

## При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

## Что делать учителю, если он обнаружил опасность

Если вы увидели хотя бы один из 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.

Если Вы классный руководитель свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

**Необходимо срочно обратиться к специалистам за помощью!**

Телефоны доверия для детей, подростков и их родителей



8 800 200 01 22 - Единый общероссийский номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей (круглосуточно):



(865-2)56-04-53, 99-17-86 - Телефон доверия для учащихся и их родителей ГБУЗ СК "СККСПБ №1"  
- Кризисное консультирование  
- Организация кризисного вмешательства (консультирование в кабинете социально-психологической помощи)  
- Информирование о путях получения профессиональной помощи  
- Регистрация, статистическая обработка звонков (суицидальных случаев)

Позвоните Если:

- возникла мысль о желании расстаться с жизнью
- уже была попытка уйти из жизни
- не знаете, что делать и куда обратиться за помощью
- перенесли физическое насилие
- испытываете сильное эмоциональное напряжение



(865-2)37-16-74 - Горячая линия «Служба семьи» ГУ «Центр психолого-педагогической помощи»



(865-2)38-22-31 – Детский телефон доверия ГБОУ «Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками»



(887951)2-92-04 ГБОУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ЛИРА» г. Георгиевск

**Внимание!**

Квалифицированные специалисты телефона доверия готовы поддержать Вас в трудной жизненной ситуации. Всем обратившимся за помощью оказывается бесплатное анонимное консультирование и предоставляется информация о возможностях получения специализированной помощи.

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи «ЛИРА»

# Профилактика суицидов в школе

Памятка для педагогов



Будьте внимательны и

**ПОМНИТЕ!**

**Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная педагогическая и психологическая поддержка!**

## Что нужно знать о суициде?

Суицид – это самоубийство, действие, направленное на лишение себя жизни.

Суицид (самоубийство) бывает завершенным (заканчивающийся смертью) и незавершенным (самоубийцу спасают). В последнем случае высока вероятность рецидива – повторной попытки самоубийства. *Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

### Следует знать!!

Ребенок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей: иногда прямо, иногда завуалировано он подает сигналы о своем психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать!

### Причины самоубийств

Объективно существуют базовые человеческие потребности:

- потребность любить и быть любимым;
- потребность быть частью чего-либо (семьи, сообщества, группы и т.д.).

Неудовлетворенность в субъективно понятых, часто неосознаваемых, базовых потребностей создает острый психологический дискомфорт и может стать причиной самоубийства.

Цель, которую преследуют дети и подростки, совершая самоубийство, всегда – снятие нестерпимого эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенностью базовых потребностей.

Эта неудовлетворенность может облекаться в разные формы. Кроме этого, такую неудовлетворенность можно искусственно создать либо актуализировать, доведя ребенка до самоубийства.

## Проблема самоубийства и Интернет

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийц», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков. В данных сообществах представлена информация от обсуждения причин и способов самоубийства до фотографий собственных шрамов и порезов.

### Группы риска:

❑ *неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;*

❑ *беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;*

❑ *неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;*

❑ *отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;*

❑ *серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.*

### Признаки суицидального поведения

- тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна, страшные сны;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;
- депрессивное состояние, апатия, безмолвие;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к своим оценкам;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, нежелании продолжать жизнь.

## Оказание первичной помощи в беседе с подростком

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2	«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
3	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6	«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»