

Памятка для родителей (законных представителей), классных руководителей и педагогов

Памятка для родителей/законных представителей

- чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это;
- не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас;
- доверять вам будут в том случае, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать;
- будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости;
- чаще бывайте в школе/образовательном учреждении;
- не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Памятка для классных руководителей по предупреждению суицидальных попыток среди подростков

К возможным причинам возникновения мыслей о попытке суицида (сигналов суицидального риска) относятся:

- смерть любимого человека;
- вынужденная социальная изоляция от семьи или друзей (к примеру, переезд на новое место жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (испытывать негативные эмоции - позор, унижение).

Поведенческие сигналы это:

- наркотическая и алкогольная зависимости;
- уход из дома;
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение поведенческой активности;
- изменение привычек (например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью);
- предпочтение тем для разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (например, раздаривание личных вещей, письма родственникам и друзьям, срочное урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы это:

- поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- депрессивное настроение, безразличие к своей судьбе;
- подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя.

Коммуникативные сигналы это:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях (например, «Хочу умереть» - прямое сообщение или «Скоро все это закончится» - косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Помощь при потенциальной попытке суицида

Распознавание суицидальной опасности в виде разговора с человеком, намеренным совершить суицид (далее – суицидент). Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте человеку возможность высказаться. Обсуждайте с ним планы и проблемы - это снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Развенчиванием мифов о попытках и совершении суицидов

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

На самом деле это не так. Четыре из пяти суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

На самом деле это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

На самом деле это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

На самом деле это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, то его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

На самом деле это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

Помните, жизнь – бесценный дар. Берегите себя и своих близких!