

Профілактика суїцидальної поведінки дітей та підлітків

Самогубство – (суїцид) це крайній вид аутоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

Виділяють 4 види самогубства:

- егоїстичне;
- апомічне;
- фаталістичне;
- альтруїстичне.

Егоїстичне самогубство – трапляється, коли індивід слабо пов'язаний із суспільством і живе, повністю від нього відокремлений.

Апомічне самогубство – результат неспроможності людини пристосуватися до швидких змін у суспільстві.

Фаталістичне самогубство – результат посиленого контролю групи над індивідом, якому стає нестерпною надмірна опіка.

Альтруїстичне самогубство – трапляється, коли особа відчуває надобов'язок і ставить інтерес групи (чи іншої особи) вище за власний.

Основні мотиви суїцидальної поведінки серед дітей та молоді:

- 1.Переживання образи, самотності, відчуження.
- 2.Реальна або уявна втрата батьківської любові, незріле кохання, ревності.
- 3.Переживання, пов'язані зі смертю близьких, розлучення батьків.
- 4.Почуття провини, сорому, образи, незадоволення собою.
- 5.Страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням.
- 6.Страх перед покаранням.
- 7.Любовні невдачі. Вагітність.
- 8.Почуття помсти, шантажу.
- 9.Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
- 10.Співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів тощо.
- 11.Наркотична чи алкогольна залежність.

Характерні причини підліткових самогубств:

- домінування почуття безнадії та безпорадності;
- підвищена чутливість до образи власної гідності;
- максималізм в оцінках подій і людей;
- невміння передбачити справжні наслідки своїх вчинків.

Типи відхилень

Порушення поведінки

Прояви відхилень

Неслухняність, запальність,
безвідповідальність, нахабство,
ревнивість, нав'язливість, сварливість

Порушення особистості	Почуття неповноцінності, уникнення спілкування, тривожність, плач, надчутливість, депресія, боязливість, прагнення доусамітнення, несміливість, суїцидальні загрози
Незрілість	Розсіяність, незграбність, пасивність, марення на яву, млявість, сонливість, нервовий сміх, нездатність взаємодіяти зі складною дійсністю, втечі з дому, таємні крадіжки, некомпетентність
Асоціальні тенденції	Протиправна поведінка: прогулювання школи, прийняття асоціальними групами, участь у крадіжках.

Профілактична робота соціального педагога закладу освіти з попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків

1.Виявлення дітей, які мають труднощі у навчанні, проблеми в поведінці й ознаки емоційних розладів:

- бесіди з вчителями, класними керівниками;
- спостереження в класах;
- тестування, анкетування школярів.

2.Переадресування до спеціалістів:

- дитячого психоневролога;
- психотерапевта;
- в соціальні служби.

3.Робота соціального педагога з сім'єю, рекомендації щодо перебудови сімейних стосунків, стилю виховання.

4.Рекомендації вчителям про вибір індивідуального педагогічного стилю спілкування з дитиною.

5.Соціально-педагогічна просвіта вчителів та батьків:

- соціально-психологічні семінари;
- батьківські лекторії;
- виступи на батьківських зборах;
- індивідуальні консультації, бесіди, тренінгові заняття.

6.Робота з педагогічним колективом:

- соціально-педагогічний консиліум чи спеціальна педрада, присвячена профілактиці суїцидів.
- Індивідуальні бесіди, консультації з педагогами за результатами анкетувань, спостережень, рекомендації з вибору адекватних методів стосовно класу в цілому і окремих учнів.

Профілактика суїцидальної поведінки в підлітків

Нерідко хлопці та дівчата впадають у відчай і чинять самогубство через щось, що іншим здається лише дрібницею. Нам буває важко зрозуміти такі причини самогубства, як сварка з батьками, друзями, нещасливе кохання, приниження ровесників тощо. Та буває, що саме з таких, банальних, на перший погляд, причин, зазнавши душевного болю і не маючи змоги зарадити собі, підлітки вважають смерть способом помститися кривдникам.

Тобто до серйозних спроб самогубства можуть вдаватися люди, які сподіваються вплинути на почуття інших, хоч самих їх уже не буде і вони не зможуть побачити, які наслідки мав їхній вчинок.

Як показують дослідження, серед дітей, які зазнають знущань у тій чи іншій сфері, ймовірність самогубства зростає майже у сім разів, адже вони в силу своєї ще несформованої психіки зазнають справжніх страждань.

Стрес, викликаний значущими для підлітка чинниками, породжує почуття збентеженості і страху, захисну реакцію, а саме – спробу позбутися душевного болю. Отже, найчастіше самогубство – це не бажання накласти на себе руки, а нестримне прагнення покласти край життю, яке завдає нестерпних мук.

Депресія вражає всі сторони життя людини – підриває почуття власної гідності, впевненості у собі, здатність ясно мислити та приймати помірковані рішення.

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, стати занадто охайним;

- у шкільних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникали спілкування з однокласниками, 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. Уразі 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, аніж 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. Зроби самому собі або комусь із близьких та друзів щось приємне, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, розгадуй кросворди, помалюй, пограй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.

10. Настрій помітно покращиться, якщо відвідати близьких.

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

13. Уяви своє майбутнє, свою майбутню родину, кохану людину, своє професійне зростання, можливість займатися улюбленою справою.

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

Рекомендації для педагогів щодо профілактики суїциду серед учнів

ОЗНАКИ САМОГУБСТВА

Про можливе самогубство говорить поєднання кількох ознак.

1. Приведення своїх справ в порядок - роздача цінних речей, пакування. Чоловік міг бути неохайним, і раптом починає приводити все в порядок. Робить останні приготування.
2. Прощання. Може прийняти форму вираження подяки різним людям за допомогу в різний час життя.
3. Зовнішня задоволеність - прилив енергії. Якщо рішення покінчити з собою прийнято, а план складений, то думки на цю тему перестають мучити, з'являється надлишок енергії. Зовні розслабляється – може здатися, що відмовився від думки про самогубство. Стан припливу сил може бути небезпечніше, ніж глибока депресія.
4. Письмові вказівки (у листах, записках, щоденнику).
5. Словесні вказівки або загрози.
6. Спалахи гніву у імпульсивних підлітків.
7. Втрата близької людини, за якою слідують перераховані вище ознаки. Втрата дому.
8. Безсоння.

МОЖЛИВІ МОТИВИ

- Пошук допомоги - більшість людей, які думають про самогубство, не хочуть помирати. Самогубство розглядається як спосіб отримати що-небудь (наприклад, увагу, любов, звільнення від проблем, від почуття безнадійності).
- Безнадія - життя безглузде, а на майбутнє розраховувати не доводиться. Втрачені всякі надії змінити життя на краще.
- Множинні проблеми - всі проблеми настільки великі і нерозв'язні, що людина не може сконцентруватися, щоб дозволити їх по одній.
- Спроба зробити боляче іншій людині - «Вони ще пошкодують!» Іноді людина вважає, що, покінчивши з собою, понесе із собою проблему і полегшить життя своїй сім'ї.

