# РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕДОВРАЩЕНИЮ

**СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

—    Классным руководітелям и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся. Должно насторожить следующее:

—   ребенок погружен в свои мысли

— не может сосредоточиться на уроке

—  начал пропускать уроки

-перестал активно общаться со сверстниками -ведет себя демонстративно и др.

2.Научитесь не только слушать, но и слышать, и Вы, как опытный педагог, всегда сможете вовремя предотвратить непоправимое, не позволите ребенку уйти из жизни.

3.Помните,что перед Вами растущие личности, каждая из которых имеет свой уникальный, хоть небольшой, но опыт.

4.Будьте готовы помочь ребенку справиться с тревожащей ситуацией, помочь ему разобраться в своих мыслях, спасти от отчаяния и найти выход.

5.Не допускайте в общении с учащимися случаев оскорбления, унижения психологического и физи-ческого насилия.

6.Повышайте уровень педагогического мастерства и компетентности, приобретайте навыки снижения психологического напряжения, расширяйте свои знания в вопроса: психологического здоровья и бла-гополучия детей разного возраста, повышайте осведомленность в  вопросах суицидального поведения.

7.Умейте найти позитивное в любой ситуации, «заряжайте» этим оптимизмом учащихся.

8.Организуйте сотрудничество с родителями — будьте готовы обратиться, разрешения родителей ребен-ка, за квалифицированной консультацией специалистам.

9. Для подростков с выявленными или подозреваемыми устойчивым депрессивными симптомами нео-бходимо организовать щадящую обстановку (но не демонстративно) на уроках (не ру-гать, не устраи-вать публичных разбирательств т.д.), постараться деликатно выяснить причину подавленности (т.к. при-чиной депрессии и тревоги может быть и волнение перед предстоящими экзаменами, если это ученик выпускного класса, и безответная любовь, и семейные неурядицы, и др.) проявить понимание и поддер-жку. Главное в этот период — не учебные достижения, эмоциональное благополучие.

10. В рамках конкретной проблемы профилактический эффект имею систематические занятия, куратор-ские часы, направленные на формирование стрессоустойчивости, техник принятия правильного реше-ния в ситуация жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д. На уроках гуманитарного цик-ла и кураторских часах с подростками необходимо говорить о ценности жизни индивидуальной непов-торимости каждого человека, о позитивном прогнозе: будущего, ко всему вышеизложенному рекомен-довано приводить примеры и факт из жизни, художествен-ной литературы, СМИ.

*Если подросток, на Ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:*

не отталкивайте его, если он решил разделить с Вами свои проблемы, даже  если вы потрясены сложи-вшейся ситуацией; помните, что подростки суицидальными наклонностями  редко обращаются за по-мощью профессионалам;

1.                 доверьтесь своей интуиции, если Вы чувствуете суицидальные наклонности данном подростке, не игнорируйте предупреждающие знаки;

3.не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать, например, «Конечно твоя семья тебе помо-жет» или «Завтра все изменится само собой»;

4.покажите, что хотите ему помочь, но не видите необходимости держать всё в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

5.сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что Вы говорите, будьте искрен-ние;

6.постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: разговоры суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить с жизнью на самом деле подросток может почувствовать облегчение от или после  обсуждения и перейти к решению проблемы;

7.постарайтесь узнать, есть ли у него план действий, т.к. конкретный план – знак  реальной опасности;

8.не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо так это хорошо выс-паться, на утро ты почувствуешь себя лучше»;

9.убедите подростка в том, что он не один, что всегда есть такой человек которому всегда можно обратиться за помощью.