Памятка по организации мероприятий

по профилактике суицидального

поведения обучающихся колледжа

**Данная памятка по предупреждению суицида среди обучающихся разработана для работников колледжа с целью предотвратить ухудшение эмоционального кризиса подростка, определить степень риска в определённой ситуации и ознакомиться с приёмами предупреждения суицида среди студентов.**

**Как построить разговор с подростком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии**

Основная задача педагога при разговоре с подростком, находящимся в кризисном состоянии, - первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (педагогу-психологу, социальному педагогу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории колледжа педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.

***Основные принципы разговора с обучющимся, находящимся в кризисном состоянии***

* Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
* Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
* Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
* Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
* Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
* Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Примеры ведения диалога с обучающимся, находящимся в кризисном состоянии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если подросток говорит:** | **Рекомендуемые варианты ответа:** | **Не рекомендуемые варианты ответа:** |
| «Ненавижу учебу, колледж, педагогов и т.п.» | * «Кто в твоей жизни сейчас наи­более важен и дорог?» * «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...» | * «Когда я был в твоем возрасте...» * «Да ты просто лен­тяй!» |
| «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | * «Кому именно?» * «На кого ты обижен?» * «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать» | * «Кто же может понять молодежь в наши дни?» * «Я очень хорошо тебя понимаю» |
| «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и по­жнешь!» |
| «А если у меня не получится?...» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится - значит, ты недостаточ­но постарался!» |

***Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки***

* 1. Начало разговора: «*Мне показалось, что в последнее время ты вы­глядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;*
  2. Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что не хоте­лось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*
  3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал Вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я понял(а), что* .*..*?»
  4. Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть вы­ходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностя­ми? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»*
  5. Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это со­стояние проходит».*

**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ**

**в т. ч. при кризисных и чрезвычайных ситуациях.**

**Телефон всероссийской экстренной психологической помощи:**

**8-800-2000-122**

**Телефон экстренной психологической помощи (г. Ростов-на-Дону):**

**223-41-41**

**городской телефон доверия:**

**267-93-04**

**Для студентов и их родителей в КОЛЛЕДЖЕ работает**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

251-59-66

**ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА ДОВЕРИЯ**

RATKdoverie@mail.ru

**Педагог-психолог**

Губарева Людмила Геннадьевна

**Социальный педагог**

Скудина Александра Александровна

**В случае получения информации**

**о суициде/суицидальной попытке сотруднику**

**необходимо незамедлительно сообщить об этом**

**заместителю директора по воспитательной работе**