неправди (L):

«Так» («+») – 11, 12, 18, 21, 23, 25, 29, 34, 39.

«Ні» («-») – 42.

Підраховується кількість збігів відповідей із ключем.

Оцінний коефіцієнт (Sr) підраховується відношенням кількості збігів до максимально можливого їх числа (35):

$Sr = N : 35 + 0,07$, де N – кількість збігів із ключем відповідей.

Показники, отримані за цією методикою, можуть варіюватися від 0 до 1. Показники близькі до 1 свідчать про високий рівень схильності до суїцидальних реакцій, близькі до 0 – про низький рівень схильності до суїцидальних реакцій.

Ключ №3. Шкала рівнів оцінки й узагальнених оцінок схильності до суїцидальних реакцій (Sr).

Рівень оцінки (Sr) | Рівень прояву | Узагальнені оцінки

0,01 – 0,23 | Низький | 5

0,24 – 0,38 | Нижчий від середнього | 4

0,39 – 0,59 | Середній | 3

0,60 – 0,74 | Вищий за середній | 2

0,75 – 1,00 | Високий | 1

Узагальнена оцінка «5» свідчить про низький рівень прояву суїцидального ризику. У тих, хто отримав узагальнену оцінку «4», може виникнути суїцидальна реакція тільки на тлі тривалої психічної травматизації та при реактивних станах психіки. Для тих, хто отримав узагальнену оцінку «3», потенціал схильності до суїцидальних реакцій не є особливо стійким. Ті, хто отримав узагальнену оцінку «2», належать до групи суїцидального ризику з високим рівнем прояву схильності до суїцидальних реакцій. Вони можуть при ускладненнях у професійній адаптації, серйозних конфліктах зробити суїцидальну спробу або здатні до само руйнівної поведінки. Ті, хто отримав узагальнену оцінку «1», мають дуже високий рівень прояву схильності до суїцидальних реакцій. Очевидно, вони переживають ситуацію внутрішнього і зовнішнього конфлікту й потребують додаткової медико-психолого-педагогічної допомоги. Їм потрібні любов вашого серця, тепло ваших слів, ласка ваших рук і увага ваших очей.

Оцінний коефіцієнт неправди (L) підраховується за відношенням кількості збігів відповідей (N) до максимально можливого їх числа (10):

$$L = N : 10 + 0,16,$$

де N – кількість збігів із ключем відповідей. Показники, отримані за шкалою неправди, можуть варіюватись від 0 до 1. показники, близькі до 1, свідчать про високе прагнення прикрасити себе й неадекватність відповідей, близько до 0 – про низький рівень щирості й відносність результатів обстеження. При інтерпретації отриманих даних варто пам'ятати, що методика констатує лише початковий рівень розвитку схильності особистості до суїциду у період її обстеження. За конфліктної ситуації, інших негативних умов і деформованої мотивації до подальшого життя ця схильність може розвиватись.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

(М. Горська)

Мета: виявлення схильності індивіда до суїцидальної поведінки.

Форма проведення: індивідуальна чи групова.

Час: 30-45 хв.

Вік: із 14 років.

Інструкція досліджуваному. Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить - то 2, якщо не зовсім підходить - 1, якщо зовсім не підходить — 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся беззахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.

26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я дуже хвилююсь, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поведжуся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я - мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

- I. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
- II. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
- III Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
- IV Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності - визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги:

- 0-7 балів - низький рівень тривожності;
- 8-11 балів - середній рівень тривожності;
- 12-16 балів - високий рівень тривожності;
- 17 балів і більше - дуже високий рівень тривожності.

II. Шкала фрустрації — виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети:

- 0-7 балів - низький рівень фрустрації;
- 8-9 балів - середній рівень фрустрації;
- 10-15 балів - високий рівень фрустрації;
- 16 балів і більше - дуже високий рівень фрустрації.

III. Шкала агресії — виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності

від 10 до 0:

0—10 балів — низький рівень агресивності; 11—12 балів — середній рівень агресивності; 13—16 балів — високий рівень агресивності;

17 і більше — дуже високий рівень агресивності.

IV. Шкала ригідності - ускладнення у зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою — 13 балів і вище:

0-10 балів — низький рівень ригідності;

11-12 балів — середній рівень ригідності;

13-16 балів — високий рівень ригідності;

17 балів і більше — дуже високий рівень ригідності.

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки:

0-38 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;

39-45 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги до підлітка;

46 балів і більше — рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

Анкета «Вихід є!»
Ю Калініна

Прочитайте кожне з тверджень і оберіть той варіант, який найточніше відображає ваше самопочуття у цю мить. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

1. Ваш вік.
2. Ваша стать
3. Мені легко приймати рішення а) так б) ні
4. мені легко роботи те, що я вмію а) так б) ні
5. Мій настрій набагато гірший ніж колись а) так б) ні
6. Я втомлююсь без очевидних причин а) так б) ні
7. У мене поганий нічний сон а) так б) ні
8. Надій на краще у мене менш, ніж колись а) так б) ні
9. Я задоволений собою а) так б) ні
10. Іноді я думаю, що поганого в мене більше ніж в інших а) так б) ні
11. Я живу досить повноцінним життям а) так б) ні
12. У мене іноді виникає бажання померти а) так б) ні
13. Я рідко плачу а) так б) ні
14. Я виглядаю погано а) так б) ні
15. Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці а) так б) ні
16. Завтра буде краще ніж сьогодні а) так б) ні

Оцінювання результатів:

За відповідь «так» на питання: 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15 – 2 бали; за відповідь «ні» на питання: 3, 4, 9, 11, 13, - по 1 балу.

0 – 4 бали – депресія відсутня

5 – 10 балів – легкій ступінь депресії

11 – 18 балів – середній ступінь депресії

19 і більше – високий ступінь депресії

Карта визначення ризику суїцидальності (В. Приймаченко)

Мета: визначення ризику скоєння суїциду.

Форма проведення: індивідуальна.

Матеріали: бланк карти ризику суїцидальності.

Час: 30 хвилин.

Вік: з 15 років.

Карта ризику суїцидальності використовується для виявлення ступеня такого ризику для осіб, які опинилися у важкій життєвій ситуації. Карта має 31 фактор ризику суїциду, наявність або відсутність кожного з яких потрібно виявити у досліджуваного. Карту заповнює психолог, який достатньо знайомий з особистістю клієнта після неформальної бесіди з ним. При заповненні карти не слід спиратися на суб'єктивні оцінки клієнта, а тільки на враження, які психолог отримав під час вивчення анамнезу.

Дані анамнезу

Вік першої суїцидальної спроби.

Раніше була скоєна суїцидальна спроба.

Суїцидальні спроби у родичів.

Розлучення або смерть одного з батьків.

Брак чужості у сім'ї у дитинстві або в юності.

Повна або часткова бездоглядність у дитинстві.

Початок статевого життя.

Надання великого значення любовним стосункам у системі цінностей.

Недостатнє значення виробничої сфери в системі цінностей.

Наявність в анамнезі розлуки з батьками.

Актуальна конфліктна ситуація

Ситуація невизначеності, очікування.

Конфлікт у любовних або подружніх стосунках.

Тривалі конфлікти.

Подібний конфлікт траплявся раніше.

Конфлікт, обтяжений неприємностями в інших сферах життя.

Суб'єктивне почуття неподоланності конфліктної ситуації.

Почуття образи, жалю до себе.

Відчуття втоми, безсилля.

Суїцидальні висловлювання, погрози скоїти суїцид.

Характеристика особистості

Емоційна лабільність.

Імпульсивність.

Емоційна залежність, потреба у надто близьких емоційних контактах.

Довірливість.

Емоційна в'язкість.

Хворобливе самолюбство.

Самостійність, незалежність у прийнятті рішень.

Напруженість потреб (висока інтенсивність потреби, дуже виражене бажання досягти мети).

Наполегливість.

Рішучість.

Безкомпромісність.

Низька здатність до утворення компенсаторних механізмів.

На основі вивчення анамнезу психолог оцінює всі параметри ризику суїциду в балах відповідно до таблиці.

Значення чинника ризику суїцидальності залежно від його наявності і вираження

Характеристика наявності чинника	Номери чинників		
8; 9; 11 – 31	5 – 7	1 – 4;	10
Відсутній	- 0,5	- 0,5	- 0,5
Слабко виражений	+0,5	+1,0	+1,5
Наявний	+1,0	+2,0	+3,0
Не виявлений	0	0	0

Інтерпретація

Після вивчення всіх параметрів кожному з них психолог приписує «умовну вагу», яка зазначена в таблиці.

