

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО
РАЙОНА ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

**Липецкая ул.27, г. Челябинск, 454047, тел./факс: (351) 721-02-10, e-mail:
mcentr74@ mail.ru**

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

**(ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
в период подготовки к итоговой аттестации)**

**Составитель педагог-психолог
первой категории Кондаурова С. И.**

Что в поведении подростка должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам из-за проблем в подготовке к итоговой аттестации.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон.
- 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.



- Наличие примера суицида в ближайшем окружении (родители или сверстников).
- Разговоры о нежелании жить – 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.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.



www.shutterstock.com · 131186051

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- 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).



www.shutterstock.com · 185853248

- 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 делать учителю, 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. Не проходите мимо!
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.



Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль общения для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты 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.



- 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 нападок 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, иницилируйте работу школьного психолога с классом. Создайте в школе, в классе «Школьную службу примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем.
- Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий.
- Важно оставлять возможность контакта подростка с педагогом, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.



- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - важный опыт, для развития личности. Используйте ошибки ученика как зону его роста.
- 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.



Классный час по темам:

- «Что такое авторитет у сверстников»;
- «Как справиться с горем»;
- «Почему иногда не хочется жить...?»;
- «Проблема правонарушений».
- «Алгоритм решения конфликтных ситуаций».

Составление и издание памяток по предупреждению суицидальных попыток среди подростков.



Выступления на родительских собраниях в ОУ на классных и общешкольных по темам:

- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;
- «Это должен знать каждый родитель»;
- «Негативные стили воспитания в семье»;
- «Дети без вредных привычек»;
- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;
- «Конструктивные детско-родительские отношения».

Выпуск буклетов «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации» и т. д.

Признаки готовящегося самоубийства.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято и план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Уходы из дома
8. Бессонница.

Экстренные службы

Пожарная служба	01
Полиция	02
Скорая помощь	03
Аварийная служба «Горгаз»	04
Служба спасения Челябинска с мобильного телефона	051 911 или 112
Мобильный поисково-спасательный отряд	735-09-11
Телефон доверия Главного управления МЧС по Челябинской области	239-99-99
Экстренная помощь 24 часа в сутки	230-00-03
Правоохранительные органы	
УМВД по Челябинску	267-77-07 267-77-04
Телефон доверия УМВД по Челябинску	267-79-65
Дежурная часть управления ГИБДД Челябинска	256-16-84
Телефон доверия УГИБДД Челябинска	256-06-06
Телефон доверия управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Челябинской области	267-00-01

Алгоритм экстренной помощи при попытке или совершении суицида

Мероприятия

- Вызов экстренных служб.
- Оповещение родителей.
- Оповещение администрации школы.
- «Детский телефон доверия» **8-800-200-122.**
- Привлечь психолога для оказания экстренной первой помощи для снятия стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).
- Рекомендовать всем участникам произошедшего психотерапевтическую коррекцию, обеспечивающую профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.



8 800 2 000 122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