

КАК НЕ СТОИТ ПОМОГАТЬ?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не обесценивайте:

«Разве это проблема?»

«Ты живешь лучше других» и т.д.;

- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком;
- не старайтесь шокировать или угрожать ребенку:

«Пойди и сделай это»;

- не изолируйте его от остальных ребят в классе или друзей. Даже если кажется, что он “плохо влияет”;
- не иронизируйте, если в какой-то ситуации подросток оказался слабым физически и морально;
- не выносите проблему на обсуждение всего класса;
- не поощряйте сплетни среди учащихся по поводу чьих-то проблем.

**ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С
ПРИЗНАКАМИ
СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА
У ПОДРОСТКА,
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К
ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ В ВАШЕМ
УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ!**

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ ПОДРОСТКУ?

- **Учреждение образования** (педагоги-психологи школ, гимназий, ССУЗов, ВУЗов)
- **Республиканский центр психологической помощи** (кризисные ситуации)
+375 17 300 10 06
- **Центры, дружественные подросткам** (на базах поликлиник или больниц твоего города или района/области)
- **Социально-педагогические центры**
- **Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей** (проблемы в семье)
+375 17 317 32 32
- **Минский городской клинический центр детской психиатрии и психотерапии**
+375 17 320 88 71
- **Горячие линии**
8-801-100-16-11
+375 17 263-03-03

**ВОВРЕМЯ ОЗВУЧЕННОЕ
ПЕРЕЖИВАНИЕ
МОЖЕТ СПАСТИ
ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА!**

Адрес:
г. Минск
ул. Чюрлениса, 3
Телефон: +375 17 300 10 06

rcpp.by



Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка
Институт психологии

ПЕДАГОГАМ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

КАКИЕ ПРИЧИНЫ У ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ?

Для взрослого этот список может выглядеть несерьезно, но для подростка эти причины могут превратиться в невыносимые переживания

- Сложная психологическая обстановка в семье.
- Конфликтные отношения с близкими, друзьями, одноклассниками. Непринятие с их стороны.
- Смерть кого – либо из близких родственников, утрата важных людей/вещей/интересов.
- Неразделенная любовь, расставание, измена, предательство.
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Зависимое поведение родителей/самого подростка.
- Насилие со стороны взрослых или сверстников (физическое, психологическое, сексуальное).
- Желание уйти от проблем, решение которых они не видят.
- Подражание кумирам или “за компанию” с авторитетными сверстниками.
- Отсутствие поддержки в ситуации неуспеха/неудачи (в учебе, общении, важных активностях).
- Непринятие себя (физиологические особенности, внешность, наличие диагноза).

КАКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТОЛКАЮТ ПОДРОСТКОВ К СУИЦИДУ?

- недостаток любви и поддержки
- чувство ненужности
- безысходность, беспомощность
- эмоциональное перенапряжение
- скопление стрессовых факторов
- страх наказания
- чувство обиды или мести

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Подростковый суицид может быть спланированным, продуманным, но и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете. Особый интерес к способам.

Разговоры и **размышления ребенка** о том, что он абсолютно **никому не нужен**, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия.

Тщательно маскируемые **попытки ребенка попрощаться с окружающими** – непривычные разговоры о любви к вам, друзьями, одноклассникам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям, одноклассникам, педагогам, родственникам.

Слишком частые попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка. Если ребёнок стал резко уединяться, то стоит обратить на него внимание.

ПОДОБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ - ЭТО НЕ ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЯ ЖИТЬ, А ЗНАК, ЧТО НЫНЕШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ЕГО РЕАЛЬНОСТИ НАСТОЛЬКО НЕВЫНОСИМЫ, ЧТО ОН ВЫБИРАЕТ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ

КАК ПЕДАГОГ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?

Выслушайте подростка. Если вы заметили негативные тенденции или тревожные знаки, попробуйте поговорить с подростком в уединенной и безопасной атмосфере. Сообщите о своих беспокойствах и наблюдениях. Не давите на подростка, не стоит требовать от него ответов обо всём. Старайтесь задавать открытые вопросы (без ответов да/нет).

Вы рядом. Даже если подросток не готов обсуждать с вами свою жизнь, сообщите ему, что вы рядом и готовы выслушать подростка. Обращайте внимание на свои ресурсы, действительно ли вы готовы сейчас помочь.

Будьте эмоционально стабильными. Важно не впадать в панику или истерику. Покажите подростку, что вы можете быть опорой.

Предложите подростку составить план о том, как можно улучшить ситуацию.

Расскажите о местах и способах получения помощи. Важно донести до подростка, что места получения помощи существуют и получать помощь - это нормально. Поддержите в получении этой помощи, если это необходимо подростку.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Получите поддержку от специалистов. Важно рассказать о ваших подозрениях коллегам, которые могли бы вас поддержать в решении этой ситуации.