Так, більшість параметрів (8; 9; 11 – 31), за їх наявності у досліджуваного, оцінюють балом «1». Деякі найбільш значущі чинники анамнезу оцінюються балами «2» (5 – 7) і «3» (1 – 4; 10). У випадку виявлення будь-якої властивості їй приписують «вагу», яка дорівнює половині від «1», «2», «3». За відсутності будь-якого з 31 параметра він оцінюється балом «-0,5». Невиявленими з різних причин можуть бути 2 – 3 чинники, їхня вага дорівнює «0». Нулем оцінюють також характеристики 7 і 10 у осіб, які не досягли середнього віку початку статевого життя (19 років) і вступу до шлюбу (21 рік).

Після цього підраховують алгебраїчну суму «ваги» всіх чинників і визначають рівень ризику суїцидальності. Якщо отриманий показник менший за 8, то ризик суїциду незначний. Якщо показник у межах від 8 до 15, тоді є ризик здійснення суїцидальної спроби. Якщо сума «ваги» перевищує 15 – ризик суїцидальності досліджуваної особи високий, а якщо в анамнезі є спроби

самогубства, то ризик його повторення значний.

Для правильного визначення ризику суїциду необхідно точно дотримуватися всіх вказаних умов проведення діагностики.

**Тест на виявлення суїцидальних намірів
(Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)**

Мета: виявлення суїцидальних намірів підлітків.

Форма проведення: індивідуальна або групова.

Матеріали: бланк відповідей, перелік висловлювань.

Час: 40-45 хвилин.

Вік: з 10 до 17 років.

Інструкція для психолога. Для того, щоб не акцентувати увагу дитини на тесті (так можна об'єктивніше оцінити суїцидальні наміри), їй пропонують гру або «тест на визначення інтелекту». Треба розмістити у відповідні стовпчики заздалегідь підготовленої таблиці сприйняті на слух вислови. При цьому на обміркування теми та змісту відводиться 5-7 секунд. Якщо дитина не може записати почуте до якої-небудь теми, то пропускає це.

Інструкція досліджуваному. Зараз ми будемо виконувати тест для визначення рівня інтелекту. Вам зачитують вислови, які необхідно поставити у відповідні стовпчики таблиці за темами, позначаючи їх знаком «+». Довго не міркуйте. Якщо не можете визначитися, то пропустіть цей пункт.

Перелік висловлювань

Пригрів гадюку на грудях.

Зібрався жити, та взяв і помер.

Від долі не втекти.

Всякому чоловікові своя жінка миліша.

Запалала душа до винного ковша.

Тут би помер, а там би встав.

Лихо не кличуть, воно саме приходить.

Коли у чоловіка з дружиною лад, то не потрібен і скарб.

Хто п'є, той і горщики б'є.

Двох смертей не буває, а одна не минає.

Сидять разом, а дивляться врізнобіч.

Ввечері був молодець, а вранці мертваць.

Вино розуму не товариш.

З доброю дружиною і чоловік чесний.

Кого життя ласкає, той і горя не знає.

Хто не народився, той і не помре.

Дружина не лапоть – з ноги не скинеш.

У світі жити – мир творити!

Чай не горілка, багато не вип'єш.
Згуртованій отарі і вовк не страшний.
Тісно, зате тепло.
Гора з горою не сходиться, а чоловік з чоловіком зійдеться.
Життя набридло, а до смерті не звикнути.
Ранка мала, та хвороба велика.
Не шкода вина, та шкода розуму.
Вволю наїсишся, але вволю не наживешся.
На віку як на довгій ниві – всього побачиш, однаково скінчиш.
Всякий народився, так не всякий в люди згодився.
Інших не засуджуй, а на себе подивися.
Добре тому жити, кому нема про що судити.
Живе – не живе, а проживати – проживає.
Все пропало, як весняний лід.
Без копійки гривня щербата.
Без постави і коняка – корова.
Не місце красить людину, а людина – місце.
Хвороба людину не красить.
Злетів орел, а прилетів голубом.
Добре тому форсити, у кого гроші дзвенять.
В уборі й пень гарний.
Без мороки і зиску не маєш.
Найшла коса на камінь.
Нелади і сварки гірші за пожежу.
Заплати грош і посади щось – ось і будеш добрий.
Хто солону купує, а хто і сіно продає.
Сивина бобра не псує.
Скаженому дитяті ножа в руки не давати.
Не роки старять, а життя.
В боргах, як у реп'яхах.
Сварися, а на мир слово залишай.
Зелений сивому не указ.
А нам що біс, що батько.
Моя хата скраю, нічого не знаю.
Лежачого не б'ють.
Не вмер Данило, так болячка задавила.
Всі люди як люди, а ти, як дуля на тарілці.
Ученому світ, а невченому тьма.
І ведмідь із запасу лапу смокче.
Жирний кіт, коли м'яса не їсть.

Стара шуба не гріє.
Порада спати не дає.
Не вали із хворої голови на здорову.
Малий і дурний – за що і б'ють.
Не в бороді честь – борода і в козла є.
Одне золото не старіє.
Де не посій, там і вродиться.
Муху б'ють, коли не відчепишся.
Набрид гірше від гіркої редьки.
Живе на широку ногу.
Легка ноша на чужому плечі.
Не у свої сані не сідай.
На чуже не сподівайся.
Високо літаєш, та низько сідаєш.
Двом господарям не прислужуй.
М'яко стелить, але твердо спати.
За одного битого двох небитих дають.
За погані діла злетить і голова.
Говорити вміє, але не може.
Хто до грошей охочий, той не спить усі ночі.
якби не дірка в роті, тоді б ходив у золоті.
Красивий у строю, сильний у бою.
Гори все синім полум'ям.
На пташиних правах високо не злетиш.
Якщо весь час міркувати, тоді нема на що існувати.
Барани вміють жити: у них найгірша вівця в караул ходить.
Взявся за гуж, не кажи, що не дуж.

Інтерпретація результатів

Після заповнення бланка підрахуйте кількість балів у кожному стовпчику – отримаєте відповідь в інтерпретаційних таблицях (див. додаток). Аналізуючи результати тестування, доцільно пам'ятати, що наявність суїцидального ризику визначає результат, отриманий у стовпчику «Добровільне позбавлення себе життя», а результати інших показників дають інформацію про чинник, що сприяє формуванню суїцидальних намірів.

Якщо результат стовпчика «Добровільне позбавлення себе життя» менший від представлених в інтерпретаційних таблицях показників, то це означає, що ризик суїцидальної поведінки невисокий, але при цьому можна говорити про інші чинники. Їх можна визначити з інших стовпчиків – це стресогенні проблеми, що впливають на стан психологічного комфорту підлітка.

**Модифікований опитувальник
для ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків
(О. Личко, С. Подмазін)**

Інструкція. Кожен із вас хоче знати особливості свого характеру, принаймні його найбільш яскраві риси. Знання характеру дозволяє керувати собою, краще взаємодіяти з людьми, орієнтуватися на певне коло професій. Адже характер – це основа особистості. Опитувальник допоможе вам визначити тип вашого характеру, його особливості.

Вам роздали аркуші запитань і відповідей. Прочитавши в аркуші запитань кожне твердження, вирішіть: типове, характерне воно для вас, чи навпаки. Якщо так, то підкресліть номер цього запитання в аркуші відповідей, а якщо ні, то просто пропустіть цей номер.

Після того, як ви заповните аркуш із відповідями, підрахуйте суму набраних вами балів у кожному рядку (один підкреслений номер – 1 бал). Проставте ці суми наприкінці кожного рядка в аркуші відповідей.

Аркуш запитань

У дитинстві я був веселим і невгамовним.

У молодших класах я любив школу, але потім вона стала для мене обтяжливою.

У дитинстві я був таким, як і зараз: мене легко було засмутити, але легко і заспокоїти, розвеселити.

Я часто почуваюся недобре.

У дитинстві я був вразливим і помисливим.

Я часто побоююся, що з моєю мамою може щось трапитися.

Мій настрій поліпшується, коли мене залишають самого.

У дитинстві я був примхливим і дратівливим.

У дитинстві я любив розмовляти і гратися з дорослими.

Вважаю, що найважливіше – попри все якнайкраще провести будь-який день.

Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.

Зазвичай у мене гарний настрій.

Тижні гарного фізичного стану змінюються в мере тижнями, коли і фізичний стан, і настрій погані.

Я легко переходжу від радості до смутку і навпаки.

Я часто млявий, нездужаю.

До спиртного я відчуваю відразу.

Унікаю вживати спиртне через поганий фізичний стан і головний біль.

Мої батьки не розуміють мене, іноді здаються чужими.

Я ставлюся обережно до незнайомих людей і мимоволі побоююся зла з їхнього боку.

Я не бачу в собі великих вад.

Від нотацій мені хочеться утекти подалі, але якщо не вдається, мовчки слухаю, думаю про інше.

Всі мої навички гарні і потрібні.

Мій настрій не змінюється з незначних причин.

Я часто прокидаюся з думкою про те, що сьогодні має бути зроблене.

