

Суицид

(лат. sui - себя, caedo - убивать)
умышленное лишение себя жизни.

Обратите особое внимание на ребёнка, если Вы заметили:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время **подавленное настроение**, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- 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, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок **прямо или косвенно говорит о желании умереть** или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Телефоны доверия:

8-800-300-83-83
8-800-300-11-00
8-800-2000-122

Центр психического здоровья детей
229-98-98

Детский Центр кризисных состояний
320-36-93

Центр «Диалог» приглашает вас
на индивидуальные

психологические, методические консультации
и профилактические

сеансы на аппаратных комплексах:

- Универсальная методика коррекции и развития адапционных возможностей «КОМФОРТ»
- Антистрессовый вибромзыкальный светозвуковой комплекс «АУРА»
- Образовательно-профилактическая программа «ВОЛНА»

В вашем распоряжении библиотека
и читальный зал

часы работы:

понедельник-пятница, с 10.00 до 17.00

**Мы готовы оказать вам
квалифицированную помощь
и психологическую поддержку.**

Запись по телефону: 251-29-04
с понедельника по пятницу
с 9.00 до 17.00

Наш адрес:

г.Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А
сайт Центра: <http://dialog-eduekb.ru>

Муниципальное бюджетное учреждение
Екатеринбургский Центр
психолого-педагогической поддержки
несовершеннолетних
«ДИАЛОГ»



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

*памятка для учителей и
классных руководителей*

**«В жизни нет иного смысла,
кроме того, какой человек сам
придает ей, раскрывая свои
силы, живя плодотворно»**

Эрих Фром

**Травмирующие жизненные ситуации
в жизни ребенка,
на которые необходимо
обратить особое внимание**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастная любовь.
- Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости 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 ребенок оказался хотя бы в одной из перечисленных ситуаций – 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 проходите мимо!**
- **Обратитесь к школьному психологу или к психологам других организаций.**

**Что может сделать учитель,
чтобы не допустить
попыток суицида**

- **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 предпосылкой для 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 ученики 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. 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.

- **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 важнее – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

- **Вовремя обратитесь к психологу,** если по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

