Памятка педагогам

**Предупреждение самоубийств среди учащихся**

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

* Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы расплывчаты и неопределённы.
* Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
* Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
* Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:
* *Похоже у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?* (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
* *Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?*
* *Каким образом ты собираешься это сделать?* (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).
* Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.
* Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
* Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
* Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

**Как можно помочь человеку с суицидальными наклонностями**

1. Прежде всего, нужно понять и запомнить, что не каждый потенциальный самоубийца – психически больной. И тех, кого вытащили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид – не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
2. Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому следует не пропускать их мимо ушей, а уделять внимание таким высказываниям.
3. Важно помнить, что часто человеку в состоянии острого кризиса надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что искренний интерес, проявленное участие или просто терпеливое, безоценочное выслушивание способно спасти от самоубийства ещё одного человека.
4. Если ваш ученик начал вести себя слишком рискованно – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью – может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется.
5. Следует проявлять особую осторожность с демонстративными суицидами. Распространенный в народе способ отговорок – «чего встал, прыгай давай» – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке.
6. Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.
7. Необходимо показать людям, склонным к демонстративному суициду, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами, а такие методы существует в любой ситуации. И Вы можете помочь ученику, открыв их для него.
8. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать близких, ты не имеешь на это права… Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого ученика, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?
9. Очень важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше подкинуть ему иную работенку для мозгов!
10. Обратитесь за помощью к специалисту. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в спасение чужой жизни.
11. Помните, что виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности.

*Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если человек чувствует себя нужным, хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!*