

Памятка для педагогов

ПРОФИЛАКТИКА

ДЕТСКОГО СУИЦИДА

- факторы риска
- сигналы тревоги
- действия учителя

Часть 1



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ ПЕДАГОГУ

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

**Ответственность за суицид ребенка делится между
родителями и учителями!**

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальная статистика случаев появляется, когда дети достигают возраста 11 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст - 15-19 лет.

На подростковый возраст приходится значительная учебная нагрузка, в этот период большое количество времени ребенок проводит в стенах образовательных организаций, на глазах педагогов, воспитателей, школьных психологов. Именно от них во многом зависит психологическая атмосфера в образовательной организации, они являются важнейшим звеном первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков, они могут первыми заметить изменения в поведении ребенка, от их своевременной и правильной реакции во многом зависит дальнейшее развитие событий.

! К любым намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции ВЗРОСЛОГО человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

ЗАПРЕЩЕНО

- Осуждать ребенка вербально или невербально.
- Упрекать ребенка в способе мыслей или поведения, например: «Как ты можешь говорить такое?».
- Критиковать, спорить, насмехаться над ним, провоцировать, бросать вызов. Нужно относиться к угрозам серьезно. Нельзя говорить: «Да ладно, не говори глупостей!».
- Преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает. Нельзя говорить: «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!».
- Впадать в панику, показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. **Демонстративное суицидальное поведение** не связано с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя. Демонстративное суицидальное поведение часто используют как специфический способ коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так тебя слышат и откликаются.
2. **Аффективное суицидальное поведение** — совершается на пике эмоций, на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить последней каплей. Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу короткого замыкания.
3. **Истинное суицидальное поведение** — преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни. Ему чаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации.

Суицидальное поведение подростков может иметь различный психологический смысл и выступать как:

- способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией, являться актом отчаяния
- акт мести кому-то, кто «потом обо всем пожалеет»
- способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить, то есть быть специфическим способом коммуникации
- акт протеста против чего-то или кого-то

Суицидальное поведение у подростков часто сочетается с некоторыми видами отклоняющегося поведения — прогулами занятий, употреблением алкоголя или наркотиков, побегами из дома, правонарушениями.

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.



Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения
- агрессивное и антисоциальное поведение
- склонность к демонстративному поведению
- чрезмерная импульсивность, раздражительность
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.)
- неспособность адекватной оценки действительности
- тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- легко возникающее чувство разочарования
- тревога и подавленность
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей
- проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

Социальные факторы риска

- потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность
- потеря близких людей
- проблемы с друзьями или в романтических отношениях
- утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/вуз и т.п.)

Факторы риска, специфичные для школьной среды

- преследование, травля (буллинг, кибербуллинг) со стороны сверстников или педагога
- чувство отвергнутости в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку)
- высокие учебные требования
- навешивание ярлыков на ученика после суицидальной попытки - непонимание, тревога, отвержение у педагогов, замалчивание ситуации педагогами и школьниками, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение

Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

Невербальные сигналы тревоги

- Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:
 - значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном;
 - внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.
- Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.
- Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- Отчуждение, что можно заметить на переменах — замкнутость, отделенность от других.
- Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке, которое не свойственно этому ребенку.
- Раздаривание любимых и ценных личных вещей.
- Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- Закрытие аккаунтов в социальных сетях.
- Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- Если вы увидели хоть один из перечисленных сигналов – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Проявите заботу, ненавязчиво наблюдайте за

психологическим состоянием ребенка. Спросите, можете ли вы ему помочь как, сего точки зрения, это сделать лучше. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

- !** Классному руководителю в данной ситуации необходимо:
1. Написать служебную записку директору и школьному психологу с просьбой разобраться в ситуации.
 2. Связаться с родителями ребенка, поделиться своими наблюдениями и при необходимости вызвать в школу.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида



■ Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружелюбной поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач — такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, — личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Защитные факторы в образовательной среде

- Доступность экстренной и кризисной поддержки, помощи.
- Информирование учащихся о том, как найти помощь среди взрослых, к кому и как обращаться, если это необходимо.
- Наличие протокола действий участников образовательного процесса для случаев суицидального поведения, который должен включать в себя стратегии профилактики, работы с текущим суицидальным поведением и работы с последствиями суицидального поведения.
- Профилактические психологические и педагогические программы, способствующие формированию нетерпимости к травле.
- Обучающие курсы для развития коммуникации между преподавателями и подростками в ситуациях с возможным суицидальным риском.
- Информирование учеников о серьезности проблемы травли и личной и юридической, в том числе уголовной, ответственности за такое поведение.
- Разрешение проявлений горевания в случае, если в образовательной организации произошла смерть от суицида, отсутствие попыток скрыть произошедшее, помощь и психологическая поддержка участников.
- Создание сети школьной поддержки, выделение специалиста, специально обученного по теме работы с суицидальным поведением, «поддерживающей фигуры», к которому может обратиться каждый в любой момент, если выявляется возможный суицидальный риск.
- Обучение персонала школы.
- Сотрудничество образовательной организации с психолого-педагогической службой города, организация профилактических мероприятий.

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Единый круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи) [8-800-200-01-22](tel:8-800-200-01-22)
- Детско-подростковый медико-психологический центр ОГАУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница»: ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием по разным вопросам.

Регистратура:

+7 (3822) 469-127 (дети – до 14 лет)

+7 (3822) 468-487 (подростки – с 15 лет)

Заведующая ДДО:

+7 (3822) 468-769 (Кульбакина Татьяна Александровна)

- **ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ**

- pobedish.ru
- травлинет.рф
- fcprc.ru
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu
Задайте вопрос психологу онлайн.
- ТвояТерритория.онлайн
Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодежи до 23 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 15.00-22.00 по московскому времени.
- pomoschryadom.ru
Психологическая помощь подросткам «ПомощьРядом.рф» в режиме переписки.
- propsyteen.ru
Кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно.

Изготовлено
ОГАУ «Центр медицинской и фармацевтической информации»
Тираж: 20 000 экз.
Томск, 2022 г.



Памятка для педагогов

ПРОФИЛАКТИКА

ДЕТСКОГО СУИЦИДА

- 8 схем реагирования

- стратегии поведения

Часть 2



В случае угрозы суицида со стороны ученика необходимо принимать срочные меры!

8 схем реагирования

- Прежде всего **важно не оставлять ребенка одного, попытаться успокоить его, снизить его тревогу.**
- Немедленно информировать его родителей или законных представителей о ситуации риска, в которой оказался подросток, и **о необходимости оказать ему экстренную помощь.**
- В ситуации высокого суицидального риска, попытки или завершенного суицида необходима работа **экстренных служб.**

Если суицидальное поведение связано с буллингом, также необходимо сообщить в **полицию**, объяснить ученикам, что доведение до самоубийства — это наказуемое преступление, в связи с чем дело будет расследовать **следственный комитет.**

1 Иметь в доступе телефоны экстренных и иных служб помощи

**Круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия»
(служба экстренной психологической помощи)**

8-800-200-01-22

**Детско-подростковый медико-психологический центр ОГАУЗ
«Томская клиническая психиатрическая больница»:**

ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием по разным вопросам.

Регистратура:

+7 (3822) 469-127 (дети – до 14 лет)

+7 (3822) 468-487 (подростки – с 15 лет)

Заведующая ДДО:

+7 (3822) 468-769 (Кульбакина Татьяна Александровна)

Телефон экстренной службы: 112, 03 - с городского, 103 – с сотового.

2 Ограничить доступ к средствам самоповреждения и способам суицида

- Убрать из зоны досягаемости все предметы, которые возможно использовать прямо с целью суицида.
- Ограничить возможность открыть окно или выйти на крышу: падение с высоты — второй по популярности способ суицида в городской среде.
- Ограничить возможности перемещения ребенка.

3 Не оставлять ребенка одного с проблемой — включать в ситуацию учителей, друзей и других сверстников

Чувство одиночества и отвержения — один из факторов риска суицидального поведения.

Даже если подростка выписали из больницы, куда он попал в связи с суицидальными проявлениями, опасность может сохраняться и после выписки. Необходимо продолжать работу с профессионалами, медиками и значимыми людьми из окружения ребенка. Большое количество суицидов происходит на этапе кажущегося *улучшения*, когда у человека появляются энергия и воля для того, чтобы довести суицидальные идеи до конца.

4 Развивать коммуникативные навыки: спрашивать и слушать

Выслушав подростка, его мысли и переживания, связанные с суицидальным поведением, вы сможете снизить уровень напряжения, дать ему понять, что вы беспокоитесь о нем и хотите ему помочь.

Что делать, чтобы улучшить коммуникацию?

- Спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, называть происходящее своими словами (желание лишить себя жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).
- Слушая подростка, проявить уважение, сопереживание и понимание. Использовать технику активного слушания.