- Спосіб вирішити проблему - людина розглядає самогубство як показник мужності і сили.

ЯК ДОПОМОГТИ

ВИСЛУХОВУЙТЕ - «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, усе не так погано», «Вам стане краще», «Не варто цього робити». Дайте йому можливість висловитися. Задавайте питання і уважно слухайте.

ОБГОВОРЮЙТЕ - відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтеся 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 до терапевта.

БУДЬТЕ УВАЖНІ до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати терапевта 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 замислювався про самогубство...», «Ти коли-небудь думав, як зробити його?» 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, тамування ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити та думати про своїх задумах.

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.

Робота над підвищенням життєстійкості підлітка

Особливу важливість у діяльності по профілактиці суїциду мають різні форми психологічного навчання, спрямовані на підвищення життєстійкості підлітка, пропонують йому різні способи управління своїм станом:

1. Формування здорового життєвого стилю, функціональних стратегій поведінки і особистісних ресурсів.
2. Спрямоване усвідомлення наявних особистісних ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю і високоефективної поведінки:

- «Я – концепції» (самооцінки, ставлення до себе, своїм можливостям і недоліків);
- власної системи цінностей, цілей і установок, здатності робити самостійний вибір, контролювати свою поведінку і життя, розв'язувати прості та складні життєві проблеми, вміння оцінювати ту чи іншу ситуацію і свої можливості контролювати її;
- вміння спілкуватися з людьми, розуміти їх поведінку і перспективи, співпереживати і надавати психологічну і соціальну підтримку;
- усвідомлення потреби в отриманні та наданні підтримки оточуючих.

3. Розвиток особистісних ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю і високоефективної поведінки:

- формування самоприйняття, позитивного ставлення до себе, критичної самооцінки й позитивного ставлення до можливостей свого розвитку, можливостям робити помилки, але і виправляти їх;
- формування вміння адекватно оцінювати проблемні ситуації і вирішувати життєві проблеми, керувати собою і змінювати себе;
- формування вміння ставити перед собою короткострокові і перспективні цілі і досягати їх;
- формування вміння контролювати свою поведінку і змінювати своє життя;
- формування вміння усвідомлювати, що зі мною відбувається і чому, в результаті аналізу власного стану;
- формування вміння співпереживати оточуючим і розуміти їх, розуміти мотиви і перспективи їх поведінки (формування навичок емпатії, афіліації, слухання, діалогу, розв'язання конфліктних ситуацій, вираження почуттів, прийняття рішень);
- формування вміння приймати і надавати психологічну і соціальну підтримку оточуючих.

4. Розвиток високоефективних стратегій і навичок поведінки:

- навичок прийняття рішення і подолання життєвих проблем;
- навичок сприйняття, використання і надання психологічної та соціальної підтримки;
- навичок оцінки соціальної ситуації та прийняття відповідальності за власну поведінку в ній;
- навичок відстоювання своїх кордонів і захисту свого персонального простору;
- навичок захисту свого Я, самопідтримки та взаємопідтримки;
- навичок безконфліктного та ефективного спілкування.

Спеціалісти визначають суїцид (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті. Науковці-психологи, крім факту самогубства розглядають і більш ширший контекст суїцидальної поведінки – численні факти свідомого чи несвідомого нехтування життям як вищою цінністю людини (акти хоробрості, ризиковані вчинки, гра зі смертю, надмірне виснаження себе працею, легковажне нехтування безпекою).

Розрізняють наступні види самогубств:

1. Неусвідомлюване самогубство.

2. Самогубство як ризикована гра і ризикована легковажність.

3. Психопатологічне й агресивно-невропатичне самогубство:

- маніакальне самогубство осіб, охоплених галюцинаціями або мареннями;
- самогубство меланхоліків у стані глибокого смутку, скорботи, гіпертрофованих докорів совісті, суму, журби;
- самогубство охоплених нав'язливими ідеями;
- автоматичне чи імпульсивне самогубство.

4. Самогубство психічно нормальної людини з такими видами суїцидальної поведінки:

- демонстративно-шантажувальна форма суїцидальної поведінки;
- форми суїцидальної поведінки: внутрішні форми: суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри; зовнішні форми: суїцидальні спроби і завершені суїциди;
- егоїстичний суїцид, що виникає через руйнування соціальних зв'язків особистості з суспільством;
- альтруїстичний суїцид, який виникає у формі самопожертви задля захисту інтересів групи (фанатики тощо);
- анімичний суїцид, який виникає внаслідок виснаження;
- суїцид, спровокований засобами масової інформації;
- суїцид, спричинений депресією.

Особливості підліткового суїциду

За даними західноєвропейської статистики, за період з 1990 по 2000 р. кількість самогубств серед 10-15-річних підлітків виросла майже вдвічі. При цьому хлопчики здійснюють самогубство в 4 рази частіше, ніж дівчатка. До 14 років різко зростає кількість завершених суїцидів, оскільки в такому віці підлітки вже здатні ретельно планувати свої дії і використовують досить «жорсткі» методи: повішання, стрибок з великої висоти чи й комбінацію

способів. При цьому хлопчики використовують частіше саме «жорсткі» методи, тоді як дівчатка використовують різні лікарські препарати. Частота повторних спроб вкрай висока: до 50% підлітків, одного разу здійснивши суїцидальну спробу, повторюють її; 4-10% цих спроб закінчуються смертю.

Педагогічним працівникам навчального закладу слід звернути особливу увагу на наявність наступних факторів ризику, що можуть стати причиною дитячого і підліткового суїциду:

1. Психічні розлади.
2. Проблеми в спілкуванні з близькими родичами чи друзями.
3. Відчуття зростаючої безодні між багатими і бідними, розмови про це.
4. Шкільні проблеми (низька успішність, велике навантаження, тиск вимог навчального процесу, конфлікти з учителями).
5. Проблеми, пов'язані з уживанням алкоголю та наркотиків.
6. Невдачі в інтимних стосунках.
7. Занижена самооцінка.
8. Ізольованість підлітка і пов'язане з цим почуття самотності.
9. Депресія (агресія – типова маска депресії у підлітків).
10. Афекти (афекти руйнівні для підлітка; суїцидальні погрози, висловлені в афекті, як правило, здійснюються і мають важкі наслідки).
11. Сімейні проблеми (нерозуміння з боку батьків, байдужість, часті покарання, надмірні очікування з боку батьків, фізичне чи сексуальне насилля в сім'ї, зростаюча кількість неповних сімей, виїзди батьків на роботу за кордон). Вони частіше переважають (приблизно в 70% випадків ці проблеми безпосередньо пов'язані із суїцидом), а роль «останньої краплі» виконує конфлікт у школі. Суїцидальна поведінка – це відповідь на глибокі переживання, а вони пов'язані з тим, що насправді актуально. Чим молодша дитина, тим більшою мірою вона включена в життя сім'ї, тим більше своїм суїцидом вона «дебатуює» саме з сім'єю.

