

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## «ВМЕСТЕ ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ»

*По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...*

### **СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения;
- Изменения в привычном режиме питания, сна;
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- Стремление к уединению;
- Потеря интереса к любимым занятиям;
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей;
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- Употребление психоактивных веществ;
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

### **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- ✓ У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- ✓ Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- ✓ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
- ✓ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

## *Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду!*

### **В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:**

- ✓ ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗЛИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДУШУ;
- ✓ ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДОХОДИВО РАССПРАШИВАЯ О СУТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА;
- ✓ НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЯ ОТ УСЛЫШАННОГО И НЕ ОСУЖДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБЫЕ, САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ;
- ✓ НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НИЧТОЖНА, ЕМУ ЖИВЕТСЯ ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫМИ И БЕСПОЛЕЗНЫМИ;
- ✓ ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГИДИЙНЫЙ ОРЕОЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;
- ✓ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОПРАДАННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТУЮ НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;
- ✓ ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕТСИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