

# Рекомендации по профилактике суицидального поведения

(для классных руководителей 7-11 классов)

Составила педагог-психолог:  
Медведева Н.Н.

- Не отталкивайте учащегося, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;



- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- Постарайтесь повысить самооценку подростка в качестве похвалы.



- При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- Постарайтесь повысить самооценку подростка в качестве похвалы;
- Создать благоприятный психологический климат, учитывая социальный статус каждого учащегося;
- Избегать психотравмирующих ситуаций, проводить уроки с положительно-эмоциональным настроением;
- Не сравнивать успехи и достижения учащегося с достижениями других ребят;
- Задавать вопросы учащимся, чтобы помочь разобраться им в своих мыслях;

- Устанавливать заботливые взаимоотношения.  
Чаще использовать фразы: «Мы с тобой», и т.д.
- Формировать у детей понятия о том, что жизнь — это главная ценность для человека
- Помогать ребенку сформировать жизненные принципы, свое кредо;



## **Что в поведении ребенка должно насторожить педагога?**

- 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, отделяется от друзей;

## **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- Ссора или острый конфликт со значимыми друзьями;
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

# 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 школьному психологу;
- Свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.