

Рекомендации для педагогов по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

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

- ✓ не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам;
- ✓ доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки;
- ✓ не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет»;
- ✓ дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность;
- ✓ сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите; говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ✓ попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности;
- ✓ убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью;
- ✓ не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше»;
- ✓ покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства;
- ✓ помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение;
- ✓ окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление;
- ✓ помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

Наряду с принципами существуют и стратегии, направленные на снижение риска суицида при общении:

1. Поправка на вентиляцию чувств. Позвольте подростку полностью высказаться, не перебивая его.
2. Гарантия. Заверьте подростка, что вы можете быть полезны и заинтересованы в разговоре с ним.
3. Подкрепление позитивных настроений. Усиьте позитивный момент, скажите, что вы рады, что он поступил именно так.
4. Представьте альтернативный способ выражения чувств. Эта стратегия предполагает помощь в идентификации поступков, которые он мог бы совершить вместо попытки самоубийства.
5. Признание страданий. Seriously отнеситесь к его заботам в сложившейся ситуации.
6. Исследование летальности относящуюся к факторам летальности.
7. Обучение навыкам психосаморегуляции.