

Советы педагогам по профилактике суицидов среди обучающихся

Если студент, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки и юноши с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.

- Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности. Подмечайте предупреждающие знаки.

- Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.

- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

- Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

- Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.

- Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».

- Покажите студенту, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.

- Помогите ему осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.

- Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.

- Помогите ему осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.