

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