

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки ребенку, имеющему признаки суицидального риска:

- ✓ не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ✓ доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- ✓ не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- ✓ 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;
- ✓ говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ✓ постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- ✓ убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

Советы для педагогов и родителей

- Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суициdalная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суициdalного кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

Повышение самооценки.

- Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:
 - Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
 - Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов
 - Детей важно принимать такими, какие они есть.
 - Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
 - Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.