Как действовать, ***если вы выявили угрозу суицидальных действий*** **у** ребенка:

1. Если ребенок находится в остром кризисном состоянии, не оставляйте его одного до прибытия помощи, законных представителей. Продолжайте беседу с ним, обеспечьте немедленное наблюдение. Обеспечьте контроль над доступностью средств суицида.
2. Сообщите законным представителям (родителям) ребенка. Проинформируйте родителей о возможности получения психологической и социально-педагогической помощи в учреждении образования, а также возможности обратиться за психологической, психотерапевтической, психиатрической помощью в учреждение здравоохранения по месту жительства (пребывания) ребенка; ограничить доступ в сеть Интернет (родительский контроль).
3. Проинформируйте администрацию учреждения образования.
4. Проинформируйте педагога-психолога, педагога социального.

Для успешной комплексной профилактики суицидального поведения у обучающихся проявляйте к детям участие и внимательность, вовремя сообщайте педагогу-психологу, администрации об имеющихся проблемах во взаимоотношениях и поведении ребенка: внезапной замкнутости, подавленности, сложностях во взаимоотношениях со сверстниками, наличии семейных конфликтов, травмирующих событий в жизни ребенка.

Помните: суицидальное поведение ребенка – это крик о помощи.
В силах педагогов – услышать ребенка и помочь ему справиться с ситуацией и своими переживаниями.

Не будьте равнодушными, протяните руку помощи!

Протяни руку помощи



Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Обязанность любого педагога - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Если замечена склонность подростка к суицидальному поведению, следующие **советы** помогут изменить ситуацию:

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы расплывчаты и неопределённы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- *Похоже у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).*
- *Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?*
- *Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).*

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.

Следует принять во внимание и другие источники помощи: друзей, семью, врачей, к которым можно обратиться.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,
- оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,
- оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги,
- внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии,
- не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве (часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах).