

«ДАЛЕКО ЛИ ДО СУИЦИДА?»

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Для снижения риска развития кризисных ситуаций в образовательном учреждении важно, чтобы педагоги проявляли заинтересованность не только в учебных успехах обучающихся, но и в эмоциональном состоянии детей, и в полной мере осознавали свою ответственность за благополучие учеников в школе. Следует обращать особое внимание на возникновение любых неожиданных изменений в поведении школьников.

Значимые факторы риска суицидального поведения детей:

- потеря интереса к обычным видам деятельности;
- сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, прогулы в школе;
- нарушение внимания, приведшее к снижению качества учёбы;
- погружённость в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- внезапное снижение успеваемости;
- необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям.

Факторы, удерживающие человека от суицидального поведения:

- выраженная эмоциональная привязанность;
- родственные связи;
- чувство долга, понятие о чести;
- наличие планов, определяющих цель в жизни;
- внимание к собственному здоровью;
- духовные ценности.

Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком, поддерживающем отношении.

«ДАЛЕКО ЛИ ДО СУИЦИДА?»

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Для снижения риска развития кризисных ситуаций в образовательном учреждении важно, чтобы педагоги проявляли заинтересованность не только в учебных успехах обучающихся, но и в эмоциональном состоянии детей, и в полной мере осознавали свою ответственность за благополучие учеников в школе. Следует обращать особое внимание на возникновение любых неожиданных изменений в поведении школьников.

Значимые факторы риска суицидального поведения детей:

- потеря интереса к обычным видам деятельности;
- сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, прогулы в школе;
- нарушение внимания, приведшее к снижению качества учёбы;
- погружённость в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- внезапное снижение успеваемости;
- необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям.

Факторы, удерживающие человека от суицидального поведения:

- выраженная эмоциональная привязанность;
- родственные связи;
- чувство долга, понятие о чести;
- наличие планов, определяющих цель в жизни;
- внимание к собственному здоровью;
- духовные ценности.

Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком, поддерживающем отношении.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

1. В начале разговора важно отразить чувства: «Ты выглядишь очень огорчённым», «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
2. Использовать приёмы эмпатического слушания: кивать головой, направить своё внимание на понимание собеседника, ага-реакции.
3. Использовать приёмы активного слушания, пересказывать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
4. Прояснить намерения: «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это всё поскорее закончилось?»
5. Оказывать поддержку, например: «Я понимаю, для тебя это важно», «Хорошо, что ты говоришь об этом», «Ты сможешь найти выход, давай вместе подумаем, что дальше?», «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».
6. Расширять перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Список контактов в городе Рязани, которые можно рекомендовать родителям для получения помощи детям и подросткам:

1. Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, тел. (4912) 92-68-09, адрес: ул. Чкалова 1, корп.3, сайт <https://psiora.blogspot.com/>.
2. Психоневрологический диспансер (психолог, психиатр), тел. регистратуры (4912) 75-25-71.
3. Телефон экстренной медицинской психиатрической помощи (4912) 24-45-24, адрес: ул. Баженова 24.
4. Телефон доверия в городе Рязани (4912) 97-51-51 (звонок бесплатный).
5. Детский круглосуточный телефон доверия: 8 (800) 200-01-22.
6. Центр «Семья», тел. (4912) 27-63-06, адрес: ул. Чкалова 66.
7. Поликлиника по месту жительства (невролог, психолог).
8. Сайт ПомощьРядом.рф <https://pomoschryadom.ru>

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

1. В начале разговора важно отразить чувства: «Ты выглядишь очень огорчённым», «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
2. Использовать приёмы эмпатического слушания: кивать головой, направить своё внимание на понимание собеседника, ага-реакции.
3. Использовать приёмы активного слушания, пересказывать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
4. Прояснить намерения: «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это всё поскорее закончилось?»
5. Оказывать поддержку, например: «Я понимаю, для тебя это важно», «Хорошо, что ты говоришь об этом», «Ты сможешь найти выход, давай вместе подумаем, что дальше?», «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».
6. Расширять перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Список контактов в городе Рязани, которые можно рекомендовать родителям для получения помощи детям и подросткам:

1. Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, тел. (4912) 92-68-09, адрес: ул. Чкалова 1, корп.3, сайт <https://psiora.blogspot.com/>.
2. Психоневрологический диспансер (психолог, психиатр), тел. регистратуры (4912) 75-25-71.
3. Телефон экстренной медицинской психиатрической помощи (4912) 24-45-24, адрес: ул. Баженова 24.
4. Телефон доверия в городе Рязани (4912) 97-51-51.
5. Детский круглосуточный телефон доверия: 8 (800) 200-01-22. (звонок бесплатный).
6. Центр «Семья», тел. (4912) 27-63-06, адрес: ул. Чкалова 66.
7. Поликлиника по месту жительства (невролог, психолог).
8. Сайт ПомощьРядом.рф <https://pomoschryadom.ru>