Я дуже люблю своїх батьків, прихильний до них, але буває дуже ображаюся і навіть сварюся з ними.

Періодами я почуваюся бадьорим, періодами – розбитим.

Нерідко я соромлюся їсти при сторонніх.

Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то я будую наполеонівські плани, то все здається мені безнадійним.

Я люблю займатися чимось цікавим на самоті.

майже не буває, щоб незнайома людина одразу викликала у мене симпатію.

люблю одяг модний і незвичний, що притягує погляди.

Найбільше люблю добре поїсти і відпочити.

Я дуже врівноважений, ніколи не дратуюсь і ні на кого не гніваюсь.

Я легко сходжуся з людьми у будь-якій обстановці.

Я погано витримую голод – швидко слабшаю.

Самотність я витримую легко, якщо вона не пов'язана з прикрощами.

У мене часто буває поганий, неспокійний сон.

Моя сором'язливість заважає мені потоваришувати з тими, з ким мені хотілося б.

Я часто тривожуся через різноманітні неприємності, що можуть статися в майбутньому, хоча приводу для цього немає.

Свої невдачі я переживаю сам і ні в кого не прошу допомоги.

Сильно переймаюся через зауваження й оцінки, що мене не задовольняють.

Зазвичай я вільно почуваюся з новими, незнайомими однолітками, у новому класі, таборі праці і відпочинку.

Як правило, я не готую уроків.

Я завжди говорю дорослим тільки правду.

Пригоди і ризик мене приваблюють.

До знайомих людей я швидко звикаю, незнайомі можуть мене дратувати.

Мій настрій прямо залежить від шкільних і домашніх справ.

Я часто стомлююся до кінця дня, до того ж так, що здається – не залишилося сил.

Я соромлюся незнайомих людей і боюся заговорити першим.

Я багато разів перевіряю, чи нема помилки в моїй роботі.

Мої приятелі помилково вважають, нібито я не хочу з ними дружити.

Іноді бувають дні, коли я без причини на всіх гніваюся.

Я можу сказати про себе, що маю гарну уяву.

Якщо вчитель не контролює мене на уроці, я майже завжди займаюся чимось іншим.

Мої батьки ніколи не дратують мене своєю поведінкою.

Я можу легко організувати підлітків для роботи, ігор, розваг.

Я можу випереджати інших в міркуваннях, але не в діях.

Буває, що я сильно радію, а потім сильно засмучуюся.

Іноді я стаю примхливим і дратівливим, а потім шкодую про це.

Я надмірно вразливий і помисливий.

Я люблю бути першим там, де мене люблять, боротися ж за першість не люблю.

Я майже не буваю цілком відвертим, як із приятелями, так і з рідними.

Розгнівавшись, я можу почати кричати, розмахувати руками, а іноді й битися.

Мені часто здається, що я, якщо захочу, можу стати актором.

Мені здається, що тривожитися про майбутнє марно – все саме собою влаштується.

Я завжди справедливий у стосунках з учителями, батьками, друзями.

Я переконаний, що всі мої плани і бажання колись здійсняться.

Іноді бувають такі дні, що життя мені здається складнішим, аніж є насправді.

Досить часто мій настрій позначається на моїх вчинках.

Мені здається, що в мене багато вад і недоліків.

Мені буває важко, коли я згадую про свої маленькі помилки.

Часто всілякі міркування заважають мені довести почату справу до кінця.

Я можу вислухати критику і заперечення, але намагаюся все зробити по-своєму.

Іноді я можу розлютитися на кривдника, що мені важко втриматися, щоб одразу не побити його.

Я практично і коли не відчуваю сорому і не буваю сором'язливим.

Не відчуваю потягу до занять спортом або фізкультурою.

Я ніколи не говорю про інших погано.

Люблю всілякі пригоди, охоче йду на ризик.

Іноді мій настрій залежить від погоди.

Нове мені приємне, якщо обіцяє щось гарне.

Життя здається мені дуже важким.

Я часто відчуваю острах перед учителями, керівництвом школи.

Закінчивши роботу, я довго хвилююся, що міг зробити щось неправильно.

Мені здається, що інші мене не розуміють.

Я часто засмучуюся через те, що розсердившись, наговорив зайвого.

Я завжди зумію знайти вихід із будь-якої ситуації.

Люблю замість шкільних занять сходити в кіно або просто прогуляти уроки.

Я ніколи не брав удома нічого без дозволу.

При невдачі я можу посміятися з себе.

У мене бувають періоди підйому, захопленнь, ентузіазму, а потім може наступити спад, апатія до усього.

Якщо мені щось не вдається, я можу впасти в розпач і втратити надію.

Заперечення і критика мене дуже засмучують, якщо вони різкі і грубі за формою, навіть коли вони стосуються дрібниць.

Іноді я можу розплакатися, якщо читаю сумну книжку або дивлюся сумний фільм.

Я часто сумніваюся у слушності своїх вчинків і рішень.

Часто в мене виникає почуття, що я виявився непотрібним, зайвим.

Зіштовхнувшись із кривдою, я обурююся і одразу ж виступаю проти неї.

Мені подобається бути в центрі уваги, наприклад, розповідати різні смішні історії.

Вважаю, що найкраще провести час – це нічого не робити, просто відпочивати.

Я ніколи не спізнююся в коледж чи ще кудись.

Мені неприємно залишатися довго на одному місці.

Іноді я так засмучуюся через сварку з викладачами та одногрупниками, що не можу йти до коледжу

Я не вмію командувати іншими людьми.

Іноді мені здається, що я тяжко й небезпечно хворий.

Не люблю всіляких небезпечних і ризикованих пригод.

В мене часто виникає бажання перевірити ще раз роботу, яку я щойно виконав.

Я боюся, що у майбутньому можу залишитися самотнім.

Я охоче вислуховую настанови, які стосуються мого здоров'я.

Я завжди висловлюю свою думку, коли щось обговорюється в класі.

Вважаю, що ніколи не треба відриватися від колективу.

Питання, пов'язані зі статтю і любов'ю, мене зовсім не цікавлять.

Завжди вважав, що задля цікавої, привабливої справи усіма правилами можна знехтувати.

Мені іноді бувають неприємними свята.

Життя навчило мене не бути занадто відвертим, навіть із друзями.

Я їм мало, іноді довго не їм узагалі нічого.

Я дуже люблю насолоджуватися красою природи.

Ідучи з будинку, лягаючи спати, я завжди перевіряю, чи вимкнені газ, електроплити, чи замкнені двері.

Мене приваблює тільки те нове, що відповідає моїм принципам і інтересам.

Якщо в моїх невдачах хтось винний, я не залишаю його без покарання.

Якщо я когось не шаную, мені вдається поводитися з ним так, що він цього не помічає.

Найкраще проводити час у різноманітних розвагах.

Мені подобаються всі шкільні предмети.
Я часто буваю ватажком у іграх.
Я легко витримую біль і фізичні страждання.
Я завжди намагаюся стримуватися, коли мене критикують або коли мені заперечують.
Я занадто недовірливий, тривожуся через будь-що, особливо через своє здоров'я.
Я рідко буваю безтурботним і веселим.
я часто загадую собі різноманітні прикмети і намагаюся їх дотримуватися, щоб усе було добре.
Я не прагну брати участь у житті коледжу
Іноді я роблю швидкі необдумані вчинки, про які потім шкодую.
Не люблю заздалегідь розраховувати усі витрати, легко беру в борг, навіть якщо знаю, що до обіцяного терміну віддати гроші буде важко.
Навчання мене обтяжує, і якби не примушували, я б узагалі не вчився.
У мене ніколи не було таких думок, які потрібно було б приховувати від інших.
У мене часто буває настільки гарний настрій, що запитують, чому я такий веселий.
Іноді в мене настрої буває настільки поганим, що я починаю думати про смерть.
Найменші прикрощі занадто засмучують мене.
Я швидко втомлююся на уроках і стаю розгубленим.
іноді я дивуюся грубості і невихованості хлопців.
Вчителі вважають мене акуратним і старанним.
Часто мені приємніше розмірковувати наодинці, ніж проводити час у гучній компанії.
Мені подобається, коли мені підпорядковуються.
Я міг би вчитися значно краще, але наші вчителі і не сприяють цьому.
Не люблю займатися справою, яка потребує зусиль і терпіння.
Я ніколи нікому не бажав поганого.

Примітка. В аркуші відповідей (див. таблицю, у правому крайньому стовпчику) МЧД – мінімальне діагностичне число, досягнення або переважання якого означає наявність акцентуації. Позначення типів акцентуацій характеру (ТА):

Г – гіпертимний,

Ц – циклоїдний,

Л – лабільний,

А – астено-невратичний,

С – сенситивний,

Т – тривожно-педантичний,

І – інтровертований,

З – збудливий,

Д – демонстративний,

Н – нестійкий,

К – контрольний бал, перевищення якого робить результати тестування менш достовірними.