Родини підлітків із суїцидальною поведінкою відрізняються підвищеною частотою ***психічних відхилень***, нерозумінням дітей, ***байдужістю*** до них і ***частими покараннями***. Нерідко підлітки із суїцидальними проявами почувають себе перевантаженими через ***завищені очікування батьків***. Виявлений достовірний взаємозв'язок між суїцидальною поведінкою і фізичним або сексуальним насильством у родині.

Власна ж родина підлітків, тобто ранні шлюби (у віці 15-19 років), також не рятує від зменшення ризику суїциду – за даними американських авторів, серед одружених юнаків на 1,5%, а серед одружених дівчат на 1,7% самогубств більше, ніж у їхніх несімейних однолітків. Це пов'язано, насамперед, з тим, що

«молоді» шлюби найчастіше є спробою, і не завжди вдалою, розв'язати якісь інші, які не стосуються шлюбу, проблеми.

Шкільні проблеми підлітків, зазвичай, пов'язані з *неуспішністю* або *поганими стосунками з учителями й адміністрацією школи*, рідше – із взаєминами у класі. Ці проблеми, як правило, не стають безпосередньою причиною самогубств, але призводять до *зниження загальної самооцінки учнів*, появи *відчуття незначимості* своєї особистості, до різкого *зниження опору стресам* і незахищеності перед *негативним впливом навколишнього оточення*. Такі проблеми часто виникають у підлітків з невисоким рівнем інтелекту і вираженою сенситивністю (чутливістю).

Одним з основних психологічних пояснень проблем підлітків, пов'язаних із взаємостосунками з протилежною статтю, є надмірна *залежність від іншої людини*, що виникає, зазвичай як *компенсація поганих стосунків зі своїми батьками*. У цьому випадку часто буває так, що стосунки з другом чи подругою стають настільки значимими й емоційно необхідними, що будь-яке охолодження прихильності, а тим більше зрада, сприймається як непоправна втрата, яка позбавляє сенсу подальше життя. При цьому іноді, за відсутності підтримки близьких і оточуючих, відбуваються «ситуативні самогубства» – імпульсивні, непередбачувані і, власне, непов'язані з усвідомленим наміром позбавити себе життя.

Серед мотивів, які пояснюють спроби самогубства, самі підлітки й експерти-психологи вказують на різні *спонуки в такий спосіб вплинути на інших людей*:

- «дати зрозуміти людині, у якому ти розпачі» – близько 40%;
- «змусити шкодувати людину, що погано до тебе ставилася» – близько 30%;
- «показати, як ти любиш іншого» і «з'ясувати, чи любить справді тебе інший» – 25%;
- «вплинути, щоб інший змінив своє рішення» – 25%;
- «заклик, щоб прийшла допомога від іншого» – 18%.

За даними О.Є. Лічко, значення різного роду «проблем» неоднакові в залежності від типу суїцидальної поведінки.

«Сімейні» проблеми частіше виступають причиною демонстративної й афективної суїцидальної поведінки в 51-52% і тільки в 13% – при істинних замаху на самогубство.

«Сексуальні» проблеми виявляються в основі істинної суїцидальної поведінки в 61%, а при афективній – у 28% і при демонстративній – у 24%. При істинній суїцидальній поведінці мова йде, як правило, зовсім не про невдалу любов, а про переживання своєї сексуальної неповноцінності.

«Шкільні» проблеми займають порівняно невелике місце: 29% афективної, 26% демонстративної і лише 12% істинної суїцидальної поведінки. Погроза покарання за деліквентність штовхає на демонстративні дії в 12%, на афективну суїцидальну поведінку – у 4% і, як правило, зовсім не спонукає до істинних замахів.

Підлітки, які проявили небажання жити, мають вищий інтелектуальний рівень розвитку. Щодо успішності в навчанні, серед усіх представників «групи ризику» – «нещасливі», «самотні», «ті, що втрачають бажання жити» – більше підлітків, які навчаються на «задовільно», ніж у групі «благополучних». У підгрупі «депресивних» більше тих, хто вчиться на «добре» і «відмінно».

Для випадків *завершеного суїциду* характерна **сімейна обтяженість**.

Соціальна дезадаптація у підлітковому віці – фактор суїцидального ризику:

Практично всі представники «групи ризику» мають більшу потребу у спілкуванні з батьками, братами/сестрами, вчителями, ровесниками, ніж «благополучні» респонденти. Але ця потреба фрустрована (незадоволена). У попередженні розвитку суїцидальних тенденцій особливо важливою є роль матері.

Найсерйознішою причиною у цьому віці стає розбіжність ставлень. **Розбіжність ставлень** – це особистісне новоутворення, сутність якого полягає у розбіжності уявлень про свої відносини в домінуючих сферах (ставлення до себе, до інших, до діяльності) з реальним змістом та проявами цих відносин. **Діагностичною ознакою даного новоутворення є неадекватна реакція підлітка на невдачу в значущих для нього сферах життєдіяльності.** Якщо дитина не має досвіду позитивних емоційних переживань у зв'язку з досягненням успіху в значущій для неї і для суспільства діяльності, то в підлітковому віці це стає серйозною проблемою. Вже маючи звичку виконувати щось корисне тільки з примусу, підліток не знає, за що взятися, його пригнічує нудьга, буденність. У подальшому неможливість задовольнити потребу в персоналізації штовхає неповнолітнього на пошуки зовнішніх, часто штучних засобів зміни психічного стану або призводить до асоціальної поведінки. Тому у підлітків часто визріває **феномен схильності до адиктивної поведінки** (зловживання психотропними речовинами), який включає в себе цілий комплекс особистісних особливостей, а також ряд складових іншого роду (спадковість, соціальний контекст, характерологічні особливості тощо).

Симптоми дезадаптації у підлітків «групи ризику» (за Щербановою): *небажання жити; самотність; нещасливість; спонтанність поведінки; депресія; неадекватна самооцінка; відсутність близької людини.*

У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:

1. Фаза обдумування – свідомі думки про здійснення суїциду, які можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними (спостерігаються зміни в поведінці і зовнішньому вигляді).

2. Фаза амбівалентності – настає за умов появи додаткових стресових факторів (підліток висловлює погрози або наміри суїциду, «крик про допомогу»).

3. Фаза суїцидальної спроби – швидка друга фаза переходить у третю.

Науковець-психолог В. Силяхіна вказує, що більшість суїцидальних підлітків (до 70%) обмірковує і здійснює суїцид упродовж 1-2 тижнів. Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому інколи тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше **1 години**.

