**КАК ПЕДАГОГАМ ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ, 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 все 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. centr-semya.ru**

**Телефоны: 89144389050**

**8(3022)41-11-91**



**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, 2017 г**