Аркуш відповідей

ТА | Номер твердження | Сума балів | МЧД

Г | 1 | 12 | 23 | 34 | 45 | 56 | 67 | 78 | 89 | 100 | 111 | 122 | 133 | 10

Ц | 2 | 13 | 24 | 35 | 46 | 57 | 68 | 79 | 90 | 101 | 112 | 123 | 134 | 8

Л | 3 | 14 | 25 | 36 | 47 | 58 | 69 | 80 | 91 | 102 | 113 | 124 | 135 | 9

А | 4 | 15 | 26 | 37 | 48 | 59 | 70 | 81 | 92 | 103 | 114 | 125 | 136 | 8

С | 5 | 16 | 27 | 38 | 49 | 60 | 71 | 82 | 93 | 104 | 115 | 126 | 137 | 8

Т | 6 | 17 | 28 | 39 | 50 | 61 | 72 | 83 | 94 | 105 | 116 | 127 | 138 | 9

І | 7 | 18 | 29 | 40 | 51 | 62 | 73 | 84 | 95 | 106 | 117 | 128 | 139 | 9

З | 8 | 19 | 30 | 41 | 52 | 63 | 74 | 85 | 96 | 107 | 118 | 129 | 140 | 9

Д | 9 | 20 | 31 | 42 | 53 | 64 | 75 | 86 | 97 | 108 | 119 | 130 | 141 | 9

Н | 10 | 21 | 32 | 43 | 54 | 65 | 76 | 87 | 98 | 109 | 120 | 131 | 142 | 10

К | 11 | 22 | 33 | 44 | 55 | 66 | 77 | 88 | 99 | 110 | 121 | 132 | 143 | 4

АКЦІЯ «Я обираю життя!»

У навчальному закладі класні керівники можуть використовувати акції як профілактичний захід. Акція створює певний настрій, домінуючий емоційний стан: заклад стає єдиним цілим, а колектив та учні - близькими і цікавими однодумцями. Долучаючись до акції «Я обираю життя!», батьки, педагоги, учні замислюються не тільки про сенс життя, але і про те, як наповнити своє життя і життя оточуючих радістю та іншими позитивними емоціями, таким чином формуючи психологічний імунітет.

Мета акції: профілактика суїцидальної ризику.

Завдання:

- поліпшення емоційного стану учасників акції;
- підвищення компетентності батьків та педагогів щодо профілактики суїцидальної поведінки;
- підвищення компетентності учнів щодо надання підтримки та допомоги підліткам, які опинилися у складній ситуації.

Категорії учасників: педагогічний колектив навчального закладу, батьки, учні, запрошені фахівці.

Необхідні матеріали: папір, фломастери, олівці, шпалери або ватман, кольорові стікери, двосторонній скотч, ножиці, гуашеві фарби, посуд для фарби, широкі кисті (за кількістю кольорів).

ПЛАН АКЦІЇ

У фойє першого поверху по всьому периметру стін прикріплені шпалери або ватман. У декількох місцях під шпалерами стоять столи, на яких розташований посуд з яскравою фарбою (гуашшю) і серветками, а також фломастерами. У столів чергують волонтери з числа старшокласників (помічники соціального педагога). На центральній стіні висить плакат з девізом: «Ми голосуємо за життя!». Кожен, хто приходить до навчального закладу, запрошується до столів з фарбою. Волонтер бере його за руку, за допомогою широкої кисті покривають долоню тим кольором, який людина вибирає, і пропонують залишити свій відбиток на шпалерах, таким чином проголосувавши «За життя!». Долоню можна витерти серветкою. Або можна залишити свій підпис маркером.

У фойє другого поверху розташовується «Дерево життя». Це намальоване на ватмані велике дерево без листочків, або досить велика гілка, укріплена в горщику, як дерево. Біля дерева чергують волонтери. У них є стікери у вигляді листочків і фломастери. Вони пропонують усім, хто проходить повз, написати на стікері, чому він вибирає життя, чим саме подобається життя і приклеїти його як листочок на «Дерево життя».

У фойє першого поверху діє виставка фотографій учнів «Я обираю життя». Під кожною фотографією можна прикріпити чистий аркуш, щоб студенти, які оглядають фотовиставку могли написати свої думки, коментарі на тему, яка задана фотографією. На виставці чергують кілька волонтерів.

Наприкінці навчального дня у групі проводяться тренінгові заняття разом з класними керівниками на тему: «Подорож в Життя». На заняттях розповідають про те, що таке життя, які смисли воно має (на різних позитивних прикладах). Потім учням пропонується за допомогою паперу і олівців здійснити подорож у своє життя: намалювати лінію свого життя і відзначити на ній справжні і майбутні досягнення, намалювати поруч з лінією те і тих, заради кого ми живемо, для нього ми живемо тощо.

Для педагогів, класних керівників в актовому залі проводиться семінар з профілактики суїцидального ризику.

Кожен студент у цей день отримує пам'ятку, буклет, брошуру.

Арт-техніка "Емоції й почуття"

Призначення і пріоритетні цілі:

- виявлення емоційного фону, актуалізованих емоцій, почуттів, переживань у ситуації гострого стресу - оперативна допомога, відреагування психотравмуючих переживань, емоційна розрядка;
- "пропрацювання" емоцій і почуттів, у тому числі тих, що тиснуть;
- психопрофілактика негативних емоційних переживань і їх проявів; емоційне переключення;
- гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних змін особистості і особистісного росту.

Матеріали: аркуші білого паперу різного формату, прості олівці, кисті, акварель, піали з водою.

Етап налаштування

Учаснику пропонується записати на аркуші паперу емоції, почуття, переживання, стани, які вдалося пригадати. Далі із цього списку пропонується вибрати найбільш сильне почуття, переживання, що викликає емоційний відгук у цей момент. *Пропонуючи інструкцію, важливо перелічити різноманітні терміни, які застосовуються для опису широкого кола емоційних проявів, щоб учасник при складанні списку не відчував інтелектуальних труднощів у розрізненні понять.* Етап індивідуальної роботи (розробка теми)

Інструкції

- Простим олівцем на аркуші паперу формату А3 або А4 зробіть контурний малюнок обраної емоції (почуття, переживання, стану).
- Зробіть із папером наступні маніпуляції (звертаючи при цьому увага на думки і почуття, які виникають у вас у процесі роботи): змінить аркуш паперу з контурами малюнка, потім опустіть його на якийсь час у воду, розправте, розкладіть на столі і тільки потім розфарбуйте намальований простим олівцем образ.
- Придумайте назву і історію, яку могла б розповісти ваша "картина". Спробуйте побудувати діалоги між зображеними об'єктами або частинами малюнка.

Етап обговорення і рефлексивного аналізу

Учаснику пропонується обговорити, вербалізувати емоції і почуття, які він відчув в процесі художньої творчості. (Якщо це робота в групі, кожний, за бажанням, показує свій малюнок, повідомляє його назву, розповідає історію).

Запитаним, які задаються учаснику.

- *Розкажіть про свою роботу від першої особи.*

• *Що ви можете сказати про ті або інші частини малюнка, проясніть їх значення?*

• *Які предмети або персонажів зображені на вашому малюнку, що вони для вас означають?*

• *Про що ви можуть поговорити між собою окремі частини малюнка?*

• *Зверніть увагу на колір кожної частини. Про що він вам говорить?*

• *Чи щось реальне відбиває ваш малюнок?*

• *Що ви відчуваєте на початку створення образу?*

• *Якось змінювалися ваші відчуття протягом роботи ?*

• *Як ви почуваетесь зараз?*

• *Ви щось хочете змінити у своєму малюнку, його назву?*

• *Після зміни ви щось хочете сказати?*

Коментарі для педагога

Нерідко учасники змінюють першу назву, оскільки в процесі роботи відбувається трансформація створюваного образу, а отже, міняється задум, відбувається усвідомлення схованих змістів.

У процесі обговорення можна коректно використати "питання-підказки" для полегшення усвідомлення і трансформації переживань, що травмують, у ресурсні. Особливо важливо створити безпечну атмосферу довіри, відкритості, емпатії, щоб зворотний зв'язок, який надається не викликав почуттів, що травмують, і адекватно сприймався людиною.

Арт-сесія завершується внесенням змін у створений художній продукт згідно бажанню автора.

Примітка. *Важливо для зображення емоцій і почуттів спонукувати учасників до створення спонтанних образів, уникаючи, по можливості, сюжетних і стереотипних картинок. Реструктурований малюнок: лінії, контури, плями допомагають нівелювати когнітивний паттерн, сприяють прояву креативності і вільному самовираженню, стимулюють процеси самопізнання.*

Величезний позитивний потенціал укладений у можливості багаторазових трансформацій у процесі роботи над образом: ледве помітний контур простим олівцем переломлюється, змінює обриси зображеного об'єкта, коли папір мнуть, а потім опускають у воду і знову розгладжують. Далі за допомогою акварельних фарб малюнку надають колір, як би "проявляють", розцвічують задуманий образ.