Якщо суїцидальна спроба не завершилася загибеллю, у людини настає *етап постсуїцидальної кризи*, який триває аж до повного зникнення суїцидальних тенденцій.

Ознаки, за якими можна виявити ризик суїциду у підлітків

Про ризик самогубства у підлітків можна зробити висновок, спостерігаючи за їхньою поведінкою, дослухаючись до змісту їхніх розмов, аналізуючи їхню життєву, зокрема сімейну ситуацію. Чим більше з перерахованих нижче **чинників** виявляється у ході спостереження за підлітком, тим вища ймовірність розвитку в нього суїцидальної поведінки:

- актуальні суїцидальні ідеї з відхиленням альтернативних ідей, а також наявність точного плану суїциду;
- депресивний стан чи інше психічне захворювання;
- попередні суїцидальні спроби; ризик суїциду найвищий протягом першого року після такої спроби;
- попередні суїцидальні спроби, здійснені не шляхом прийому таблеток;
- суїцидальні спроби в сім'ї чи серед близького оточення підлітка;
- соціальна ізоляція;
- конфлікти між підлітком та його оточенням, сімейні проблеми;
- девіантна поведінка в цілому;
- вживання наркотиків чи алкоголю;
- бажання бути направленим на стаціонарне лікування.

Найчастіше в передсуїциді у підлітків виявляються різноманітні варіанти *депресивних станів* (як ендогенних, так і реактивних) і ситуаційних реакцій, як правило, на тлі акцентуацій характеру. Депресія проявляється у залежності від *психологічної акцентуації характеру*.

Особливості дитячого суїциду

Причинами самогубства серед дітей найчастіше виступають несприятлива ситуація в сім'ї (наприклад, насильство) або відсутність останньої. До чинників суїцидальної поведінки дітей можна віднести все те, про що йшлося стосовно підліткових суїцидів, за винятком хіба що невдач в інтимних стосунках. У цій сфері чинником дитячого суїциду найчастіше виступає сексуальне насильство. Дослідники, які займалися вивченням сімей дітей-суїцидентів, називають вражаючі цифри щодо частки обтяженого сімейного анамнезу: у 95% це алкоголізм одного чи обох батьків, важкі характеропатії й особистісні акцентуації батьків, психічна патологія в батьків чи родичів, зокрема клінічні форми депресії, психози, випадки самогубств у родинах.

Психологічним сенсом дитячого суїциду, зазвичай, виступає заклик, протест або помста. Часто самогубство дитина адресує своїм близьким з метою щось змінити в їхніх взаємостосунках. Основною відмінною рисою дитячого суїциду від суїциду підліткового є неадекватність уявлень про смерть: значна більшість дітей не сприймає смерть як щось остаточне, як таке, що стається з людиною раз і назавжди. Прагнення бути свідком реакції оточуючих на власну смерть чи надія на «друге народження», а також відсутність страху смерті властиві суїцидентам дитячого віку.

Дитину набагато легше, ніж підлітка відмовити від її намірів. Відволікти від самогубства, як і стати його приводом може будь-яка дрібниця (дрібниця – лише з першого погляду; частіше вона містить прихований глибокий сенс, який дитина не стільки розуміє, скільки відчуває).

Атмосфера любові, прийняття й поваги до її особистісних прав надалі може убезпечити дитину від фатального вчинку. Діти, які висловлювали суїцидальні наміри або здійснювали спробу самогубства, потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Їхній «крик по допомогу» обов'язково має бути почутий близькими. І дитина має отримати на нього відповідь.

Система психологічної профілактики та корекції суїцидальної поведінки:

Першочерговою умовою попередження самогубств серед учнів є ретельне психолого-педагогічне виявлення дітей, чиї особистісні риси створюють підвищений ризик суїциду, індивідуальна робота з цією категорією дітей, розробка системи профілактичних заходів, широка просвітницька робота з сім'ями (лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-241 від 27.06.2001 р.).

Система роботи з профілактики суїциду має містити 7 компонентів:

1. Психологічна просвіта педагогів, батьків, учнів:

- створення у школі інформаційного куточка з методичною літературою, інформацією про телефон довіри, даними про адреси і режими роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги, інших фахівців;

- проведення у школах психолого-педагогічних семінарів, консилиумів, майстер-класів запрошених фахівців на теми: «Емоційні розлади у дітей та підлітків», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітка», «Як підняти соціальний статус учня в групі», «Цінність особистості», «Як допомогти дитині при загрозі суїциду?», «Конфлікти між учителями і підлітками», «Вибір адекватних методів педагогічної дії»;
- під час підготовки до педрад проводиться вивчення психологічного клімату в учнівських колективах, виявлення соціального статусу учнів: лідерів чи відторгнутих;
- проведення індивідуальних консультацій з вчителями і батьками дітей із групи суїцидального ризику;
- організація роботи батьківського психологічного класу або Батьківського всеобучу з тем «У сім'ї – підліток», «Емоційні порушення у дітей», «Депресивні стани у підлітків», «Алкоголізм і наркоманія у підлітковому віці», «Психологія особистісних і міжособистісних конфліктів»;
- організація роботи груп зустрічей для батьків проблемних учнів (за потреби);
- проведення циклу бесід з учнями про цінність особистості й сенс життя; диспутів «Я – це Я», «Я маю право відчувати і висловлювати свої почуття», «Невпевненість у собі», «Конфлікти», «Підліток і дорослий», «Спілкування з дорослими», «Спілкування з однолітками протилежної статі», «Підліткові ініціації», «Основні проблеми підліткового віку», «Стрес і депресія».

2. Створення позитивного психологічного клімату в навчальному закладі й сім'ї - залучення учнів до громадської діяльності (спортивні змагання, клуби, товариства тощо), культурно-виховних заходів, які сприяють формуванню позитивних громадянських, естетичних почуттів, духовності учнів і педагогів.

3. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій:

- **у процесі спостереження** – звернення уваги педагогів на фактори ризику: спадковість; вербальна і фізична агресія; висока конфліктність у спілкуванні; прагнення до домінування або орієнтація на залежність; ізоляція або неприйняття однолітками; різкі зміни в поведінці; низький або високий IQ; неадекватна самооцінка; несприятливе сімейне оточення; психотравматичні події (смерть близької людини, міжособистісний конфлікт, поганий вчинок, погані стосунки у сім'ї тощо); алкоголізм і наркоманія, асоціальний спосіб життя;
- **виявлення ознак емоційних порушень** – втрата апетиту або імпульсивне ненажерство, безсоння або підвищення сонливості впродовж останніх

декількох днів; часті скарги на соматичні хвороби; незвичне неохайне ставлення до своєї зовнішності; постійне почуття самотності, непотрібності або суму; нудьга у звичайному оточенні або під час виконання роботи, яка раніше подобалася; втеча від контактів або ізоляція від друзів і сім'ї; порушення уваги із зниженням якості роботи; занурення у роздуми про смерть; відсутність планів на майбутнє; раптові напади гніву, навіть через дрібниці;

•виконання спеціальних психодіагностичних методів –

- 1.Соціометрія і референтометрія.
2. Малюнкові тести ДДЛ і «Моя сім'я».
- 3.Методика Шуберта «Діагностика ступеня готовності до ризику».
- 4.Методика визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації у стресі «Прогноз».
5. Багаторівневий особистісний опитувальник «АДАПТИВНІСТЬ» (МЛО-АМ).
- 6.Опитувальник депресивності Бека (Beck Depression Inventory – BDI).
7. Опитувальник оцінки душевного болю (автор Е.Шнейдман).
8. Модифікований опитувальний для ідентифікації типів акцентуацій характеру в підлітків (О. Лічко, С. Подмазін).
9. Карта виявлення ризику суїцидальності В. Прийменко.
10. Об'єктивна методика визначення типу темпераменту за Б. Цукатовим.
11. Тест на виявлення суїцидального ризику СР-45.
12. Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шваровська, О.Гончаренко, І.Мельникова).
13. Методика вивчення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).
14. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Раймонд) та методика «Наскільки адаптований ти до життя?» (А. Фурман).
15. Шкала депресії (адаптація Г.Балашова).
16. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Расел і М. Фергюсон).

Даний банк методик має бути наявний у кожного шкільного психолога.

4.Психологічне консультування учнів.

5.Психолого-педагогічна корекція суїцидальних тенденцій:

- навчання технік керування емоціями, зняття м'язового й емоційного напруження;
- навчання конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях (тренінг проблемно-вирішальної поведінки (Д. Романовська);
- розвиток позитивної самооцінки цінності особистості, її соціального статусу в групі, тренінги особистісного зростання;

- консультативна робота з батьками, педагогами, учнями, спрямована на зняття факторів, що спонукають чи провокують суїцид.

6.Систематичний контроль і врахування динаміки змін в особистості та поведінці учнів - постійний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки на всіх етапах роботи психолога.

7.При потребі – переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю - рекомендація відвідати дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра.

Десять кроків із запобігання самогубства у шкільному середовищі

Якщо ви виявили дитину із ознаками суїцидальної поведінки:

Крок 1-й: Повідомити органи управління освітою та методиста, який відповідає за психологічну службу.

Крок 2-й: Практичному психологу (у разі його відсутності соціальному педагогу) спільно з класним керівником створити безпечну, особистісно-орієнтовану і довірливу ситуацію навколо дитини і розпочати постійний щоденний контакт з дитиною (спілкування з використанням запитань «Що трапилось?, Я помітив, що у тебе щось відбувається негаразд, Які проблеми тебе турбують – я хочу тобі допомогти, Що у тебе на душі? Що тебе турбує? Твоя душа болить?» тощо). Знайдіть час слухати про все, що буде говорити дитина. Якщо вона замкнулася – знайдіть ключик до неї, але не чиніть тиску на дитину.

Крок 3-й: Переможіть свій особистий страх і поговоріть з дитиною, чи думала вона про смерть, як давно і які були її фантазії, думки, плани.

Крок 4-й: Спробуйте визначити ту складну кризову ситуацію, яка спричинила думки про власну смерть.

Крок 5-й: З'ясуйте, чи є в родині підлітка дорослий, якого він поважає і любить, який є авторитетом або соціально близькою людиною. Знайдіть її і залучіть до постійної підтримки на певний час.

Крок 6-й: Практичному психологу, на основі своїх робочих даних, описати «Психологічний портрет школяра» та спільно з індивідуальною карткою подати для експертного прогностичного висновку в методичний кабінет по факту виявлення ознак суїцидальної поведінки.

Крок 7-й: У випадку наявних випадків суїцидів у родині, попередніх суїцидальних спроб, вживання наркотиків і інших токсичних речовин, наявних психопатичних або депресивних розладів особистості, патології психічного розладу – обґрунтовано і толерантно рекомендувати батькам звернутися до психіатра, або психотерапевта, або психоневролога.

Крок 8-й: Практичному психологу школи організувати щоденне постійне підтримуюче спілкування з дитиною, вчителями та сім'єю. Розробити

індивідуальну програму психологічної допомоги та формування захисних антисуїцидальних факторів. У випадку відсутності відповідних вмінь і навичок у працівника психологічної служби – його обов'язок знайти кваліфікованого фахівця і залучити до роботи аж до повного зникнення суїцидальних ознак в поведінці.

Крок 9-й: Виявити фактори ризику у сім'ї та школі для конкретної дитини. Розробити рекомендації для педагогів та родини – як організувати підтримуюче спілкування з дитиною та що змінити у взаємостосунках «дорослий – дитина».

Крок 10-й: Організувати психопрофілактичну роботу у школі за 7-ми компонентною схемою (вказана вище). Затвердити план дій наказом по школі.

P.S. У випадку завершеного суїциду організувати системну групову роботу (40-годин) з класом, де навчалася дитина, для уникнення ефекту Вертера – наслідування суїцидальної поведінки у проблемних ситуаціях.

АДАПТАЦІЯ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ДО ШКОЛИ

Бути школярем означає для дитини не тільки отримання нового статусу в цих стосунках, статусу належності до світу дорослих, а також визнання оточенням її дорослості. У першокласника з'являються як нові права, так і нові обов'язки. Процес адаптації тісно пов'язаний з тим, наскільки дитина здатна відповідати новим вимогам.

Період пристосування першокласника до шкільного навчання може супроводжуватися зростанням внутрішньої напруженості, підвищенням рівня тривожності й зниженням самооцінки.

Психологічне напруження є результатом реакції на зміну оточення. Не всі діти знають, чим відрізняється вчитель від вихователя, уроки від занять. Іноді буває й так, що батьки залякують своїх дітей прогнозами щодо майбутнього навчання в школі, намагаючись розбудити свідомість своїх малюків. Звичайно, дорослі не бажають дітям поганого, але на дітей такі прогнози можуть впливати досить негативно.

Занепокоєння викликають також діти, які до вступу в школу не відвідували дошкільні навчальні заклади. Часто такі діти не вміють налагоджувати стосунки з ровесниками та дорослими, які не входять до кола їхнього звичного спілкування.

Сприятливі умови допомагають через деякий час стабілізувати емоційне самопочуття, яке впливає на зменшення або зникнення внутрішньої напруженості й підвищення продуктивності навчальної діяльності. Іноді трапляються випадки, коли процес звикання до школи сильно запягується або так і не відбувається впродовж усього першого навчального року. Ускладнення адаптації може негативно вплинути на особистісний розвиток дитини.

