РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

«Как заметить приближающийся суицид?»

Обратите особое внимание на Вашего учащегося!

Если ВЫ замечаете в его внешности, поведении и разговорах следующие особенности, то следует насторожиться и обратиться к психологу:

• потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная 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 внешнему виду;

• постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

• ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

• уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;

• нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

• погруженность в размышления о смерти:

• отсутствие планов на будущее;

• внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

*Всё вышеперечисленное является признаками эмоциональных нарушений, способных привести подростка к самоубийству.*

Рекомендации к проведению беседы с подростком, который оказался в трудной жизненной ситуации

*Во время диалога с подростком рекомендуется:*

*•* внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

• правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

• не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;

• не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

• постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

• не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;

• привести конструктивные способы ее решения:

• одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.