Робота аквареллю на м'ятому, вологому папері має глибокий психологічний зміст і помітний терапевтичний ефект, оскільки дозволяє домогтися більшої виразності і одночасно емоційної розрядки. Один із психологічних механізмів емоційного відреагування полягає в особливості акварелі як образотворчого матеріалу. За словами відомого художника А.В. Кокоріна, він полюбив акварель за її свіжість, прозорість, звучність і...

життєрадісність. Акварель по своїй природі прозора і лягає найтоншим шаром на папір, білий колір якого, просвічуючись крізь шари фарб, приймає саму активну участь у художньому процесі і надає в результаті легкість і свіжість. "Фарби біжать по сирому паперу, утворюючи несподівані сполучення, гарні патьоки, і мимоволі починаєш любитися ними, і стає жаль розстатися із цією випадковою красою", - пише А.В. Кокорін.

Спонукуючи людину до вільного вираження в символічному виді емоцій, почуттів, переживань, психолог сприяє розвитку адаптивних ресурсів особистості, її психологічної стійкості до психотравм і опірності у важких життєвих ситуаціях. Адже почуття виділяють явища, що мають стабільну мотиваційну значимість.

"ЗОЛОТІ ПРАВИЛА"

- Дайте учаснику розповісти про свою роботу так, як він цього хоче.
- Попросіть прокоментувати ті або інші частини малюнка, прояснити їхнє значення, описати певні форми, предмети або персонажів. Це допоможе уникнути передчасних припущень щодо змісту роботи.
- Попросіть учасника описати роботу від першої особи, бажано, для кожного з елементів зображення. Учасник може побудувати діалоги між окремими частинами роботи, незалежно від того, чи є ці частини персонажами, геометричними формами або об'єктами.
- Спонукуйте учасника фокусувати увагу на кольорі. Про що він говорить йому? Фокусуючись на кольорі, він може щось усвідомити. Варто врахувати, що кольори можуть використатися в різний час по-різному: в одних випадках вони відбивають властивості об'єктів, в інших - відношення автора до цих об'єктів.
- Допомагайте учаснику усвідомити зв'язок між власними висловленнями про творчу роботу і його життєвою ситуацією, обережно задаючи питання про те, що і як з реального життя може відбивати створений ним образотворчий продукт.
- Зверніть особливу увагу на відсутні частини зображення і порожні простори на малюнку. Зовсім необов'язково, що відсутність тієї або іншої частини повинне нести символічне навантаження.
- Іноді варто прийняти зображення буквально, іноді шукати щось протилежне зображеному, особливо якщо є підстави для такого припущення. Зображення часто створюються дітьми, які прагнуть сформуванню ідеального, нереалістичний образ "Я", у результаті чого вони щораз болісно переживають катастрофу цього ідеалу.
- Просіть учасника розповісти про те, що він відчував у процесі створення роботи, до її початку, а також після її завершення.

- Надайте йому можливість працювати в зручному для нього темпі з усвідомленням того, що він буде зображувати щось, що може зобразити, і відбивати ті стани, до дослідження яких готовий.

Дана арт-техніка застосовується в ситуації гострого стресу.

Важливо звернути увагу на колірний ряд. Вибір у першу чергу коричневих, сірих, чорного кольорів показує на стан вираженого стресу. Це може бути об'єктивно надскладна ситуація або невротична реакція на життєві труднощі.

Усвідомлення, як відомо, - переломний момент на шляху до "психологічного зцілення".

Так поступово здобувається цінний досвід, сміливість досліджувати і аналізувати власні емоції, почуття, які домінують.

Саме творча робота з образотворчими матеріалами сприяє вивільненню почуттів роздратування, гніву, образи, провини, сорому.

Це, у свою чергу, сприяє розумінню і поступовому подоланню власних внутрішньоособистісних конфліктів. От чому арт-техніки, безсумнівно, ефективні в дослідженні і подоланні кризових ситуацій, а також у якості швидкої психологічної допомоги і підтримки, для розвитку стійкості і «стресостійкості» особистості.

Арт-ігри, вправи і техніки - ефективна, доступна, проста форма "швидкої" психологічної допомоги, в основі якої - безпечне і природне для людини образотворча творчість як своєрідний "транзитний простір", більше надійний і захищений, ніж слова. "Я б міг намалювати, але не знаю, як виразити це словами",

Невербальні засоби найбільш автентичні для вираження і прояснення емоційного стану, який травмує.

Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сама того не помічаючи, спонтанно малює лінії, "карлючки", zakresлює зображення, зачернює простір аркуша паперу, креслить ціпком по піску... Як правило, даний процес не контролюється свідомістю, це - так звані вільні малюнки, "почеркушки" як неусвідомлений спосіб винести переживання, що травмують, зовні, звільнитися від надлишку емоцій і почуттів.

ВИХОВНИЙ ЗАХІД НА ТЕМУ: «ЖИТТЯ - ДАР БОЖИИ. БЕРЕЖІТЬ ЙОГО!»

Мета: допомогти молоді зрозуміти цінність життя, визначити своє місце в ньому, сприяти вихованню людяності, чесності, працьовитості, відповідальності, любові до людей; плекати християнські чесноти (віру, надію, любов); виховувати шанобливе ставлення, любов до життя.

(Сцена прикрашена висловами про цінність життя, рушниками, іконою. Тихо звучить запис класичної інструментальної музики.)

Ведучий. Людське життя... Неповторне і звичне, радісне і сумне, сповнене глибоких переживань, солодке, як мед, і гірке, як полин.

Ведуча. Люди, їх мільйони... Усі вони зовсім різні й чимось неповторні. Вони, мов ті зорі на небі, що горять своєрідним світлом.

Ведучий. Так, життя кожної людини — це стежина, устелена жовтогарячими чорнобривцями, духмяними вишеньками, стежина з червоними і чорними тонами, як у пісні: «Червоне — то любов, а чорне — то журба».

Ведуча. Бо й справді, кожне життя здається нам якоюсь дивовижною квіткою, що вранці вмивається росою, зустрічаючи новий день, ніжно простягає руки-пелюстки до сонця, аби воно захистило її від усього злого і недоброго. Увечері квітка тихо й сумовито складає свою голівку до матері-землі, сподіваючись наступного дня побачити світ кращим.

(По черзі на сцену виходять шість дівчат. У руках вони тримають свічки, що символізують народження, підлітковий вік, юність, молодість, зрілість.)

Першій дівчина. Коли дитина народжується, її свічка тільки починає горіти. Тремтливий вогник поступово розгоряється, але він може згаснути будь-якої миті від легенького вітру, як малюк від хвороби. Тому батьки прикривають це полум'я долонею, щоб їхній син чи донечка мали шанс на довге життя.

Друга дівчина. Виростаючи, дитина стає підлітком. Вогонь ще тріпотить, неспокійний, наче характер підлітка. Підлітковий вік — особлива пора людського життя, коли ти вже відчув силу земного тяжіння, опору, але легенькі крила дитинства ще піднімають тебе в небо, де живе казка, де панує мрія.

Третя дівчина. Пізніше людина переходить в юність. Частина свічки згоріла, вогонь заспокоївся, але його колір постійно змінюється так само, як думки та емоції змінюються в головах юних людей. Юність — це період нашого життя, коли ми робимо найвеличніше відкриття — самих себе. У таких пошуках глибокий зміст: кожен може розкрити свої реальні, досі незвідані можливості.

Четверта дівчина. Після юності настає молодість. Людина на землі живе для щастя, добра і любові. Вона шукає вічного кохання, мріє про взаємність, боляче переживає прикрощі та шалено радіє, коли на це є причина, здобуває освіту, влаштовується на роботу, створює сім'ю, виховує дітей. Тому її свічка горить і гріє вже стабільно.

П'ята дівчина. Згоріла вже чимала частина свічки. Людина починає підбивати підсумки, думає про те, що вона зробила за той час, як горів її вогонь.

Шоста дівчина. На своєму останньому етапі свічка горить найяскравіше. Це тому, що людина стає мудрою. Вона ділиться своїм теплом з іншими, передаючи їм свій досвід, а коли віск закінчується — гасне.

(Діти зі свічками виходять.)

Ведуча

Життя людей — то наче свічки,
Які горять в нічній пільмі,
Течуть, неначе воску річка,
Кудись прожиті вже роки.

Ведучий. У будь-якій державі так чи інакше поширені соціальні небезпеки, які загрожують життю і здоров'ю людини: алкоголь, паління, наркоманія, СНІД.

