

Памятка

для педагогов по правилам поведения и ведения беседы с детьми в ситуации выявленного случая суицидального поведения в коллективе

Есть мнение, что если человек предпринял попытку суицида, то рано или поздно он это сделает, и помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если человек, просто оказавшийся рядом, либо значимый взрослый, будет вести себя грамотно, тактично, окажет поддержку, то, вероятнее всего, планы уйти из жизни поменяются.

При общении с детьми соблюдайте следующие рекомендации:

1. Внимательно слушайте. В критических состояниях очень важно, чтобы был рядом кто-нибудь, кто готов выслушать.

2. Внимательно относитесь даже к самым незначительным обидам и жалобам, не пренебрегайте ничем из всего сказанного. Многие из того, что взрослым кажется пустяком, для ребёнка – глобальная проблема.

3. Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.

4. Говорите искренне, проявляя заинтересованность.

5. Дайте почувствовать уверенность ребёнку в том, что он не один. Объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь с проблемами.

6. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания.

7. Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живётся лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

8. Постарайтесь развенчать романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.

9. Подчеркните временный характер проблемы, стремитесь вселить в подростка надежду, опирающуюся на реальные возможности и направленную на укрепление его собственных сил.

10. Сформируйте у подростка чёткую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход». Неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал – встань и продолжай идти вперед!»

Главная задача педагога при этом – укрепление желания жить.

Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком.

	Если вы слышите	Скажите	Никогда не говорите
1	"Ненавижу учёбу, класс..."	"Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй"

2	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у тебя проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для всех, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни". "Никому не нужны чужие проблемы"
5	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем и поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому". «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Во время беседы очень важно соблюдать следующие правила:

«Глаза в глаза»

Контакт глаз – возможность передать невыразимое словами.

«Чудо прикосновения»

Если подросток разрешил прикоснуться к нему, можно дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять.

«Безраздельное внимание»

В процессе беседы ни на что не отвлекайтесь, важно, чтобы ребёнок почувствовал: «Я сейчас самый главный».

Ощущение того, что кризис уже миновал, не должно ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его. Расскажите о возможности бесплатно обратиться за помощью к психологам или врачам.

И. Бродский сказал: *«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»*

Да, мы не можем помочь всем. Но хотя бы одному ребёнку, тому, кому это очень необходимо мы должны попытаться помочь.