

## **Памятка по профилактике суицида у подростков**

### **Что в поведении ребенка должно насторожить учителя**

1. Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам
2. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность
3. Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей
4. Наличие примера суицида в ближайшем окружении
5. Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако, это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца
6. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

1. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
2. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
3. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание)
5. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
6. Резкое изменение социального окружения
7. Нестабильная семейная ситуация

### **Что делать учителю, если он обнаружил опасность**

1. Если вы увидели хоть одно из перечисленных признаков – 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 игнорируйте ситуацию!
2. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью
3. Как классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями

### **Что делать учителю, чтобы не допустить суицид**

1. 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 (обращенную на себя). Форма взаимодействия – договоренность
2. Ориентировать учащихся на совместную деятельность и сотрудничество
3. Быть нейтральным в конфликтных ситуациях, не занимать чью-либо сторону
4. Говорить о перспективах в жизни и будущем, поддерживать диалог, оставлять возможность контакта
5. Дать понять учащемуся, что опыт ошибок и неудач – такой же важный опыт, как и достижение успеха
6. Понять, что стоит за внешней грубостью подростка
7. Обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас не получается контакт с учеником