Ведуча

Хвороби косять нам життя,
Мов у вогонь дме вітерець.
Сьогодні в щасті все буття!
А завтра — все... Всьому кінець.
Та ми живем життям своїм,
Марнуючи за миттю мить.
Ніхто не думає над тим,
Ще скільки свічечці горить.

Ведучий. Ось послухайте сторінку з незакінченого щоденника однієї молодої людини, вслухайтеся і зрозумійте.

Незакінчений щоденник

Учора відсвяткував своє вісімнадцятиріччя. Як завжди: алкоголь, сигарети. Друзі, можна сказати, змусили спробувати курнути траву. Красно дякую! Гидота неймовірна. Упевнений, що більше ніколи не вживатиму наркотиків.

Збрехав. Нудна компанія, робити було нічого. Викурили по косяку. Насміялись. У курінні трави не бачу нічого поганого. Залежності не викликає. Якийсь час відчуваєш легкість, свободу, радість, любов до всіх і до всього, що

тебе оточує, забуваєш про проблеми. По-моєму, це найкращий спосіб розслабитися.

Деякі з моїх друзів говорять, що я став на слизьку доріжку. Дурниця. Сила волі є. Звикання немає. У будь-який момент зможу кинути. Наркоманом бути не хочу і не буду. Наркомани — не люди, а живі трупи. До наркоманів усім байдуже, крім таких, як вони. Не хочу стати одним із них. Трава — незначний момент у моєму житті. Незабаром набридне.

Хто б міг подумати, що так багато людей у моєму дворі курять травку регулярно. З'явилися нові друзі, багато старих від мене відвернулися. Дивні люди. Яка різниця, курю я чи ні? Ідеальних людей не існує. Це були несправжні друзі, вони просто шукали привід розірвати стосунки зі мною — і знайшли.

Чесно кажучи, не розумію, що я робив раніше. Життя було нудним і одноманітним. Трава відкриває в мені й у навколишньому світі речі, яких я раніше не помічав. Я насолоджуюся життям, мене багато чого цікавить. Але не хочу, щоб про це довідалася мама. Вона мене не зрозуміє. їй буде боляче. Як це — дізнатися, що твоє дитя, на яке покладала такі надії, — наркоман. їй же не станеш пояснювати відмінність між наркоманом і растаманом, ким я поমалу стаю. Мене це не лякає. Розумні люди кажуть, що трава шкодить здоров'ю менше від сигарет.

Купую багато — у надійних людей. Продаю ще надійнішим. І з цього маю свій відсоток. Подумати тільки: це — мій перший бізнес.

Забив косяк перед парами. Ніколи не думав, що вища математика — це так смішно.

Був на вечірці. Познайомився з хлопцями, які запропонували мені «екстазі». Я довго «ламався», але потім погодився на символічну дозу. Супер, я увійшов у ритм музики і танцював до ранку.

Весь наступний день — депресія. Більше нічого.

Колеса — це супер. Проковтнув одну таблетку — і тобі добре. Сині сонячні промені освітлюють різнобарвну галявину, на якій я лежу. Мені добре, легко... Знаю, що завтра буде погано, все болітиме. Але це — ніщо порівняно з кількома годинами блаженства.

Одного разу на черговій трансівій вечірці під «екстазі» я полетів у космос. Бачив зірки, міг до них доторкнутися. Було цікаво подивитися, що там на них. Раптом я згадав маму, яку люблю, без якої не можу жити — і повернувся на Землю, уже таку далеку... Прийшов до тям у лікарні. Лікарі сказали, що в мене сильний «передоз». Мене дивом відкачали. Мама, звичайно, про все дізналася. У той день я серйозно замислився про своє життя. До чого я дійшов?! Більше — ніяких наркотиків.

Ходили до лікаря. Він сказав, що я зможу подолати це самостійно, без сторонньої допомоги.

Уже тиждень я без наркотиків. Важко... Мене тягне до... Сам не знаю до чого. А, ну звичайно, ось що таке — залежність.

Ходив на медичне обстеження. У крові знайшли ВІЛ. Коли це я встиг? Хоча, звичайно, я ж не пам'ятаю, що було на вечірках.: Хворобу не міг приховати від своєї дівчини. Вона була єдиною людиною, яка мене завжди підтримувала й любила, незважаючи ні на що. Пішла. Сказала, що це була остання крапля. Я зайшов надто далеко. Звичайно, її можна зрозуміти, ніхто б не витримав. Навіщо, для кого жити? О чорт, що це зі мною? Звичайно ж, для мами. Піду-но вип'ю пива.

Запій. Довгий запій. Глибокий запій. Мене знайшли наркомани. Так, так, саме ті особи, що розкладаються. Укололи мені дозу. Мені було все одно. Я навіть не пам'ятаю, що зі мною було.

Мати занепала духом. Вона ходила похмура. Схудла. Не хотіла зі мною розмовляти. Знала все і розуміла, що допомогти вже не може. Можливо, їй варто було прив'язати мене до ліжка, поки я спав, і викликати лікаря. Мене б забрали до лікарні, може, вилікували б. Мати не винна, її я не звинувачую. Не маю права.

Опинився вдома, слава Богу. Але мене щось гнітило. Я вийшов надвір. Зустрів тих самих наркоманів і прийняв дозу. Цього разу я пам'ятав усе. Краще б не пам'ятати — світ став чорним. Над моєю головою літали величезні птахи, сонце було чорне, люди перетворилися на монстрів. Мене охопив жах, я боявся невідомо чого, мене трусило, я постійно чув якийсь звук, який не можу описати. Так тривало весь день.

Нарешті протверезіла голова. Я зрозумів, що дійшов до межі. Я вмер уже давно, заодно занапастивши долю своєї матері. Безглуздо жити і завдавати близьким болю. Мамо, пробач мені за все. Я завжди тебе любив. Мені не хотілося, щоб так усе закінчилося. Годі. Набридло. Усе...

Ведуча. Ми не знаємо, чи жила ця людина колись, чи ні, але з упевненістю можемо сказати, що зараз її немає серед живих.

Життя.

Зловісний брязкіт днів,
що б'ються на кавалки,
І жах ночей, що затискають плач,
Ти, зраджений життям,
яке любив так палко,
Відчуй найглибше, але все пробач.
Здається, падав сніг?
Здається, буде свято?
Розквітли квіти?
Зараз чи давно?

О, як байдуже все, коли душа зім'ята,
Сліпа, безкрила — сунеться на дно.
А ти її лови, тримай, тягни нагору!
Греби скоріше — і пливи, пливи!
Повір: незнане щось у невідому пору
Тебе зустріне радісно — живи!
Тобі заблищить сніг, зашепочуть квіти
І підповзуть, мов нитка провідна.
Ти приймеш знов життя і так захочеш жити,
Його пізнати глибоко до дна.

Ведучий. Так, людське життя коротке і дається воно тільки раз. Варто старатися прожити його так, щоб не було соромно за марно прожиті роки. А якщо вам буде важко, якщо на серці неспокій, якщо немає чим зайнятися, якщо те, до чого прагнете, не вдається, то слід шукати допомоги у Господа. Бог дасть вам сили і навіть може послати у ваше життя потрібних людей. З Його допомогою ви зрозумієте, що життя — це дарунок від Бога. Уявіть собі, що б ви відчували, якби подарували комусь коштовний подарунок, а він викинув би його геть, навіть не спробувавши ним як слід покористуватись. Ми не маємо права шкодити собі чи добровільно переривати життя.

Ведуча. Бог — Творець неба і землі, всього живого й неживого. А людина за своєю природою і покликанням — істота релігійна. Прийшовши від Бога, прямуючи до Нього, вона повністю живе людським життям тоді, коли вільно відчуває свій зв'язок із Всевишнім. Ми всі створені, щоб жити в єдності з Богом, у якому знаходимо своє щастя.

Ведуча. Не тривожся, не хитайся на життєвих злих дорогах. Усе у світі є мінущим, вічний — Бог і ласка Божа. Терпеливість подолає злигодні земні й напасті. Хто пізнає Всеблагого — відшукай корінь щастя: потребуємо лиш Бога.

Читець 1

А ти прийди у Божий храм
І храм душі відкрий.
Бог — це любов, любов — життя,
Розважити зумій.
Ти вір у силу доброти:
Добро завжди сильніше злого.
Зложи молитву ревно ти
І серце піднеси до Бога.

Читець 2

І тут осмисли все і вся,
Адже в житті бувало різне,

Щоби не було каяття,
Щоб не було уже запізно.
А ти прийди, зміни життя,
Не будь байдужим ти і гордим...
Прийди — і вийдеш звідтіля
Облагородженим і добрим.

(Мар'яна Дульська.)

Ведуча. Життя — це дорога терпіння і випробувань. Ми можемо щось просити у Бога і не отримувати. Але це не значить, що Він не відповідає на нашу молитву. Це тільки означає, що Він сказав «ні» замість «так». Ми не повинні сумніватися в Його мудрості, любові, розчаровуватись.