Проблеми психологічної готовності дитини до навчання в школі

Психологічна готовність дитини до навчання в школі— предмет постійної уваги психологів. Від успішного розв'язання цієї проблеми залежить адаптація дитини до шкільного життя, оволодіння нею навчальною діяльністю і, як наслідок, формування всебічно розвиненої особистості.

За останні роки психологи провели багато досліджень, спрямованих на виявлення особистісного потенціалу дітей шести- і семирічного віку. Результати показали, що шестирічні діти мають більші фізичні та пізнавальні здібності, відносно вищу чутливість до навчання.

Проте доводиться враховувати, що вони вирізняються підвищеною збудливістю, емоційністю, досить швидкою втомлюваністю, нестійкістю уваги, ситуативністю поведінки.

Вступ до школи і початковий період навчання викликають перебудову всього способу життя й діяльності дитини. Цей період однаково важкий для дітей, які вступають до школи і в 6, і в 7 років. Спостереження фізіологів, психологів, педагогів показують, що серед першокласників є діти, які через індивідуальні психологічні особливості важко адаптуються до нових умов, лише частково можуть упоратися (або не можуть зовсім) з розкладом роботи й навчальною програмою.

Дитина, яка вступає до школи, має бути зрілою у фізіологічному та соціальному сенсі, повинна досягти відповідного рівня розумового та емоційного розвитку. Навчальна діяльність потребує відповідного рівня знань про довколишній світ, сформованості елементарних понять. Дитина повинна вміти узагальнювати й диференціювати предмети і явища, планувати свою діяльність та здійснювати самоконтроль. Важливе позитивне ставлення до навчання, здатність до саморегуляції поведінки, вияв вольових зусиль для виконання поставлених завдань. Не менш важливі й навички розмовного спілкування, розвинена дрібна моторика рук, зорово-рухова координація.

Перші п'ять років життя дитини дослідники називають «*роками чудес*». Закладені в цей час емоційне ставлення до життя, до людей, наявність або відсутність стимулів до інтелектуального розвитку впливають на всю подальшу поведінку і спосіб мислення людини.

Важливим соціальним інститутом у цей період розвитку дитини є сім'я. Батьки — перші вихователі дітей у житті. Приклад батьків — найкраща школа для дітей. Вивчення соціально-психологічних характеристик низки сімей дітей-дошкільників дало змогу виділити серед них кілька груп:

• з демократичним стилем спілкування і відносин (близько 23 %); діти з цих сімей часто виявляють ділове співпереживання, доброзичливість, колективістсько спрямовані;

• з *авторитарним* (14 %); мають понад 65 % дітей з егоїстичною спрямованістю, які виявляють агресивність, часто порушують дисципліну, здебільшого замкнені, менш активні, безініціативні, переважно несамостійні у своїх вчинках, важче оволодівають моральними нормами;

• з *ліберальним* (16%); діти з цих сімей схильні до всюдозволеності, порушень дисципліни, неслухняні;

• з *змішаним* (29 %); діти в цих сім'ях поведуться по-різному: бувають агресивними, замкненими, можуть виявляти колективістську спрямованість;

• з *ситуативним* (18 %); як і в змішаній групі, цей стиль викликаний схильністю батьків до різних крайнощів у поведінці, побуті, ставленні до дітей.

Готовність дитини до школи передусім залежить від батьків. Якщо дитина відвідує дитячий садок, то значною мірою це залежить від вихователів: адже підготовка дитини до школи передбачена програмою дитячого садка. Але ці програми не повністю враховують психологічні аспекти проблеми.

Особливої уваги потребують діти, які не відвідували дитячий садок — так звані домашні діти. Вони, як правило, менш комунікабельні, важче встановлюють контакти з учителем і однолітками, не дуже комфортно почуваються в колективі, бояться залишатися у школі без батьків. Діти, які живуть у вузькому, замкненому мікросередовищі, мають найбільш тяжкі прояви емоцій і поведінки в процесі звикання до нових умов життя.

Крім цього, на адаптацію дитини до школи впливає *низка несприятливих чинників*: функціональна неготовність до навчання в школі, незадоволеність у спілкуванні з дорослими, неадекватне усвідомлення свого становища в групі однолітків, неправильні методи виховання в сім'ї, негативне ставлення дитини до вступу в 1-й клас, конфліктні ситуації в сім'ї через низький рівень освіти батьків або алкоголізм, негативний стиль ставлення вчителя до дітей. Учителю доцільно звернути особливу увагу на дітей, які виховувались удома, уважніше познайомитися із сім'ями, проводити ретельну індивідуальну роботу з батьками з проблем соціальної адаптації дитини в школі.

Необхідною умовою адаптації дитини є психологічна готовність до навчання, тобто такий рівень її психічного розвитку, який створює умови для успішного оволодіння навчальною діяльністю.

Основні показники психологічної адаптації дитини до школи, які констатують проходження адаптаційного періоду:

1.Формування адекватної поведінки.

2.Установлення контактів з учнями, учителем (міжособистісні стосунки).

3.Оволодіння навичками навчальної діяльності.

Компоненти психологічної готовності

Мотиваційний — відображає бажання чи небажання дитини навчатися. Від нього залежить входження дитини в нову для неї діяльність, яка відрізняється від ігрової своєю обов'язковістю, розумовим напруженням, необхідністю подолання труднощів.

Інтелектуальний:

• обізнаність, яка характеризується обсягом знань про навколишній світ, живу й неживу природу, соціальні явища;

• рівень розвитку пізнавальної сфери: довільна концентрація уваги, аналітичне мислення (здатність розуміти суттєві ознаки та зв'язки між явищами), раціональний підхід до дійсності, логічне запам'ятовування;

• уміння й навички звукового аналізу слів, підготовка руки до письма (певний розвиток тонкої моторики рук і зорово-рухової координації).

Особистісний:

• чітке усвідомлення дитиною своєї внутрішньої позиції, статевої належності;

• навички самообслуговування;

• уміння підкорятися обставинам, поступатися в разі потреби своїми бажаннями;

• уміння опановувати себе, зважати на думку інших дітей;

• моральна зрілість (знання норм поведінки, позитивне ставлення до цих норм, осмислена реалізація їх у контактах з оточенням);

• уміння спілкуватися з учителем, учнями;

• сформованість внутрішніх етичних норм та критичної самооцінки;

• здатність бачити позицію партнера, розуміти подвійний зміст запитань тощо.

Емоційний — цей компонент виявляється в тому, що дитина йде до школи охоче, радісно. Такі переживання роблять її відкритою для контактів з учителем, новими товаришами, підтримують упевненість у собі, прагнення знайти своє місце серед однолітків. Важливим моментом емоційної готовності є переживання, пов'язані із самою навчальною діяльністю та її першими результатами.

