

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка (агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность). Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления. Не действуйте вопреки ребенку.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время.

3. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

4. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация острее, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

5. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.

6. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

7. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

8. Воздерживайтесь от осуждения, агрессивности, жестокости по отношению к ребёнку. Но одновременно воздерживайтесь от чрезмерного сочувствия, жалости к нему.

9. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

10. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, священников, к которым можно обратиться.

11. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Присмотритесь и выслушайте ребёнка! Покажите ему, что жизнь прекрасна! Помните, что из каждой тяжелой ситуации есть пути выхода!

**Круглосуточные Телефон Доверия для детей, подростков и их родителей:
8 - 800 - 2000 – 122; 8 - 800 – 1011 – 212; (звонки анонимные и бесплатные с
любого телефона).**