

## КАК ПЕДАГОГАМ ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОТКОМ, ДЕМОНСТРИРУЮЩИМ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают три основные стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, налаживание контакта с родителями, введение их в курс дела, обсуждение общего плана действий.

### 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, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении всех лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)

- Детей важно принимать такими, какие они есть.

- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка.

Не судите его слишком строго. Вообще

стремитесь поменьше оценивать.

Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.

- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей

### Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка

Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы.

Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.

Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его

достичь не удается, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации.

**ГУ «Центр «Семья»**

**Адрес электронной**

**ПОЧТЫ:**

**[semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)**

**Сайт: [www.](http://www.centr-semya.ru)**

**[centr-semya.ru](http://centr-semya.ru)**

**Телефоны:**

**89144389050**



**Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«СЕМЬЯ»**

## ***Информация для педагогов***

**(в рамках профилактики  
суицидального поведения у детей и  
подростков)**

**Чита, 2020 г**