Ведучий. Життя — це подорож. Потрібно жити, довіряючи Провіднику. Для нас майбутнє — невідома пустиня, для Бога — знайомий шлях. Він не лише йде поряд, але й тримає нас за руку, щоб ми не заблукали, не спіткнулись. Ви лише не відпускайте цю руку, прибиту цвяхами до хреста. Бог не вестиме людину за руку проти її волі.

Пантоміма

Звучить музика «Ашепо». Троє дітей у білому одязі, троє в чорному показують присутність і боротьбу добра та зла в житті людини. За допомогою Господньої молитви добру вдається вирвати людину з тенет зла і перетворити зло на добро.

Ведуча. Щодня перед кожним із нас постають запитання: «Хто я? Навіщо я прийшов у цей світ? Куди йде моє життя? Що залишу після себе? Чи хтось колись про мене згадає?».

Ведучий. Кожного дня, який дарує нам Господь, ми з маленьких фрагментів (із наших думок, намірів та вчинків), наче з окремих кольорових скелець, самі викладаємо мозаїку власного життя. І тільки від нас залежить, чи гарним вийде малюнок.

Пропонуємо вашій увазі коротенькі притчі Бруно Ферреро з книги «Життя — це все, що ми маємо». Сподіваємось, вони допоможуть вам пізнати життєву мудрість.

Притча «Потріскана амфора»

Селянин щоденно привозив до села воду із джерела у двох пузатих амфорах, прикріплених на спині осла, який чимчикував поруч.

Одна амфора була стара й потріскана, під час мандрівки з неї постійно витікала вода. Друга — нова, утримувала воду до краплини.

Стара потріскана амфора почувалася нещасною й непотрібною. Нова ж ніколи не оминала нагоди, щоб підкреслити свою досконалість: «Я не втрачаю й краплини води».

Одного ранку стара амфора звернулася до власника:

- Я знаю про свої вади. Через мене йде намарне твій час, праця і гроші. Коли доходимо до села, я вже наполовину порожня. Вибач мені мою недосконалість і мої рани.

Наступного дня під час мандрівки власник сказав старій амфорі:

- Поглянь на узбіччя. Яка краса, яке розмаїття квітів! Вони розквітли завдяки тобі. Я купив насіння і засіяв його вздовж шляху. Ти ж, не здогадуючись про це, поливаєш його щодня.

Отже, ця притча вчить нас, що кожен має свої рани і вади. Але якщо довіримося Богові, Він через нашу недосконалість може вчинити чудо.

Притча «Два ослики»

До Віфлеємської печери прийшли два втомлені, геть знесилені ослики. Під важким вантажем, яким щодня навантажував тварин їхній власник-меяєник, а ще від ударів кийка, яких ніколи не шкодував для них, їхні спini облізли й вигнулися. Захоплені Божим дитятком, ослики поклонилися Йому та якийсь час молились, як усі. При виході їх уже чекав немилосердний господар.

Обидва ослики вирушили з похиленими головами і важким тягарем на спині.

- Усе марно, — мовив перший. — Я просив Месію звільнити мене від вантажу, а Він не зробив цього.

- А я, — озвався другий, який рухався енергійно, — просив Його, щоб додав мені сил.

Отже, ця притча вчить — коли хтось тобі каже: «Життя таке важке», — запитай: «У порівнянні з чим?».

Притча «Блакитне каміння»

Ювелір сидів за столом і крізь вітрину своєї елітної крамниці байдужим поглядом позирав на вулицю.

Якесь дівча підійшло і притиснуло носика до вітрини. Її очі кольору неба зблиснули, коли побачила один із виставлених предметів.

Увійшла рішучим кроком і вказала пальцем на прекрасне намисто з блакитної бірюзи.

- Можете його гарно запакувати? Це подарунок для моєї сестри.

Власник крамниці зміряв недовірливим поглядом малу клієнтку і запитав:

- Скільки в тебе грошей?

Дівчинка зовсім не знітилась, зіп'явшись на пальчики, поклала на прилавок металеву коробочку, відкрила її й перевернула. Звідти висипались кілька монет, квіточок, декілька мушель і ще якихось фігурок.

- Вистачить? — запитала гордовито. — Я хочу зробити подарунок своїй старшій сестрі. Відколи не стало нашої матінки, сестра замінила її мені. Не має для себе жодної вільної хвилини. У неї нині день народження, і я переконана, що мій подарунок зробить її щасливою. Це каміння має такий самий колір, як і її очі.

Ювелір пішов у підсобне приміщення, виніс звідти прекрасний червоний із позолотою папір і старанно обгорнув ним скриньку.

- Прошу, — простягнув її дівчинці. — Неси обережно.

Дівчинка рушила, гордо несучи в руці пакуночок, неначе трофей.

Минула година, коли в магазин увійшла прекрасна дівчина з волоссям кольору меду й прекрасними блакитними очима. Вона рішуче поклала на прилавок шкатулку, яку ювелір так старанно запакував, і запитала:

- Це намисто куплене тут?
- Так, панночко.
- І яка його ціна?
- Ціни у моїй крамниці конфіденційні, їх знаю лише я і мої клієнти.
- Але в моєї сестри було лише кілька дрібних монет. Вона ніколи не могла б заплатити за таке намисто!

Ювелір узяв шкатулку, зачинив разом із намистом, знову старанно запакував і віддав дівчині.

- Твоя сестра заплатила ціну вищу, ніж будь-хто інший: вона віддала все, що мала.

Притча «Знак»

Гарний юнак із ніжними рисами обличчя самотньо сидів в автобусі, не відриваючи погляду від вікна. На вигляд було йому трішки більше 20 років.

Якась жінка сіла біля нього. Перекинувшись Кількома словами про теплу весняну погоду, молодий чоловік несподівано мовив: «Я два роки сидів у в'язниці. Цього ранку вийшов і ось повертаюся додому».

З його уст бурхливою рікою лилась розповідь про те, як зростав у бідній, але порядній родині, і як його злочинна діяльність завдала сім'ї болю і сорому.

Упродовж цих років немає від них жодної вістки. Знав, що батьки його надто бідні, щоб дозволити собі подорож до місця ув'язнення, і надто прості, щоб писати листи. Він і сам перестав до них писати, не отримавши відповіді на жоден свій лист. За три тижні перед звільненням зробив останній відчайдушний крок, який міг би дозволити йому повернутися в сім'ю. Ще раз написав батькам, просив вибачення за прикрощі й розчарування, яких їм завдав.

Вийшовши на волю, сів у автобус, що мав завести його до рідного міста. Траса пролягала поблизу саду й будинку, де минуло його дитинство, де мешкали батьки.

У листі написав, що розуміє їх. Аби полегшити справу, попросив, щоб дали йому знак, який міг би побачити з вікна автобуса. Якщо йому вибачили і згодні, щоб він повернувся, нехай пов'яжуть білу стрічку на яблуньку в їхньому саду. Коли ж знаку не буде, хлопець, не виходячи з автобуса, залишить місто і більше ніколи не потурбує своєї родини.

Автобус наближався до пункту призначення, юнак нервувався все більше. Страх, що не побачить стрічки, став таким сильним, що боявся сам дивитись у вікно.

Вислухавши його розповідь, жінка запропонувала:

- Поміняємось місцями. Я буду дивитись у вікно.

Автобус їхав далі. Минули ще декілька будинків. Ураз жінка побачила дерево. Легенько торкнула хлопця за плече і, стримуючи сльози, промовила: «Поглянь! Поглянь! Дерево все завітчане білими стрічками!».

Притча «Качина тактика»

Троє старанних і допитливих юнаків успішно завершили навчання, здобувши наукові ступені. На прощання постановили, що об'їдуть увесь світ, а за рік зустрінуться, і кожен привезе найціннішу річ, яку тільки зможе віднайти.

Перший із них точно знав, що шукати. Він подався за найбільшим і найгарнішим коштовним каменем у світі. Не зупинили його ні моря, ні пустелі, підкорив він найвищі гірські вершини й таки здобув те, про що мріяв, — найпрекраснішу коштовність, яка лиш могла бути під сонцем. Приїхав додому, очікуючи на своїх Друзів.

Невдовзі прибув із мандрівки й другий юнак, тримаючи за руку найгарнішу дівчину.

• Запевняю тебе, що немає нічого ціннішого за кохання двох людей, — сказав товаришеві.

Вирішили зачекати третього.

Багато років сплигло, перш ніж той повернувся.

Третій вирушив на пошуки Бога. Побував у різних містах світу, розпитував у найвідоміших людей, відмовившись від усього, з головою поринув у книжки, але Бога не знайшов.

