

Суицидальное  
поведение  
подростков:

от сомнений -  
к жизни.

# Действия педагога в ситуации суицида в классе

Елена Петровна Мурушкина, психолог,  
методист центра Воспитания и психологии  
ИРО Кировской области

**АЛГОРИТМ  
ДЕЙСТВИЙ  
ПЕДАГОГА  
В  
СИТУАЦИИ  
УГРОЗЫ  
СУИЦИДА**

Установить контакт. Что делать, как реагировать?

Обеспечить эмоциональную поддержку

Информировать родителей, психолога, администрацию ОО. Меры по снижению интенсивности влияния жизненных обстоятельств.

Рассказать о возможности обратиться за помощью по федеральному телефону доверия для детей, на Горячую линию

Участие в создании безопасной поддерживающей среды

## ПРИЁМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Начало разговора: «В последнее время ты выглядишь расстроенным, что случилось?», ... (Внимательно слушаем. Не перебиваем, не спорим, не возражаем)

Уважение , сопереживание и понимание: «Хорошо, что говоришь об этом..», «В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным», ... «Чем я могу тебе помочь?»

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями?» «Давай представим, что если бы ты знал, что или как можно исправить, сказать, сделать, то что бы это было?»

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы чувствуем себя подавленными, но всегда есть возможность что-то сделать, изменить, и люди, которые могут помочь... Кто может оказать тебе поддержку? Кого бы хотел видеть рядом?».

**ЧТО  
ВАЖНО  
ТРАНСЛИ-  
РОВАТЬ  
УЧЕНИКАМ  
КЛАССА?**

**Быть внимательным к словам сверстников о нежелании жить, как следствие невозможности справиться с ситуацией**

**Информировать детей о некоторых факторах риска суицидального поведения и сигналах тревоги**

**Разговор о важном для самих подростков: что тревожит, какие способы решения трудностей могут быть**

**Алгоритм действий для подростков: немедленно связаться с воспитателем, учителем, психологом**

**Обращаться за помощью - не стыдно (сказать, к кому и куда)**

**БЕСЕДА  
ПЕДАГОГА  
С ДЕТЬМИ  
В СЛУЧАЕ  
СУИЦИДА В  
КЛАССЕ**

Безоценочная правда (без подробностей)

«Развинтить» романтический ореол. Без выяснений информации от учеников

Дать возможность подросткам задать вопросы и проговорить свои чувства по ситуации

Снять у детей чувство вины за поступок одноклассника (если только он не стал следствием травли или конфликта)

Обсудить, какие способы выхода из сложных ситуаций существуют и могут им помочь

«Антисуицидальный контракт»: звонок классному руководителю

Ни при каких ситуациях никаких насмешек (обговорить заранее)! Переключение и включение суицидента в общую деятельность

## **Ситуация 1.**

*На перемене вы невольно слышите разговор двух девятиклассниц Вики и Насти. У обеих доверительные отношения с родителями.*

*Вика: «Представляешь, Марк неожиданно прервал со мной все отношения! Мы встречались с ним больше года, а вчера он написал смс, что мы больше не будем вместе. Я пыталась позвонить, написать, узнать причину, но он не отвечает, удалил из друзей и все наши совместные фото. Будто ничего и не было! Я уже так привыкла к нему, у нас были совместные планы...А теперь что? Я не понимаю, что не так!? Я не хочу жить без него! Всю свою будущую жизнь я представляла рядом с ним, а тут такое... Я этого не переживу! Нет смысла в моей жизни дальше».*

*Настя ответила: «Да не убивайся ты так! Может напишет еще. А если и нет, то отпусти ситуацию и всё пройдет. Я бы с тобой поговорила, но у меня встреча после уроков. Позвоню тебе вечером».*

**Ситуация 2.**

*Дмитрий учится в десятом классе. Живет с мамой, отец б.давно ушел от них. Учеба дается тяжело, но Дима отличается прилежностью и стремится быть хорошистом. Отношения с учителями хорошие, А вот дома с мамой почти каждый день конфликты. Она требует от него постоянный порядок везде и во всём, хорошей учебы, упрекает, постоянно делает замечания и указывает, требует опрятности во внешнем виде.*

*Но Дима, думает о другом: он страшится своего будущего, боится не сдать ЕГЭ и не поступить в вуз, о котором мечтает. Считает, что мама его не понимает и придирается к нему. Ложиться спать очень поздно: делает уроки. В школе упала успеваемость, поскольку он почти спит на уроках, ему сложно стало сосредотачивать внимание, успевать за темпом работы в классе. С трудом просыпается по утрам и поэтому стал опаздывать на первый урок. Педагоги и кл. руководитель постоянно делают замечания по поводу опозданий.*

*На последнее замечание и жалобу учителя маме Дима отреагировал неожиданно эмоционально: громко возмутился со слезами на глазах, что он не специально и все к нему придираются...*


### Ситуация 3.

*Саша из полной, благополучной семьи. Учёба всегда давалась тяжело, домашние задания выполнял не всегда, но родители были на его стороне, обвиняя учителей в неуспеваемости сына.*

*В 9-м классе из-за непонимания материала перестал делать домашние задания, избегал любой ответственности, стал прогуливать школу. Был предупрежден о «двойках» за четверть, но к замечаниям безразличен. Классный руководитель позвонила его родителям, поделилась своими переживаниями по поводу успеваемости и экзаменов. После чего, со слов одноклассников, Саша получил «разнос» от родителей: его лишили карманных денег и пригрозили принять кардинальные меры при неуспешной сдаче экзаменов.*

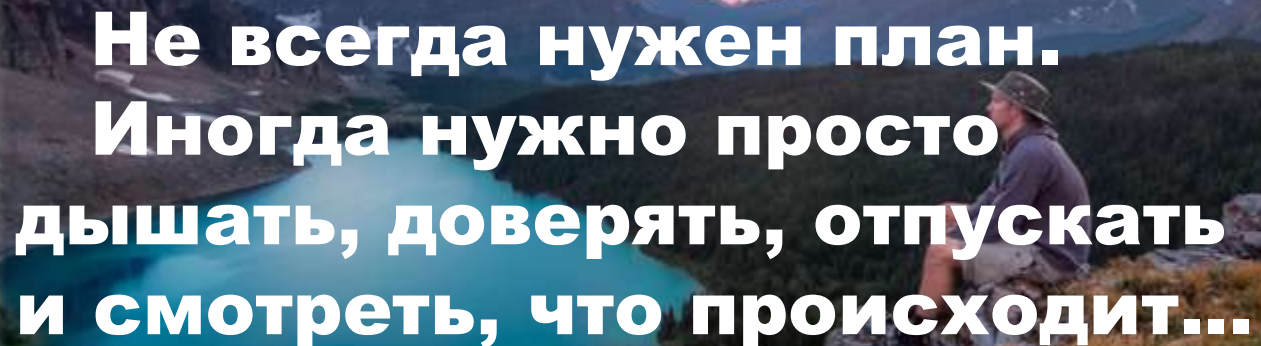
*Когда на классном часу объявили, что по трем предметам за полугодие вышли «двойки» и он может быть не допущен к экзаменам, Саша достал из портфеля нож и сказал: «Если мне не поставят «3», то вы все будете виноваты в моей смерти».*





**Лучше сделать ошибку,  
спасая жизнь,  
чем позволяя ей уйти.**

*Д.Хайнд*



**Не всегда нужен план.  
Иногда нужно просто  
дышать, доверять, отпускать  
и смотреть, что происходит...**

*Мэнди Хейл*