

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций:

- помочь разобраться в чувствах и отношениях с окружающими;
- обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- оказать социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.;
- при необходимости включить в группу социально-психологического тренинга;
- провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Психолог должен проводить работу с учителями и родителями, разъяснять, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

### Практические советы или правила поведения с лицами, проявляющими склонность к суициду

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

4. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

5. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суицидального поведения психологу необходимо:

- снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации;
- уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение;
- обеспечить формирование компенсаторных механизмов поведения;
- формировать адекватное отношение к жизни и смерти.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно постараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи.

### Виды психологической коррекции:

- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.;
- социально-психологический тренинг проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания;
  - индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии;
  - овладение навыками практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствование поиска социальной поддержки;
  - психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена "значимых других", выработка мотивации на достижение успеха (может быть основана на тренинге поведенческих навыков);
  - лица, находящиеся в пресуицидальном периоде, нуждаются в индивидуальном сопровождении.