**Робота практичного психолога щодо профілактики суїцидальної поведінки**

Однією з основних задач шкільного психолога є профілактика суїцидальної поведінки, яка може здійснюватися в таких формах роботи:

* зняття психологічної напруги в психотравмуючій ситуації;
* зменшення емоційної залежності і ригідності;
* формування компенсаторних механізмів поведінки;
* формування адекватного відношення до життя та смерті.

Відомо, що хронічна агресія – внутрішня або зовнішня – є ознакою кризи. Психологу необхідно бути інформованим про важливі кризові ситуації дітей та підлітків, уміти виявляти їх, надавати своєчасну допомогу у вирішені проблем.

Необхідно пам’ятати, що кризові ситуації та кризи різноманітні, як саме життя людини, але існують загальні класифікації вікових та особистісних криз.

Основні види криз:

* кризи розвитку;
* кризи відношень;
* кризи станів душі;
* кризи втрат;
* кризи сенсу життя;
* психічні кризи;
* морально-етичні кризи.

Працюючи з підлітками в кризових ситуаціях, психолог може застосовувати різні техніки кризового консультування, яким він навчався та має відповідний сертифікат. Задача психолога полягає в тому, що важливо у всьому, що відбувається, знаходити позитивні сторони. Людині присутня дивовижна здатність перетворювати мінуси в плюси. У будь-якому випадку треба пам’ятати золоте правило психотерапії: «Якщо не можеш змінити обставини, змінюй ставлення до них».

Практичному психологу навчального закладу важливо пам’ятати декілька правил, первинної корекційної співбесіди із дитиною з питань профілактики суїцидальної поведінки:

1. Не нашкодь.

2. У будь-якому разі, намагайтеся проявити терплячість і викликати довіру до себе. Показуйте свій інтерес і розуміння. Будьте щирими, дружніми та вмійте співчувати. Головне – вміло вислухати.

3. Якщо не впевнені у власних можливостях, знайдіть кваліфікованого у даному питанні фахівця, відстежте перенаправлення.

4. Відповідну корекційну роботу необхідно проводити індивідуально.

Декілька правил організації профілактичної роботи.

З метою профілактики суїцидальної поведінки з учнями практичними психологами проводяться профілактично-просвітницькі заходи з питань формування комунікативної компетенції, формування критичного мислення, тренінги асертивної поведінки, тренінги ефективного вирішення конфліктів тощо.

З метою психологічної просвіти батьків необхідно проводити тренінги відповідального батьківства, батьківські університети. Головна мета зустрічей – підвищення психологічної культури батьків. Батьки уважні до життя дитини здатні вчасно помітити зміни, які з нею відбуваються та попередити невиправне, залучити фахівців.

*(Зміст порад складено за матеріалами методичного посібника КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», скорочено)*

**Упорядник: завідувач ЦПП, СР та ЗСШ КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» Носенко В.В. (м. Харків, вул. Пушкінська, 24, тел.: 731-46-93).**