

## Рекомендации педагогам

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

1. 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.
2. Постарайтесь распознать признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, которые идут перед попыткой самоубийства, депрессия, изменения в поведении или личности.
3. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
4. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение тоже может служить основанием для тревоги.
5. 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.
6. 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 открыться высказать свои проблемы.
7. Предложите конкретные, конструктивные подходы к решению вопроса создавшейся ситуации.
8. Не оставляйте человека одного в случае ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше, просите кого-то быть рядом, пока не пройдет кризис.
9. Следует принять во внимание и другие источники помощи: друзей, семью, психологов.

***Уважаемые педагоги, дети проводят рядом с вами более 40% своего времени, будьте внимательны, постарайтесь сделать общение с вами полезным, интересным, станьте им друзьями умными и мудрыми. Учите их преодолевать трудности, ставить перед собой цели и достигать их. Ведь вся ваша жизнь посвящена именно им, почаще говорите об этом.***