

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

Что в поведении подростка должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный 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 также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения 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.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, 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 помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к психологу техникума или к другим специалистам 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 неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка

ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружелюбной поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, 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 одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти 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.

Полезная информация

Круглосуточный телефон экстренной помощи (телефон доверия) 8-800-2000-122

Название центра	Адрес	Телефон
Телефон доверия социальной службы	г. Сыктывкар	31-01-88, 21-11-66, 129 (стационарный)
ГУ Коми Республиканская психиатрическая больница	г. Сыктывкар, Сысольское шоссе, д.60	88212 21 0252
Стационар «Психоневрологического диспансера»	Сысольское шоссе 60	22-90-36, 22-08-94
Телефон кризисных состояний ГУ РК «Психоневрологический диспансер»	Сысольское шоссе 60	31-06-06, часы работы с 18:00 до 8:00
Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара	Ул. Чернова 3	24-31-17
Эжвинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних	Ул. Юности-29	66-58-75, 66-53-11, 63-08-99
Республиканский центр социальной помощи семье и детям	Ул. Маркова 13	21-08-09, 21-08-86, 21-10-51

Центр помощи для женщин в кризисных ситуациях «Райда»	Ул. Пушкина 80	24-40-38
Кризисный центр для мужчин	Ул. Морозова 163	31-57-81
Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом	Ул. Пушкина 103	43-85-84, 43-89-58, 21-18-10
Республиканский наркологический диспансер	Ул. Катаева 3	43-19-16 - гл. врач, 43-24-80 - регистратура, 23-65-81 - наркологическое отделение, 23-11-99 - отдел неотложной помощи, 21-12-31 - подростковый отдел
Центр сопровождения и развития ребёнка в семье «Диалог»	Ул. Катаева-14, ГАОУ СПО РК «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж им. И.А. Куратова, каб. 24	43-32-98
Территориальный центр социальной помощи семье и детям «Подросток»	Ул. Морозова 158	31-46-98
Центр «Интеллект»	Ул. Первомайская 149	24-75-29
«Семья» территориальный центр помощи семье и детям	Ул. Малышева 13	22-22-82
Социально-реабилитационный центр помощи несовершеннолетних	Пос. Верхний Чов 59	23-01-78, 23-02-92
Республиканский центр планирования семьи и репродуктивного здоровья	Ул. Орджоникидзе	44-11-61, 44-28-29
Центр социальной помощи семье и детям «Вера»	Ул. Ручейная	31-94-24
Коми Республиканский центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения	Ул. Пушкина 89	43-18-22
Республиканский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции.	Ул. Первомайская 78	24-51-90, 24-82-07
Тренинговый центр при социальной службе	Ул. Домны Каликовой 34	24-99-71, 24-71-89
Ведомства и общественные организации		
Министерство здравоохранения РК (отдел организации медицинской помощи матерям, детям и санитарно-курортного лечения)	Ул. Ленина 73	44-56-53, 20-35-58
Агентство по социальному развитию РК	Ул. Интернациональная 174	24-56-66
Детская общественная приемная при ГУ РК «РОП Главы РК»	Ул. Советская 30	28-53-39, 28-52-98
Дежурная часть (по факту жестокого обращения)		63-11-33