

Алгоритм действий педагога (классного руководителя) при работе с детьми, находящимися в кризисном состоянии (склонными к суицидальному поведению)

- Если вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, постарайтесь уделить ему внимание и найти повод, чтобы поговорить.
- Сохраняйте спокойствие. Вы должны показать ребенку: то, что с ним происходит, для вас важно, и вы готовы ему помочь (например: «Мне кажется, с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно – грустный (задумчивый, молчаливый, т.п.) у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад(а) тебе помочь»). Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу, родителям. Говорите без эмоционального давления, но уверенно и настойчиво.
- После беседы с ребенком классному руководителю следует поговорить с родителями (в беседе с ребенком скажите ему об этом, обсудите эту ситуацию и заручитесь его согласием). В беседе с родителями обратите внимание на то, что в данном случае возможно только спокойное поведение и принятие ребенка, никаких обвинений, и, тем более, игнорирования изменений в его состоянии и поведении. Убедите родителей обратиться к психологу.

Как говорить с подростком, размышляющим о суициде

- Если вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить ему внимание и поговорить.
- Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадежность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния.
- Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.
- Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка будут эмоциональной опорой для него.
- Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.
- Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах.
- Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.
- В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы». Они заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и незначимым. При этом, подчеркните временный характер затруднений.

- Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка, которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.
- Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.
- Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.
- Если вы – классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.

Памятка классному руководителю

Способствуйте созданию и поддержанию благоприятной, дружеской атмосферы в классе, побуждайте учащихся к совместной деятельности и сотрудничеству.

Придерживайтесь такого стиля взаимоотношений с подростками, чтобы в трудной жизненной ситуации при необходимости каждый учащийся мог обратиться к вам за помощью. Помните о неэффективности авторитарного стиля при взаимодействии с подростками. Чрезмерные запреты, ограничения и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию, направленную как на других, так и на самого себя.

Классный час используйте как возможность для беседы о будущем и перспективах в жизни. В подростковом возрасте формируется картина будущего, поэтому подростки обычно видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Поговорите о том, какие цели ставят перед собой учащиеся, как намерены их добиваться, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий.

Обязательно обращайтесь внимание на ситуации, в которых кто-либо из учащихся становится объектом агрессии со стороны других. Говорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, при этом оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Объясните учащимся, что для достижения успеха ценен и важен опыт ошибок, неудач. Возможность учиться на ошибках является одним из способов развития личности.

Помогайте учащимся найти те сферы, в которых они могут быть успешными.

Если вы понимаете, что у вас по каким-либо причинам не получается сохранить контакт с учащимся или классом, обратитесь за помощью к психологу.

Памятка родителям

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Старайтесь больше общаться и вместе обсуждать возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на то, что ситуация сама разрешится, проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Большинство подростков, предпринимающих суицидальные попытки, предупреждают о своем намерении родных, близких, друзей (говорят о том, что находятся в безвыходной ситуации, думают о смерти, могут рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без них в этом мире будет лучше). Вас должны насторожить такие фразы, как: «все надоело», «ненавижу всех, себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы: «А что бы ты делал(а), если бы меня не стало?», рассуждения о смерти.

Следующие признаки могут указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии, в том числе у него могут быть суицидальные мысли и намерения:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, речь стала замедленной и маловыразительной;
- внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску, необоснованным, опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- самообвинения;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили, что у ребенка есть суицидальные мысли или намерения, постарайтесь поговорить с ним «по душам». Не задавайте внезапных вопросов о суициде, если ребенок сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь прояснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен.

Первоначально ребенку достаточно просто выговориться и тем самым снять накопившееся напряжение. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. При этом всегда стоит пытаться понять, в чем причина такого поведения и состояния, для чего ребенок совершает те или иные поступки. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при

этом не думать о самоубийстве. Часто человек, еще недавно находившийся в депрессивном состоянии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно и деликатно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок может не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой безысходности и безнадежности.

Дайте понять ребенку, что он не одинок, что его проблемы все решаемы. Находите различные варианты решения проблем, стройте планы на будущее, показывайте ребенку свои чувства, будьте внимательным слушателем, оказывайте заботу и поддержку.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Скажите</i>	<i>Не стоит говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Я чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте., ...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Мне кажется, ты чем-то подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом?»	«Не говори глупостей. Давай сменим тему.»
«Вы не понимаете меня!»	«Я действительно хочу тебя понять. Расскажи мне, что ты чувствуешь.»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь?»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это можно изменить»	«Не получается - значит, не старался!»

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на постепенно возрастающую потребность в отделении от родителей.

Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному.

Помните, что авторитарный стиль воспитания, чрезмерные запреты, ограничения и наказания могут вызывать ответную агрессию (в том числе направленную на себя). Если запрет необходим, поговорите с ребенком и объясните его целесообразность. Если ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите с подростком о перспективах в жизни. У подростков еще только формируется картина будущего – они видят его либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный реалистичный план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом и своими размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он будет искать ответы там, где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной (например, в Интернете).

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама наша жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность самой жизни, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной.

Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

Даже если подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

«Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к ним и к самим себе!»

Как говорить с подростком, размышляющим о суициде

- Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадежность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния.
- Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.
- Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка будут эмоциональной опорой для него.
- Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.
- Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах.
- Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.
- В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы». Они заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и незначимым. При этом, подчеркните временный характер затруднений.
- Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка, которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.
- Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.
- Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.
- Свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.