**Памятка для учителей и классных руководителей «Как не допустить суицид у подростка»**

*Источник - Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)*

Если вы школьный учитель и если вы чувствуете, что с ребен-ком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо ! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоя-нием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам поможет памят-ка, подготовленная специалистами МГППУ.

**Что в поведении подростка должно**

**насторожить учителя?**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  + У подростка длительное время подавленное настроение, по-ниженный 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 так-же среди значимых взрослых или сверстников.
  + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры
* нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек гово-рит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания,

139

вполне может довести свое намерение до конца.

* Рискованное поведение, в котором высока вероятность при-чинения вреда своей жизни и здоровью.

**Опасные ситуации, на которые надо**

**обратить особое внимание**

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого че-ловека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в ре-зультате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, кон-фликты, 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 по-мочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнори-руйте ситуацию. Не проходите мимо!
* Обратитесь к школьному психологу или к другим специали-стам за помощью.
* Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

**Что может сделать учитель,**

**чтобы не допустить попыток суицида?**

* Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффек-тивен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, обращенную на себя). В под-ростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия яв-

140

ляется заключение договоренностей. Если ограничение необходи-мо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

* + Способствовать созданию дружеской поддерживающей ат-мосферы в классе, ориентировать учеников на совместную дея-тельность и сотрудничество.
  + Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. По-говорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторо-ну кого-либо из участников конфликта.
  + Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действую-щая «Школьная служба примирения», передайте ей эту ситуа-цию для разрешения.
  + Классный час используйте как место и время поговорить
* перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдален-ное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят учени-ки, 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 од-ним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, – личность ученика. Помогите уче-никам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
  + Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Воз-можно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится во-йти 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.