

Памятка классному руководителю по предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних.

Данная **Памятка** разработана для работников образовательных учреждений с целью предотвратить ухудшение эмоционального кризиса ребенка, определить степень риска в определённой ситуации и ознакомиться с приёмами предупреждения суицида среди школьников.

Рекомендации классному руководителю по профилактике суицидального поведения:

- Соблюдайте педагогический такт, требования педагогической культуры в повседневной работе каждого учителя.
- Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.
- Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах.
- Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
- Формирование у учащихся таких понятий как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.
- Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Рекомендации классному руководителю, если у ребенка замечена склонность к суициду.

Приемы предупреждения суицидов:

- **ВОСПРИНИМАТЬ ЕГО (ЕЁ) ВСЕРЬЁЗ.** Не следует относиться снисходительно: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».
- **ВСЕГДА ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не старайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими фразами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Нужно дать ему возможность выговориться. Задавайте ему вопросы и внимательно слушайте.
- В случае, если его слова вас пугают, необходимо сказать об этом прямо. Его уже поздно оберегать: ему требуется помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё хорошо.
- **ОБСУЖДАЙТЕ** – открытое обсуждение планов и проблем убирает тревожность. Не стоит бояться говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о суициде, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Разговоры не могут спровоцировать суицида, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику.
- Не оказывайте давления на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.
- **БУДЬТЕ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Любое шутивное упоминание или угрозу нужно

воспринимать всерьез. Подростки зачастую отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Говорите, что вы принимаете их всерьез.

- **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** – обобщайте, выполняйте рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вами получен ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих помыслах.
- **ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем – признавайте, что его чувства очень сильны, проблемы очень сложны – узнайте, как вы можете помочь, так как вам он уже доверяет. Постарайтесь узнать, кто еще мог бы помочь в данной ситуации.