

## **КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА**

### **ПАМЯТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

#### **Какие признаки поведения могут насторожить учителя**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам.
- Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает. Но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

#### **Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе и в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуация насилия).

#### **Что учитель должен сделать, если обнаружил эти признаки.**

- Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
- Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы – классный руководитель, свяжитесь с родителями и поделитесь своими наблюдениями.

**Что может сделать учитель, чтобы не допустить суицидальных намерений?**

-- Сохранять контакт с подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен.

Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию.

Предпочтительной формой взаимодействия является заключение договорённостей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.

--Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в коллективе учащихся, ориентировать их на совместную деятельность и сотрудничество.

--Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учащихся становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликта.