Алгоритм действий педагога в случае угрозы/попытки суицидом

Беседа будет эффективной, если соблюдена последовательность принципов:

1. **Безотлагательность**. Если выявили, что у ребенка есть суицидальные мысли или планы необходимо с ним срочно организовать беседу.

2. **Примите суицидента как личность.** Нет ничего страшного, принять личность ребенка, даже если у него суицидальные установки или планы.

3. **Установите заботливые отношения**. Вы может первый человек, к которому ребенок обратился за помощью. Займите позицию уверенного человека. Если не поддержите, то ребенок может замешкаться и замкнуться.

4. **Будьте внимательным слушателем**. Ребенку сложно рассказать о боли, иногда даже его необходимо поддержать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами требуется много мужества».

5. **Не спорьте**. Оценочное суждение подавляет ребенка. Вы сразу можете потерять его. Не пытайтесь внушить, что либо, ведь ребенок уже несколько раз думал об этом, прежде чем рассказать вам о суицидальном намерении. Будьте осторожны, даже если его высказывания противоречат здравому смыслу. **Необходимо** исключить фразы**:**

«Подумай, ты живешь гораздо лучше, чем другие»;

«Тебе следовало бы поблагодарить судьбу»,

«Ты понимаешь, какие несчастья, ты повлечешь на семью, себя»

6. Задавайте вопросы. Часто ребенок чувствует облегчение, когда ему задают вопросы. Задавайте вопросы прямые: «Ты думал о суициде?», если не думал, то он так и скажет: «Нет, не думал/а».

«Как вы себя чувствуете?

«С каких пор жизнь безнадежна?»

«Ты думаешь о самоубийстве, как ты думаешь, почему ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

«Расскажи мне, что с тобой происходит?»

«Ребенку будет легче, если вы первый задаете вопросы: как дела, как ты себя чувствуешь?»

«Что-то ты неважно выглядишь, что ты собираешься делать?» – легче определить готовность к суициду.

«А что, если ты собираешь причинить себе боль?

НЕЛЬЗЯ!! «Ты не можешь так думать? Ты еще маленький!».

7. **Не предлагайте неоправданных утешений**. Ребенок может пойти на суицид, если вы будете банальны, когда суицидент, нуждается в искреннем, заботливом участии в его судьбе. Например, потеря вещи, смерть близкого человека и мы не можем вернуть, тогда нужно искать выход: выбрать, чем заменить вещь или кем умершего, ушедшего.

8.**Предложите конструктивные подходы.** Спросите об альтернативных подходах, которые приходили ему в голову. Нужно определить источник дискомфорта, и что еще ценит ребенок. Суицид – это секретная среда. Если ребенок открывается, то это уже динамика. Выясните чувства, которые ребенок испытывал. Важно найти положительные эмоции. Помочь сделать выбор решения. Предложить множество вариантов. Дать ребенку понять, что этот вариант не есть универсальный. Есть и другие варианты. Это есть создание ситуации выбора. Здесь ключевой момент терапии.

Для человека значимо, что он еще ценен и все что связано с его переживаниями, поговорите о значимых лицах, о значимом времени.

Для стимуляции дискуссии:

«Что с тобой случилось за последнее время?»

«Когда ты почувствовал себя хуже?»

«Что произошло в твоей жизни как произошли с вами эти проблемы?»

«К кому из окружающих они имели отношение?»

Для выявления чувств:

«Мне кажется, ты очень расстроен?»

«По-моему мнению, ты сейчас заплачешь?»

«Может, ты поделишься со мной своими проблемами, я постараюсь понять?»

Для выявления опыта переживаний кризисных ситуаций:

«Ситуация значима для тебя?»

«Кто эти люди, которые продолжают тебя волновать?»

«Теперь, когда проанализированы все моменты, появилась у тебя альтернатива?»

«Появился ли луч надежды?»

9.Вселяйте надежду. Надежда позволяет выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо!». Лучше: «Как бы ты мог изменить ситуацию. Какому вмешательству извне, ты мог бы противостоять? К кому бы ты мог обратиться за помощью?» У ребенка туннельное видение, у него снижено настроение. Надо настраивать ребенка на позитив, выводить из «суицидального котла». Внушайте, что у него есть позитивное будущее. Да бывает плохо, но важно!!! Расширяйте его кругозор, жизнь не заканчивается на данном этапе, нужно продолжать жить дальше

10. **Оценить степень риска**. К суициду многие готовятся. Для ребенка с суицидальной установкой любая негативная ситуация может актуализировать суицид.

11. **Не оставляйте ребенка одного, оставайтесь как можно дольше с ним, вызовите родителей**. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И ситуация не разрешится, пока человек не адаптируется в жизнь.