- Установление доверительного контакта — важнейшая задача.
- Уважительно относиться к молчанию, ребенку, **без сомнения, непросто говорить о том, что он чувствует и думает.**
- Показать ребенку, что он вам важен, вы беспокоитесь **о нем.**
- Дать ему понять, что все в жизни, кроме смерти, меняется.
- Сосредоточиться на том, чтобы показать ребенку все его достоинства и сильные стороны, заставить увидеть себя ценной и уникальной личностью.

5 Транслировать ученикам, что им нужно делать, если они заметили суицидальные намерения кого-то из сверстников

- Очень вероятно, что именно сверстники заметят резкие изменения в поведении **своего товарища или что подросток в какой-то момент сам сообщит им о своем нежелании жить.**
- Важно информировать детей о некоторых факторах риска суицидального поведения и сигналах тревоги (например, что их товарищ выражает нежелание жить, рассказывает в подробностях, как совершит самоубийство, признает, что страдает, и т.д.).
- В таком случае детям необходимо **немедленно связаться с учителем или психологом и рассказать о том, что происходит.**
- Очень важно донести до подростков, что быстрое вмешательство, в том числе и с их стороны, может спасти жизнь их друга.

6 Действия после публичной суицидальной попытки ученика или попытки, ставшей известной широкой публике

- Не замалчивать произошедшее. Однако нужно иметь в виду, что до тех пор, пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил об этом своим товарищам, эта информация является конфиденциальной, событием его частной жизни, и нужно попросить о понимании этого как его родителей, так и сотрудников школы.

- Говорить об этом с позиции уважения к подростку, совершившему попытку.
- Избегать оценок и осуждения, и особенно сплетен.
- Говорить о суицидальном поведении прямо.
- Создать эмоциональные сети поддержки. Транслировать детям информацию, что такая поддержка может спасти жизни.
- Дать понять ученикам и другим участникам образовательного процесса, что образовательная организация не позволит **насмехаться или стыдить человека, который пытался покончить с жизнью.**
- Если попытку суицида совершил учитель, все вышеперечисленные пункты остаются в силе. **Коллеги-учителя, так же, как и его ученики, должны относиться к нему с уважением.**
- Также рекомендуется общаться с **суицидентом с позиции уважительного выслушивания, уважать его молчание, позволять ему рассказать все, что он посчитает нужным, не перебивать.**
- Следует обязательно обсудить с родителями состояние ребенка. Настроить и поддержать их в принятии решения о необходимости оказания ребенку **медицинской, в том числе психиатрической и психологической, помощи.**
- Важно попытаться избежать обвинений и оценочных **суждений в адрес родителей**, ребенок которых **попытался покончить с собой.**
- Обязательно предложить родителям ребенка, совершившего суицидальную попытку, самим обратиться за помощью.

7 Помощь классу в ситуации завершеного суицида ученика

Помочь ученикам выразить свои эмоции — это первый шаг для конструктивного совладания с горем. Замалчивание может привести к тому, что:

- Дети будут обсуждать это между собой, за спиной у взрослых. Часто замалчивание провоцирует повышение уровня тревоги среди учеников, отсутствие возможности открыто спросить учителя о произошедшем, невозможность выражения своих чувств, страхов, сомнений и т.д.
- Будут дети, которые переживают острое чувство вины, например, в связи со спором или конфликтом с **суицидентом в прошлом. Вина — очень частое и очень деструктивное в ситуации совладания с горем, особенно связанным с суицидом, чувство. Незнание и отсутствие адекватной направляющей помощи провоцируют неопределенность, запутанность, непонимание и делают боль сильнее, разрушительно влияя на процесс проживания горя.**
- Молчание помешает выявлению факторов риска у других детей, которые сильно травмированы случившимся и также могут иметь суицидальные идеи.

Работа учителя

- Постараться снизить чувство вины — это самое важное.
- Быть искренним. Сообщать **детям правду о произошедшем, это помогает снизить заражаемость идеями. Однако необходимо помнить, что до тех пор, пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил об этом своим товарищам, эта информация является конфиденциальной.**
- Не сообщать **деталей, например, подробностей о способе самоубийства.**
- Выделить время на размышления о произошедшем. В течение первой недели очень важно продолжать обсуждать суицид сверстника.
- Помогать в выражении чувств, страхов, сомнений и переживаний с помощью различных видов деятельности в соответствии с их уровнем когнитивного развития, например, **через рисунки, сочинения или коллажи о произошедшем.**
- Транслировать возможность обсуждать произошедшее наедине.

