

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями. Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?

1. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.
2. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
3. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
4. Отговаривая, не упирать на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».
5. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам.
6. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
7. Задавать прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает «выпустить пар», выплеснуть эмоции.
8. При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!

Помните! Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка!