



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

8 800 2000 122

для детей, подростков и их родителей

ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

Если Вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, то будьте бдительны и не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у подростков и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, Вам поможет данная памятка.

Что в поведении подростка должно насторожить классного руководителя?

1. Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
2. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
3. Резкое изменение поведения. Например, подросток 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.
4. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
5. Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – это попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
6. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью. Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание.
7. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
8. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
9. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
10. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
11. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
12. Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
13. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

ЧТО ДЕЛАТЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ ОН ОБНАРУЖИЛ ОПАСНОСТЬ?

✓ Если вы увидели хоть один из перечисленных 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. Не игнорируйте ситуацию!

- ✓ Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.
- ✓ Свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА?

1. Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

2. Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в учебной группе, ориентировать студентов на совместную деятельность и сотрудничество.

3. Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько обучающихся становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

4. Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

5. Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, – личность обучающегося. Помогите подросткам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

6. Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить Вас.

7. Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с подростком или группой.