

Что делать и как помочь, если Вы заметили факторы риска суицидального поведения у несовершеннолетнего?

1. Помните, суицидальное поведение – это не повод для публичного обсуждения в школьном или классном коллективе.

2. Воспринимайте попытку или намерения, высказанные ребенком, серьезно.

3. Дайте ребенку возможность высказаться и внимательно его выслушайте.

4. Не спорьте и не настаивайте на том, что беда ничтожна, что ему живется лучше других, не упирайте на чувство долга, не стыдите, не спорьте! Ссора и спор блокируют дальнейшее обсуждение.

5. Формулируйте вопросы правильно. Спокойно и доходчиво расспрашивайте ребенка о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Задавайте прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снизит тревогу ребенка, поможет «выпустить пар», выплеснуть эмоции.

6. Установите доверительные, заботливые взаимоотношения, проявите интерес и готовность помочь в любых проблемах.

7. Внимательно выслушайте ребенка, помните, подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу.

8. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.

9. Постарайтесь снизить романтико-трагический ореол представлений подростка о собственной смерти.

10. Стремитесь вселить в подростка надежду. Подведите к конструктивным способам решения проблемы, они должны быть реалистичны и направлены на укрепление сил и возможностей ребенка. Совместно ищите множество вариантов выхода из сложившейся ситуации.

11. Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы к своему ученику (воспитаннику).

12. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость.

13. Поддерживайте ребенка при малейшей возможности, подчеркивайте его положительные стороны.

14. Помогите ребенку подобрать занятие, соответствующее его способностям и желаниям, если он не посещает никаких секций и кружков.

15. В ситуации выявления суицидального поведения у несовершеннолетнего незамедлительно уведомите руководителя учреждения образования.

16. Обращайтесь за помощью к педагогу-психологу в вопросах суицидального поведения несовершеннолетних.



**Вы можете
получить
помощь:**

по телефону психологической помощи по г.Гродно и Гродненской области **170**;

у педагога-психолога своего учреждения образования;

у педагога-психолога Сморгонского СПЦ по номеру **4-83-38**.

Государственное учреждение образования
«Сморгонский социально-педагогический
центр»

Памятка для педагогов

ДЕТИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Сморгонь, 2019

По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях имелись явные признаки эмоционального неблагополучия детей, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

Будьте внимательны к ребенку!

Предотвратите беду!



Виды суицидов

1. Демонстративный суицид – это разыгрывание сцен без конкретного намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, но 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и непослушанием (демонстративное поведение), а подростки – суицидом.

2. Скрытый суицид – это убеждение ребенка, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но единственный, который он смог найти. В этом случае подростки занимаются экстремальными видами спорта, совершают рискованные поступки, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Такому поступку всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта, которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная человеком в состоянии аффекта, как правило, **осуществляется.**

Что должно насторожить педагога в поведении ребенка

1. Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам, пропуски уроков.

2. Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, безвольное или безынициативное поведение.

3. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.

4. Резкое изменение поведения (стал неряшливым, рассеянным, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдалился от друзей).

5. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

6. Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь: «скоро все закончится...», «У вас больше не будет со мною проблем...», «Все надоело, я никому не нужен...» и т.д.

7. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (употребление психоактивных веществ, экстремальные виды спорта и т.д.).

8. Депрессия (постоянная усталость и сонливость, бездействие, тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов (уединение), немотивированная агрессия).

9. Прощание в различных формах, **раздача личных вещей.**

10. Чрезмерный интерес к теме смерти (стихотворения или фото о смерти, суицидах, порезах, шрамах, а также общение в группах с суицидальной направленностью).