

Памятка педагогу

Что делать, если обнаружены признаки суицидального поведения подростка



Педагог должен:

- Не бояться перестраховаться и сообщить о своих опасениях психологу, директору ОО (лучше в письменной форме).
- Корректно поделиться с родителем подростка своими опасениями.
- Проявить участие к состоянию подростка, оказать поддержку в его эмоциональном состоянии, помочь разрешить проблему.



Важные рекомендации:

- Разговаривая с подростком помните, что от Вашего общения зависит его жизнь.
- Не бойтесь оказаться некомпетентным, усугубить ситуацию. Чаще всего выговорившись, проговорив боль, сняв напряжение, поплакав с кем-то рядом, почувствовав, что кому-то не всё равно, подростку становится легче и он отказывается от задуманного.
Осторожно! Это временный отказ. Проблема никуда не исчезла, подростку очень нужна помощь и срочно. Если психотравмирующая ситуация не прекратилась, через некоторое время намерения возобновятся.



- Помните о цели только этого конкретного разговора, который Вы ведёте здесь и сейчас - не «вылечить» подростка, не решить его проблему (иногда она действительно не решаема, например, подросток потерял одного из родителей, Вы его не вернёте), а на время ослабить боль, снять невыносимое для подростка эмоциональное напряжение и он не решится совершить задуманное (по крайней мере, сейчас), у Вас будет время организовать помощь, работу психолога, переговорить с родителями и т.д. и совместно определить, как поступать.
- Не анализируйте безысходность ситуации.



- Если в процессе разговора с подростком Вы растерялись и не знаете, что говорить, или подростка к вдруг отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале «отзеркаливайте подростка» - повторите его позу, его темп речи и интонации, ритм движений).
- Если подростка плачет, не мешайте, дайте психическому напряжению выйти.



• Если подросток хочет говорить, не мешайте, слушайте (не так важна содержательность, пусть выговорится). Вашего активного слушания - кивания, сочувствия, выражение сострадания часто достаточно, чтобы помочь подростку почувствовать облегчение (пусть даже опустошенность после разговора, главное у него не останется сил совершить непоправимое, Вы выиграете время).



Алгоритм действий при работе с классом, в котором произошел случай суицида

1. Сказать правду без оценок, без подробностей.
2. Суицид - это ошибка. Развинчивать романтический ореол вокруг суицидента.
3. Дать возможность детям задать вопросы, иначе есть риск того, что они зададут их из любопытства ребёнку-суициденту, а это будет дополнительной психотравмой.



4. Позволить детям проговорить, что они чувствуют и думают по этому поводу.

5. Снять чувство вины у детей за поступок одноклассника, если только попытка суицида не стала следствием травли в классе или затянувшегося конфликта между одноклассниками.

6. Обучать навыкам, конструктивных способов решения проблемных ситуаций. («Расскажи, как ты справился, когда...»).

7. Обсудить в каких ситуациях, куда необходимо обращаться на помощь.



8. Заключить с детьми аналог антисуицидального контракта (договориться кому первому позвонят в трудной ситуации).
9. Запрет на иронизирование ситуаций суицида и любой кризисной ситуации.
10. Минимизация постстрессовых расстройств и повторения попытки.
11. Переключить внимание подростков на интересные дела, включение суицидента в общую деятельность, при его согласии.



Рекомендуйте детям
обращаться за помощью
в трудных ситуациях



Единый телефон доверия для детей,
подростков и их родителей:

8 (800) 200-01-22



Молодёжный телефон доверия:

8 (863) 237-48-48



**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ**
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