



Телефоны:

Регистратура: +7 (8652) 56-11-72, 56-04-31

Приемное отделение: +7 (8652) 56-23-10

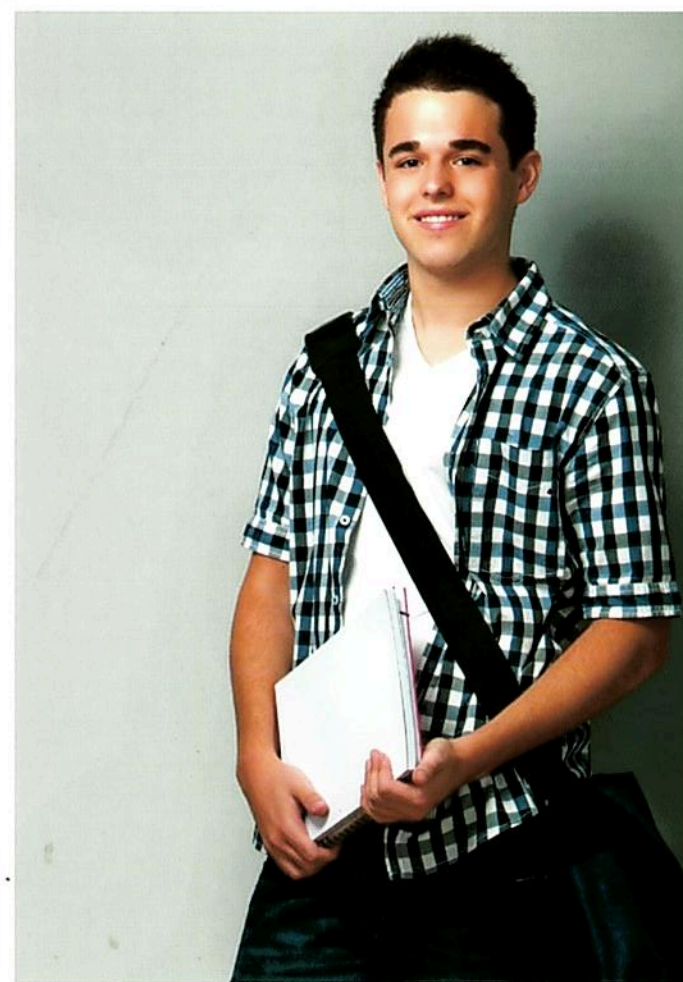
Телефон доверия: +7 (8652) 56-04-53

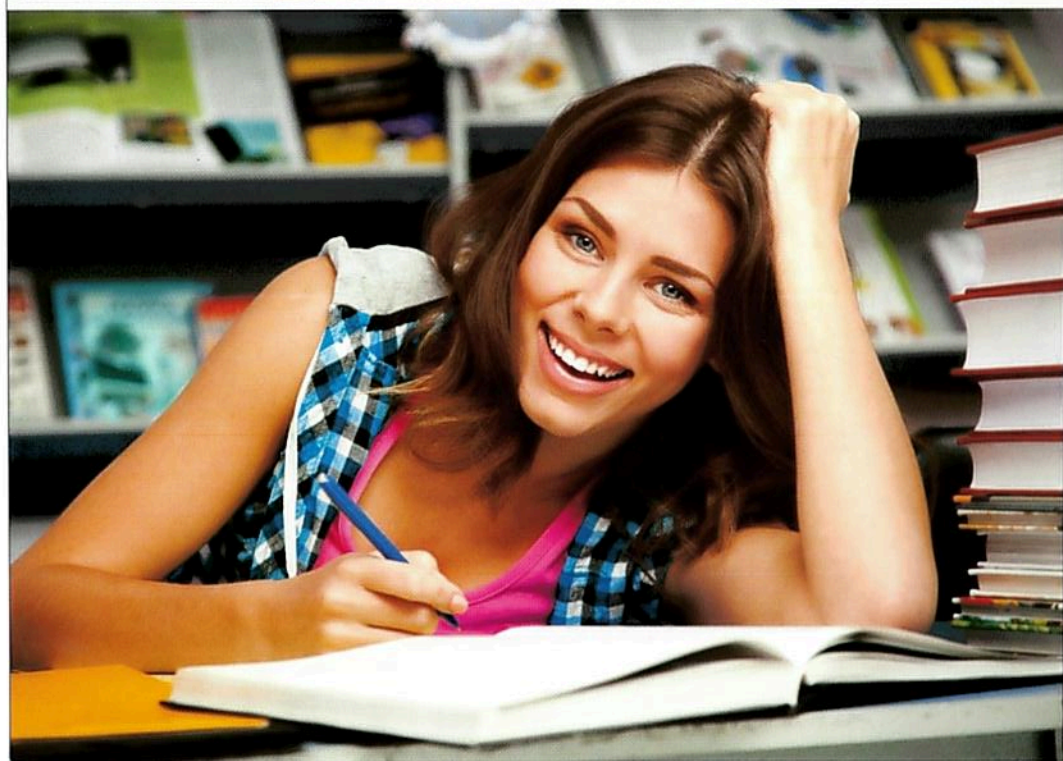
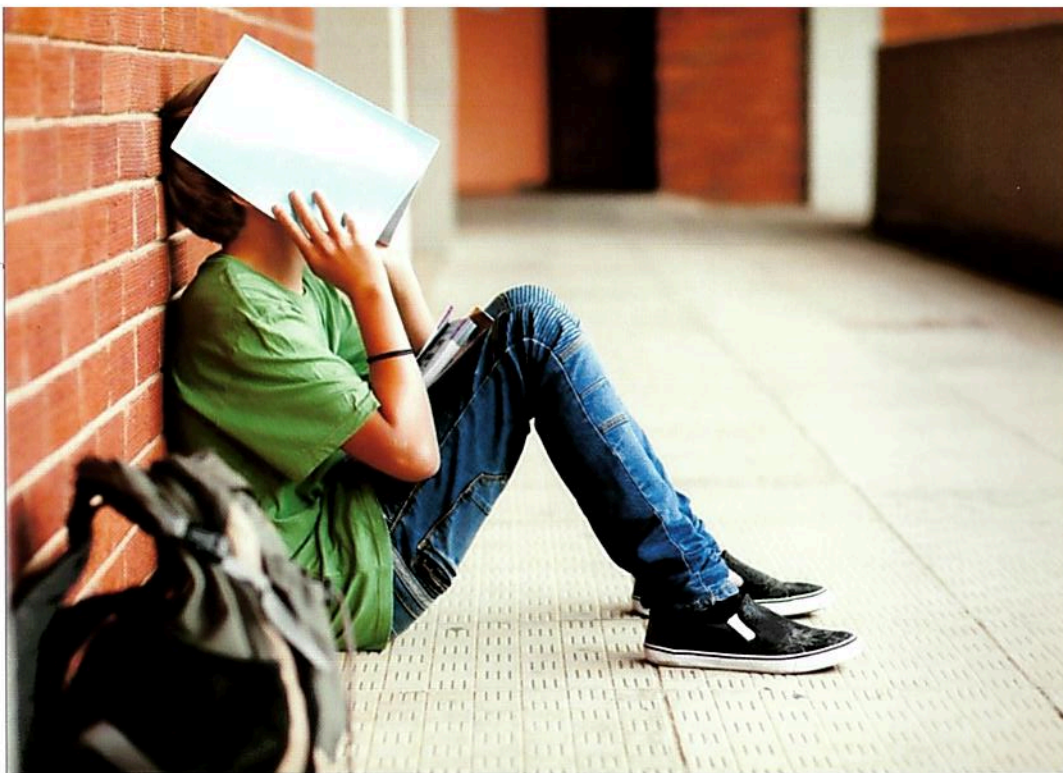
г. Ставрополь, ул. Ленина, 441.



## Как не допустить суицид у подростка

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ  
И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ





## Какие признаки поведения подростка могут насторожить учителя?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

## Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

## Что педагог должен сделать, если обнаружил эти признаки.

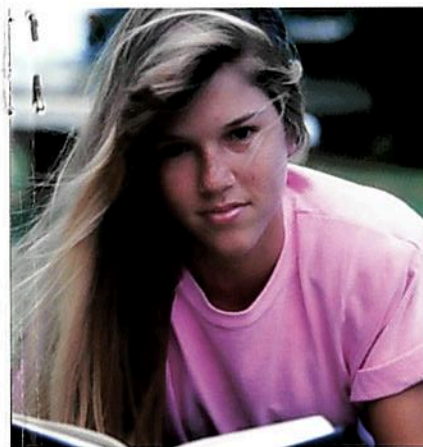
- Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
- Обратитесь к школьному психологу, социальному педагогу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

## Что может сделать педагог, чтобы не допустить признаков суицидальных намерений?



- **Сохранять контакт с подростком.** Для этого: помните, 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 пожалейте времени на объяснение его целесообразности.
- **Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе,** ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- **Обращать внимание на ситуации,** когда один или несколько учеников 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.
- Если вы классный руководитель **инициируйте работу школьного психолога с классом.** Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» передайте им эту ситуацию для ее разрешения.

- **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 планируют этого добиться, помогите представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
- **Важно поддерживать диалог с подростками,** оставляя возможность, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- **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 ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- **Понять, что стоит за внешней грубостью подростка.** Возможно подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- **Вовремя обратиться к специалисту,** если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.



**РАБОТАЕТ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

24  
часа

**(8652) 56-04-53**

В случае необходимости вы можете обратиться за помощью к специалистам кабинета медико – социально – психологической помощи ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая психиатрическая больница №1».

**Позвоните если:**

- Возникла мысль или желание расстаться с жизнью
- Уже была попытка уйти из жизни
- Не знаете что делать и куда идти
- Перенесли физическое насилие
- Испытываете сильное эмоциональное напряжение и требуется помощь

**Консультанты:**

- Выслушают Вас по телефону и помогут
- Организуют медико-психологическую помощь на месте
- Расскажут о путях получения профессиональной помощи