Вольовий виявляється:

• у вмінні керувати своєю поведінкою;

• певному рівні розвитку пізнавальних процесів;

• доволіному сприйнятті, тобто вмінні не тільки слухати, а й чути вчителя, товаришів;

• доволіному запам'ятовуванню й відтворенню, умінні доволіно виконувати дії, робити не тільки те, що цікаво, а й те, що потрібно, доводити розпочату справу до кінця.

Компонент узагальнення переживань полягає:

• в узагальненому сприйнятті дійсності;

• у втраті безпосередньої поведінки;

• у доволіності поведінки;

• у здатності підкорятися певним правилам і вимогам.

Важливо зазначити, що психологічна готовність — це необхідна

умова успішної адаптації дитини до шкільного життя. Проте є чимало дітей, які все ж таки не можуть «ужитися» в нову роль. Вони часто скаржаться на нездоров'я, перебувають у пригніченому настрої, повноцінно не засвоюють навчальний матеріал, не мають близьких друзів, знають на ім'я та прізвище лише частину однокласників тощо. Поряд із тим для визначення рівня готовності дитини до школи, окрім психологічної готовності, потрібно *враховувати ще такі параметри*:

- розвиток значимих для школи психофізіологічних функцій;
- розвиток пізнавальної діяльності;
- стан здоров'я.

Схема обстеження дитини при всіх формах дезадаптації

1. Перевіряється, чи не порушені пізнавальні процеси (блок діагностичних методик готовності до школи).
 2. Перевіряється здатність дитини до навчання (завдання з дозованою роллю дорослого), сформованість елементів навчальної діяльності, внутрішнього плану дій, довільної регуляції поведінки.
 3. Аналізуються особливості навчальної мотивації дитини, рівень амбіцій, інтереси.
 4. Обов'язково перевіряються навчальні навички дитини, проглядаються її зошити з письма, математики, даються завдання з читання, письма, розв'язання задач.
 5. Виявляється емоційний компонент неуспішності: як дитина ставиться до поганих (задовільних) оцінок, який отримує типовий зворотний зв'язок від дорослих — учителів, батьків?
- Чи є сфера діяльності, яка компенсує неуспішність у навчанні? Що відбудовує всю систему міжособистісних відносин дитини
6. Виявляються типові види допомоги батьків дитині в навчальній діяльності (хто займається? Чи багато? Які засоби допомоги? Який стиль сімейного виховання?).
 7. Вивчається передісторія випадку, дається ретельний аналіз історії поведінки, який проводиться самими батьками.

Картка адаптації першокласника

(заповнює вчитель-класовод)

Учень _____

Клас _____

1. Адекватно спілкується з учителем, з однокласниками.
2. Виявляє зацікавленість навчальною діяльністю.
3. Виконує організаційні вимоги.
4. Легко включається в роботу.
5. Керує увагою.
6. Легко переключається в діяльності.
7. Контролює результати.
8. Проявляє пізнавальну активність.
9. Сприймає настанови з 1—2 пояснень.
10. Повністю виконує вказівки вчителя.
11. Дає повну відповідь на запитання.
12. Орієнтується на аркуші паперу.
13. Працює продуктивно.
14. Зберігає працездатність до кінця занять.
15. Тримає робочий темп.
16. Не виявляє втоми: в'ялості, загальмованості, позіхання, рухової загальмованості, емоційної збудженості.
17. Регулює поведінку.
18. Має оптимальний емоційний тонус.
19. Адекватно реагує на невдачу або похвалу.
20. Відсутні: м'язові затиски, надмірна напруженість, загальна тривожність, невпевненість.
21. Не потребує періодичної емоційної підтримки.
22. Може працювати самостійно.
23. Докладає зусиль до переборювання труднощів.
24. Намагається довести завдання до кінця.
25. Володіє елементами навчальної діяльності:
 - сприймає навчальне завдання;
 - орієнтується в завданні;
 - утримує завдання в пам'яті;
 - виділяє спосіб виконання;
 - переносить його на інший матеріал.

Визначення типових труднощів у навчанні молодших школярів

Інформація для вчителів

Феноменологія труднощів	Можливі психологічні причини
У письмових роботах пропускає літери	Низький рівень розвитку фонематичного слуху, слабка концентрація уваги, несформованість прийомів самоконтролю
Нерозвиненість орфографічної зірності	Низький рівень розвитку довільності, несформованість прийомів навчальної діяльності (уміння діяти за правилами), низький рівень розвитку та розподілу уваги, низький рівень розвитку короткочасної пам'яті, слабкий розвиток фонематичного слуху
Неуважність	Низький рівень розвитку довільності, низький рівень розвитку уваги, низький рівень концентрації та стійкості уваги, домінуюча мотивація навчання — ігрова
Труднощі у виконанні математичних завдань	Низький рівень загального розвитку, слабе розуміння граматичних конструкцій, несформованість уміння орієнтуватися на систему ознак, низький рівень розвитку образного мислення
Труднощі в переказуванні тексту	Несформованість уміння планувати свої дії, слабкий розвиток логічного запам'ятовування, низький рівень мовного розвитку, низький

	рівень розвитку логічних операцій (аналізу, узагальнення, систематизації), занижене самооцінювання
Непосидючість	Низький рівень розвитку довільності, низький рівень розвитку вольової сфери, індивідуально-типологічні риси особистості
Важко розуміє пояснення з першого разу	Несформованість прийомів навчальної діяльності, слабка концентрація уваги, низький рівень розвитку сприймання, низький рівень розвитку довільності, низький рівень загальної розвитку
Постійна неохайність у веденні зошита	Слабкий розвиток тонкої моторики руки, несформованість прийомів навчальної діяльності, недостатній обсяг уваги, низький рівень розвитку короткочасної пам'яті
Погане знання таблиці множення	Низький рівень розвитку механічної пам'яті, низький рівень розвитку тривалої пам'яті, розвиток загального інтелекту нижчий за вікову норму, низький рівень розвитку довільності, слабка концентрація уваги, несформованість прийомів навчальної діяльності
Не виконує завдання для самостійної роботи	Несформованість прийомів навчальної діяльності, низький рівень розвитку довільності
Постійно забуває вдома навчальне приладдя	Висока емоційна нестабільність, підвищена імпульсивність, низький рівень розвитку довільності, низький рівень концентрації та стійкості уваги
Погано переписує з дошки	Несформованість прийомів навчальної діяльності, низький рівень розвитку довільності, низький рівень переключення уваги, низький рівень обсягу уваги, низький рівень короткочасної пам'яті
Домашню роботу виконує добре, а класну — недбало	Слабка швидкість проходження психічних процесів, несформованість прийомів навчальної діяльності, низький рівень розвитку довільності
Кожне завдання потрібно повторити декілька разів перед тим, як учень починає працювати	Низький рівень концентрації та стійкості уваги, низький рівень розвитку довільності, несформованість умінь виконувати завдання за усною інструкцією, несформованість передумов навчальної діяльності
Постійно переписує вчителя	Низький рівень обсягу уваги, слабка концентрація та стійкість уваги, низький рівень розвитку переключення уваги, низький рівень короткочасної пам'яті, низький рівень розвитку довільності, несформованість умінь приймати навчальне завдання
Погано орієнтується в зошиті	Низький рівень сприймання та орієнтації в просторі, низький рівень розвитку довільності, слабкий розвиток дрібних м'язів рук
Піднімає руку, але потім мовчить	Несформованість ставлення до себе як до школяра, занижена самооцінка, низький рівень розвитку довільності
Запізнюється на уроки	Несформованість прийомів самоконтролю, слабка концентрація та стійкість уваги, низький рівень розвитку довільності, можливі сімейні труднощі, другорядна вигода
Постійно відволікається на уроках, грається, лізе під парту, їсть	Несформованість ставлення до себе як до школяра, переважає ігрова мотивація навчання, індивідуально-типологічні властивості особистості, слабка концентрація та стійкість уваги; низький рівень розвитку довільності, несформованість прийомів навчальної діяльності
Відчуває страх перед опитуванням на уроці	Занижене самооцінювання, можливі сімейні труднощі, і внутрішній стресовий стан, індивідуально-типологічні риси особистості
При перевірці зошита після уроку зрозуміло, що письмова робота не виконана	Несформованість ставлення до себе як до школяра, переважає ігрова мотивація навчання, низький рівень розвитку довільності, несформованість прийомів навчальної діяльності
Коментує оцінки, поведінку вчителя, робить зауваження	Можливі сімейні труднощі; особливості розвитку «Я-концепції»
Довгий час не може знайти місце в класі за партою	Слабкий розвиток орієнтації в просторі, низький рівень розвитку образного мислення, низький рівень розвитку сприймання, низький рівень розвитку самоконтролю, низький рівень розвитку тривалої пам'яті, низький рівень сформованості довільності

70 способів сказати «дуже добре»

(Інформація для вчителів)

- 1.Ти зараз на правильному шляху.
- 2.Презумово!
- 3.У тебе це вийшло.
- 4.Правильно.
- 5.Це добре.
- 6.Супер!
- 7.Я пишаюся тим, як ти працював (ла).
- 8.Ти робиш це дуже добре.
- 9.Це набагато краще.
- 10.Гарна робота.
- 11.Я щасливий(а) бачити твою роботу.
- 12.Ти робиш гарну роботу.
- 13.Ти близький(а) до істини.
- 14.Мої вітання.
- 15.Це те, що треба.
- 16.Я знав(ла), що ти можеш це зробити.

17. Зараз ти це зрозумів (ла).
18. Нарешті!
19. Ти швидко вчишся.
20. Працюючи так само, ти досягнеш багато чого.
21. Я не зумів (ла) б зробити краще.
22. Це правильний шлях.
23. З кожним днем у тебе виходить краще.
24. Це гарний спосіб.
25. Ти нічого не прогавив(ла).
26. Так тримати!
27. Надзвичайно.
28. Прекрасно.
29. Це найкраще.
30. Остаточо.
31. Сенсаційно.
32. Тепер нічого тебе не зупинить.
33. Відмінно.
34. Це була першокласна робота.
35. Чудово.
36. Ще краще.
37. Твій мозок попрацював на славу.
38. Ти досягнеш успіху.
39. Це видатний винахід.
40. Фантастика!
41. Неймовірно!
42. Це чудова робота.
43. Ти робиш це красиво.
44. Як ти багато зробив (ла)!
45. Розумник(ця).
46. Ти справді це покращив (ла).
47. Прегарно!
48. Вітаю!
49. Твоя правда!
50. Так тримати!
51. Ти зробив (ла) це вчасно.
52. Мені подобається хід твоїх думок.
53. Я пишаюся тобою.
54. Дуже приємно вчити таких розумних дітей.
55. Велика тобі подяка.
56. Я ніколи не бачив(ла) нічого кращого.
57. Твоя робота принесла мені багато радості.
58. Молодчина!
59. Повний порядок.
60. Серйозний прорив.
61. Ось цього я ще не бачив (ла).
62. Ти неперевершений(а) сьогодні.
63. Це вже успіх.
64. Це твоя перемога.
65. Тепер ти відчуваєш свої можливості.
66. Ти справжній майстер.
67. Щиро радий(а) за тебе.
68. Не можу навіть передати свого захоплення.
69. Грандіозно!
70. Я вірю в тебе, у тебе завжди виходитиме не гірше.

Слова підтримки та заохочення для забезпечення позитивної емоційної атмосфери на уроці:

- Давай спробуємо ще раз.
- У мене теж не одразу все виходило, тому не втрачай надії.
- Я завжди вважав(ла), що ти зможеш це зробити.
- Повір у себе.
- Я можу зрозуміти твій стан.
- Я тебе розумію.
- Я впевнений (а), що ти можеш.
- Разом ми зможемо.
- Сьогодні вийде краще, ніж учора.

- Мені подобається те, що ти зробив(ла).
- Навіть, якщо ти помилишся, я допоможу тобі.
- Ти талановитий(а).
- Я впевнений(а) у твоїх силах, здібностях, знаннях.
- Мені приємно спілкуватися з тобою.
- Я вірю в те, що все вийде.
- Спробуймо зробити якнайкраще.
- Цікава відповідь, оригінальна відповідь.
- Відчувається співпраця.

Дитині потрібно, щоб її:

- розуміли;
- любили;
- визнавали;
- поважали.

Якщо ця потреба не задовольняється, виникає *негативний емоційний стан*:

- біль;
- страх;
- агресія;
- образа.

Рекомендації вчителям

1. Врахуйте вікові особливості першокласників: рухову активність, переважання ігрового типу діяльності, недостатню сформованість вольової регуляції.
2. Порівнюйте роботу учня лише з його попередніми роботами, а не з роботами інших.
3. Уникайте критики учня при свідках, а також вживання слів «завжди», «ніколи».
4. Хваліть учня за найменші досягнення.
5. Дозвольте учневі самостійно оцінювати свою поведінку та її наслідки.
6. Створіть ситуації успіху.
7. Зменшуйте кількість заперечних слів та речень. Краще замінити їх на ствердні та позитивно спрямовані.
8. Не наполягайте на відповідях біля дошки тих дітей, які виявляють тривожність. Краще об'єднайте їх у групки, що працюватимуть разом.
9. Для підтримання усних інструкцій використовуйте візуальну стимуляцію.
10. Давайте учням можливість виплескувати енергію (фізкультхвилинки, ігри на перервах).
11. Надавайте учням можливість висловлювати свої думки, підкреслюйте цінність почутого.