

Суицид

(лат. sui - себя, caedo - убивать)
умышленное лишение себя жизни.

Телефоны доверия:

8-800-300-83-83
8-800-300-11-00
8-800-2000-122

Муниципальное бюджетное учреждение
Екатеринбургский Центр
психолого-педагогической поддержки
несовершеннолетних
«ДИАЛОГ»

Центр психического здоровья детей
229-98-98

Детский Центр кризисных состояний
320-36-93

Центр «Диалог» приглашает вас
на индивидуальные

психологические, методические консультации
и профилактические

сеансы на аппаратных комплексах:

- *Универсальная методика коррекции и развития адаптационных возможностей «КОМФОРТ»*
- *Антистрессовый вибромusзыкальный светозвуковой комплекс «АУРА»*
- *Образовательно-профилактическая программа «ВОЛНА»*

В вашем распоряжении библиотека
и читальный зал

часы работы:

понедельник-пятница, с 10.00 до 17.00

**Мы готовы оказать вам
квалифицированную помощь
и психологическую поддержку.**

Запись по телефону: **251-29-04**
с понедельника по пятницу
с 9.00 до 17.00

Наш адрес:

г.Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А
сайт Центра: <http://dialog-eduekb.ru>



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

*памятка для учителей и
классных руководителей*

*«В жизни нет иного смысла,
кроме того, какой человек сам
придает ей, раскрывая свои
силы, живя плодотворно»*

Эрих Фромм

- Обратите особое внимание на ребёнка, если Вы заметили:**
- **Резкое снижение успеваемости**, проявление безразличия к учебе и оценкам.
 - У подростка длительное время **подавленное настроение**, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
 - **Резкое изменение поведения**. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал 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.
 - Ребенок **прямо или косвенно говорит о желании умереть** или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Травмирующие жизненные ситуации в жизни ребенка, на которые необходимо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь.
- Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Если ребенок оказался хотя бы в одной из перечисленных ситуаций – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. **Спросите, можете ли вы ему помочь** и как, с его точки зрения, это сделать лучше. **Не проходите мимо!**
- **Обратитесь к школьному психологу или к психологам других организаций.**
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

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 аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
- **Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе,** ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- **Обращать внимание на ситуации,** когда ученики становятся объектами нападков 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, **инициируйте работу школьного психолога с классом.** Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.

- **Классный час** используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. 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 важнее – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- **Вовремя обратиться к психологу,** если по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.



- «Подумай о тех, кому еще хуже»
- «Сам виноват, не жалуйся»
- «Где уж мне тебя понять!»
- «Ничего, у всех такие же проблемы»
- «Подумай о маме (о нас...)!»
- «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?»
- «Нет, ты так на самом деле не думаешь!»
- «Не говори глупостей!»
- «И что ты теперь хочешь?»
- «Я вижу, что тебе очень плохо»
- «Ты все-таки взволнован. Поделись со мной, я постараюсь понять тебя»
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
- «Когда ты почувствовал себя хуже?»
- «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?»
- «К кому из окружающих они имели отношение?»
- «Как ты думаешь, кто мог бы тебе помочь?». (Можно попросить подростка составить рейтинг тех, на кого он может опереться.)
- «Как ты думаешь, все ли для тебя потеряно или проблему можно как-то решить?»
- «Чем бы хотел заниматься? Что еще ты не успел сделать в жизни?»