

### **Что в поведении подростка должно насторожить**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (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.

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

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое 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, ситуации насилия, алкоголизм).

### **Четыре основные причины самоубийства:**

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя)

# Профилактика суицидов в школе



(памятка для педагогов)

МБОУ СОШ №3

## **Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

1

### **Если вы слышите**

«Ненавижу учебу, класс...»

### **Обязательно скажите**

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

### **Никогда не говорите**

«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

2

### **Если вы слышите**

«Все кажется таким безнадежным...»

### **Обязательно скажите**

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

### **Никогда не говорите**

«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

3

### **Если вы слышите**

«Всем было бы лучше без меня!»

### **Обязательно скажите**

«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»

### **Никогда не говорите**

«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»

4

### **Если вы слышите**

«Вы не понимаете меня!»

### **Обязательно скажите**

«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»

### **Никогда не говорите**

«Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5

### **Если вы слышите**

«Я совершил ужасный поступок...»

### **Обязательно скажите**

«Давай сядем и поговорим об этом»  
«Что посеешь, то и пожнешь!»

6

### **Если вы слышите**

«А если у меня не получится?»

### **Обязательно скажите**

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»

### **Никогда не говорите**

«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

## **Как помочь?**

**ВЫСЛУШИВАНИЕ** – «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДЕНИЕ** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ** к косвенным показателям предполагаемого самоубийства (шутливым высказываниям)

**ЗАДАВАЙТЕ СКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ**, которые помогут установить контакт и разговаривать: «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...»

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ.**

**Всероссийский телефон доверия**

**8 – 800 – 2000 – 122**