Одного дня, виснажений самотньою довгою мандрівкою, він упав у траву на березі озера. Аж раптом його увагу привернула дика качка, що занепокоєно шукала своїх каченят. Каченят було багато, всі напрочуд рухливі. Увесь день, аж до заходу сонця качка розшукувала їх, невтомно плаваючи в густих очеретах, поки останнє пискляве маля не повернулось під її крило.

Тоді чоловік усміхнувся і почав збиратися на батьківщину. Коли друзі зустріли його, перший одразу ж показав свій дорогоцінний камінь, другий — дівчину, яка на той час уже стала його дружиною. І нетерпляче запитали товариша:

• Чи знайшов ти щось цінне? Мабуть, це щось надзвичайне, адже ти так довго шукав. Із твоєї усмішки бачимо, що ти теж повернувся не з порожніми руками.

- Я шукав Бога, — відповів третій товариш.
- І знайшов Його? — запитали здивовано друзі.

- Зрозумів, що це він шукав мене.

Висновок: ти не мусиш щось робити. Дозволь лише знайти себе. Бог тебе шукає.

Притча «Сон»

Снилося мені, ніби йшла я з Господом берегом моря. У небі, немов на екрані, побачила моє минуле життя — день за днем...

На піску двома рядами відбивалися сліди — мої і Божі. Але у найважчі дні мого життя один слід десь загубився. Вражена, я запитала у Господа:

- Боже, коли я вирішила йти за тобою, Ти пообіцяв, що завжди будеш поруч, що ніколи не покинеш мене. То ж чому в скруті я залишилася сама?...

- Я люблю тебе, доню, — відповів Господь, — я завжди з тобою. Я з тобою і радів, і плакав. А в час випробувань, коли ти була зовсім безсила, я ніс тебе на своїх руках...

Ведучий. Щоб цінувати життя — треба знати й розуміти своє місце в ньому. Звичайно, нікому не дано абсолютно точно визначити майбутнє. Та все ж кожному до снаги намітити шлях творення себе, кожному слід знати, що він спроможний підсилити в собі, а що відкинути чи хоча б пом'якшити.

Ведуча. Пам'ятайте: якої б думки не були ви про себе, у Божих очах ви маєте найбільшу цінність.

Ведучий. Умійте дивитись на людей, бо це — цілий світ Божий. Послухаймо, як такого дару навчали своїх дітей люди.

Василь Стус «Лист до сина»

«...Коли в тебе буде чисте, безгрішне серце, тоді тобі легко житиметься у світі — де б ти не був і які б лиха не зазнав. Бо будеш, як світлий вогник, чистий промінь, до якого все тягнеться з найчистішими поривами. Бо будеш сам прекрасною людиною. Не гріши, сину. Це перше правило. І, може, єдине. Ні перед ким — ні перед людьми, ні перед деревом, ні перед птахою. Байдуже, ким ти будеш, тобто з якої чесної праці ти їстимеш свій хліб щоденний. Бо маючи ясну безгрішну душу, будеш таким, яким тебе, людиною, задумала природа».

Ведуча. Життя — це місія. Ми маємо жити, щоб бути корисними для інших. Щире «доброго ранку», люб'язне «доброї ночі», слова співчуття і розради, підтримка чи порада, ковток холодної води — усе це допомога. Тому Він дав людині розум, щоб вона зважила все й усвідомила: тільки духовно сильні можуть вижити в цьому світі.

Ведучий. Життя — це ваша таємниця, проте ви повинні реалізувати себе, свій потенціал, свою суть, пройшовши всі етапи, запрограмовані віковими особливостями: молодість, зрілість, залишити спадщину, посадити дерево, збудувати дім, виростити дитину.

Ведуча. Вдумаймося у слова Леонардо да Вінчі: «Пам'ятай! Життя є дар, великий дар, і той, хто його не цінує, цього дарунка не вартий».

Ведучий. Про дар і цінність життя писали багато видатних людей. До вашої уваги — поезія.

Читець 1 Хто ти?

Ти яви себе людиною,
Хоч на мить себе яви,
Не безликою, а єдиною,
Сонцесяйність прояви.
Є багато людей на світі,
Швидше просто їх так зовуть,
Та чи в кожній душі є квіти,
Що пустоцвіту не оминуть?
Чи назвем ми того людиною,
Що не знає: хто брат, хто сусід?
Чи назвемо істоту єдиною,
Що запльовує матері слід?
Що про злагоду й добро не відає,
І не знає ціни життя,
Що забула дідів і прадідів
І справжнє щастя на блискіт міня.

(Іванна Зайшла.)

Читець 2

Себе любити — річ проста,
Любити друга також можна,
А спробуй недруга любити,
І разом з ним у згоді жити,
Й творити добрії діла!
Не є це зовсім річ проста,
А все ж таки є справедлива,
До того й навіть і можлива,
І корисна є для життя.
Коли ти будеш це уміти,
Ти будеш завжди добре жити.

(Мар'ян Ковальський.)

Читець 3

Немає більшої біди,
Якщо не знаєш, що в житті
Для тебе найважливіше має бути.
Замість блукати довгий час,

Сягни до Біблії ще раз,
Й молись, щоб ти прозрів
Під час читання.
У ній знайдеш для себе все,
Без огляду, який ти є,
Відкриються тобі також усі закони,
Проте ти не забудь уже:
Без Бога ти лиш порох є,
То Він тобі життя дає.
Лишися з Ним.

(Мар'ян Ковальський.)

Читець 4

На світі можна жити без еталонів,
По-різному дивитися на світ:
Широкими очима, з-під долоні,
Крізь пальці, у квартиру, з-за воріт.
Від цього світ не зменшиться нітрохи, ~
А все залежить від людських зіниць —
В широких відіб'ється вся епоха,
У звужених — збіговисько дрібниць.
Життя іде і все без коректур.
І час летить, не стишує галопу.
Давно нема маркізи Помпадур, і ми живем уже після потопу.
Не знаю я, що буде після нас, в які природа убереться шати.
Єдиний, хто не втомлюється, — час.
А ми живі, нам треба поспішати.
Зробити щось, лишити по собі, а ми, нічого, — пройдемо, як тіні, щоб
тільки неба очі голубі цю землю завжди бачили в цвітінні.
Щоб ці ліси не вимерли, як тур, щоб ці слова не вичахли, як руди.
Життя іде і все без коректур, і як напишеш, так уже і буде.
Але не бійся прикрого рядка.
Прозрінь не бійся, бо вони як ліки.
Не бійся правди, хоч яка гірка, не бійся смутків, хоч вони як ріки.
Людині бійся душу ошукать,
бо в цьому схибиш — то уже навіки.

(Ліна Костенко.)

Читець 5

Ти знаєш, що ти — людина?
Ти знаєш про це чи ні?
Усмішка твоя — єдина,

Мука твоя єдина,
Очі твої — одні.
Більше тебе не буде Завтра на цій землі.
Інші ходитимуть люди,
Інші кохатимуть люди —
Добрі, ласкаві і злі.
Сьогодні усе для тебе —
Озера, гаї, степи.
І жити спішити треба,
Кохати спішити треба —
Гляди ж, не проспи!
Бо ти на землі — людина,
І хочеш того чи ні —
Усмішка твоя — єдина,
Мука твоя — єдина,
Очі твої — одні.

(Василь Симоненко.)

Ведучий. Людино! Організуй, упорядкуй світ думок, своє буття. Нехай постукає твоя душа до воріт краси, до святинь віри — прислухайся до Божого заклик: «Прийдіть до Мене всі втомлені й обтяжені, і Я заспокою вас...».

Ведуча

Дар життя — то над усе.
І в кожному із нас Дзвенить його мелодія обнови.
І чар душі не стихився, не згас,
Де все одвіку зіткане з любові.

(Виходять учасники заходу, по черзі зачитують духовний заповіт матері Терези.)

ЗАПОВІДІ МАТЕРІ ТЕРЕЗИ

Люди бувають нерозумними, нелогічними й егоїстичними — і все ж люби їх!

Коли ти робиш добро, то люди звинуватять тебе у прихованій особистій користі й самолюбстві — і все ж виявляй доброту!

Якщо ти досяг успіху, то може з'явиться багато фальшивих друзів і справжніх ворогів — і все ж прагни успіху!

Якщо ти чесний і відвертий, то люди обманюватимуть тебе — і все ж будь чесним і відвертим!

Те, що ти будував роками, може бути зруйноване в одну мить — і все ж будуй!

Люди потребують допомоги, але вони згодом дорікатимуть тобі за неї — і все ж допомагай!

Якщо ти досягнув безмежного щастя, тобі заздритимуть — і все ж будь щасливим!

Добро, яке ти зробив сьогодні, люди завтра забудуть — і все ж твори добро!

Ділись найкращим, що в тебе є. Цього ніколи не буде достатньо — і все ж ділись!

Схвалено педагогічною радою коледжу

від 26.10.2023 року, протокол №2

Практичний психолог



Світлана КАЛИНКІНА