

Памятка для педагогических работников «Выявление суицидальных настроений обучающихся».

Что в поведении подростка должно насторожить педагога

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и отметкам.
- 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 раздраживать 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.
- Подросток прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Такие разговоры могут быть попыткой 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.
- Несчастная 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 педагогу, если он обнаружил опасность

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание обучающемуся и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

- Обратитесь к педагогу-психологу колледжа или к другим специалистам за помощью.
- Если вы куратор, свяжитесь с родителями обучающегося и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать педагог, 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 аутоагgression. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе, ориентировать обучающихся на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько обучающихся становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышен каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы куратор, инициируйте работу педагога-психолога колледжа с группой.
- Кураторский 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 обучающиеся, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных реальных действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости обучающийся мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять обучающемуся, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки обучающегося как зону его роста.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.