

***Рекомендации
педагогам по профилактике суицидального поведения
среди подростков.***

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении учащегося попробуйте:

- 1) Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
- 2) Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
- 3) Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
- 4) Напоминание о значимых для него людях.
- 5) Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
- 6) Прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
- 7) Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
- 8) Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).
- 9) Использование имеющегося своего опыта в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)

***Рекомендации педагогам, работающим с подростками,
имеющими суицидально-направленное поведение:***

- 1) Не акцентируйте внимание группы на поведении данного учащегося;
- 2) Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы;
- 3) Старайтесь как можно лучше понять его проблемы, поговорить о них;
- 4) Не делайте негативных замечаний, особенно в присутствии других людей;
- 5) Старайтесь не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны одноклассников;
- 6) Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость;
- 7) При малейшей возможности хвалите подростка, подчеркивайте его положительные стороны;
- 8) Если учащийся в свободное время не посещает никаких секций и кружков – помогите ему подобрать занятие, соответствующее его способностям и желаниям;
- 9) Дайте рекомендации родителям о том, как им следует изменить свое отношение к ребенку;
- 10) Устраивайте по возможности классные совместные мероприятия, походы на экскурсии, на природу, в кино, возлагая при этом на данного учащегося роль вашего незаменимого помощника.