



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать психолога за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ - обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику. Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ОБЩИЕ ФРАЗЫ «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту. Отговаривая, не упираться на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».

При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!

Заместитель директора по УВР Ивасик Екатерина Николаевна

Педагог-психолог Гачаева Оксана Валериевна

Социальный педагог Иванова Светлана Викторовна

«Центр здоровья для детей» (социально-психологическая помощь):45-12-38

БУ «Нижевартовская ОКБ» (медицинская, социальная, психологическая помощь):49-26-06

**БУ «Нижевартовская психоневрологическая больница» (медицинская, психологическая помощь):
29-10-53**

БУ «Нижевартовский центр комплексного обслуживания населения»: 46-61-18