- **Разрешать оставлять цветы или письма и прочее.**
- Помогать в **переживании горя и облегчении боли с помощью выражения и демонстрации своих чувств.**
- Обратить их внимание на то, что, если у кого-то из них есть суицидальные мысли или серьезные проблемы, очень важно, чтобы они сообщили об этом, для того **чтобы им могла быть оказана помощь.**
- В ситуации общения с родителями ребенка, совершившего самоубийство, важнее всего не делать поспешных выводов, не судить родителей и других людей за произошедшее. Общаться с человеком, незадолго до того потерявшим близкого, очень тяжело. Лучшее, что можно сделать в этой ситуации, — **слушать и поддерживать намерения обращаться за помощью.**
- В ситуации общения с родителями других детей нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью.

8 Если суицид произошел в школе, на глазах у сверстников

- Сообщить экстренным службам (112, 03/103). Полиция и скорая приедут на место. Важно предоставить любые данные, которые могли бы быть связаны с возможным случаем **кибербуллинга или школьной травли.**
- Вывести остальных детей из места, где находится тело погибшего.
- Не трогать тело.
- Как только это **станет возможным, учителя каждого класса должны сообщить детям, что произошло.**
- Помочь им показать, что они чувствуют, **и предложить помощь.**
- Снизить эмоциональное напряжение и проявить внимание к тем детям, которые находятся в состоянии острой тревоги.
- Постараться избежать того, чтобы они чувствовали себя виноватыми. Поговорить об этом.
- Запросить помощь профессионалов.

Как общаться с родителями ребенка с суицидальным поведением?

Стратегии поведения

- Спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, **называть происходящее своими словами.**
- Слушая родителя, проявить уважение, сопереживание и понимание. Использовать технику активного слушания.
- Установление доверительного контакта — важнейшая задача.
- Спокойно относиться к **различным формам реакции родителя на ваше сообщение, без сомнения, ему непросто говорить о том, что он чувствует и думает.**
- Показать родителю, что его ребенок вам важен, вы беспокоитесь о нем.
- Обсудить с родителем возможные варианты дальнейшего развития событий. Поддержать в решении обратиться за помощью.
- В беседе с родителем важно отметить, что **суицидальное поведение ребенка — это в любом случае крик о помощи.** Не следует винить ребенка, ругать и наказывать его за происходящее. Это не поможет решить проблему, но может усугубить его состояние.

Какие сигналы тревоги могут проявляться в поведении других учеников после суицида их товарища?

- Чувство вины за смерть друга или одноклассника.
- Изменение поведения и реагирования на фоне произошедшего.
- Мысли о том, что **суицид — акт смелости и в ситуации, когда ты страдаешь, лучше всего умереть, за что все будут восхищаться твоей храбростью.** Превращение погибшего друга в героя.
- Высказывания или демонстрации того, что ему также не нравится жить.

- Запрет и нежелание говорить о смерти.
- Интерес к разным способам суицида.
- Угрозы покончить с жизнью, выражения своего желания сделать так же.

В этих случаях очень важно, чтобы преподаватель связался с родителями такого ученика, чтобы сориентировать их и показать, что их ребенок нуждается в специализированной помощи.

Как реагировать учителю, заметившему признаки самоповреждений у ребенка?

- Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.
- При разговоре **не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно — не напротив подростка, не через стол.**
- Не показывать ребенку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.
- Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной **просьбой или поручением, таким образом создавая повод для общения.**
- Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.
- Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.
- Не следует перебивать ребенка и делать замечания. Дайте ему возможность высказаться до конца.

Как педагогу вести себя с ребенком, оказавшимся в кризисной ситуации?

- Позволить выговориться и **излить эмоции**, так как **подростки часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании**.
- Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.
- Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.
- Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы». Подобное поведение заставит ребенка испытывать стыд за свои переживания и ощущать себя еще более никчемным.
- Постараться изменить романтическое представление подростка о собственной смерти.
- Не давать **большого количества советов**, так как **подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер**.
- Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

Полезные ресурсы:

- pobedish.ru
- травлинет.рф
- fcprc.ru
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России
psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu
Задайте вопрос психологу онлайн.
- ТвояТерритория.онлайн
Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодежи до 23 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 15.00-22.00 по московскому времени.
- pomoschryadom.ru
Психологическая помощь подросткам «ПомощьРядом.рф» в режиме переписки.
- propsyteen.ru
Кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно.

Изготовлено
ОГАУ «Центр медицинской и фармацевтической информации»
Тираж: 20 000 экз.
Томск, 2022 г.

