

Профилактика детских суицидов в школе. Советы психолога

Поддержите ребенка в кризисной ситуации

Если у ученика развелись родители, умер кто-то из родственников или в его жизни произошло другое неприятное событие (например, ему пришлось уйти из спорта из-за травмы или он остался без друга, потому что тот уехал в другой город), постарайтесь его поддержать и отвлечь от грустных мыслей. Самое лучшее в этой ситуации – найти для ребенка интересное и полезное занятие. Пригласите его поучаствовать в театральной постановке, назначьте ответственным за подготовку команды класса к соревнованию или запишите в кружок программистов.

Поводом для беспокойства должны стать резкие изменения в поведении:

- нарушение сна, аппетита, неопрятность в одежде;
- внезапные приступы гнева;
- вялость, апатия, потеря интереса к занятиям, ранее доставлявшим удовольствие;
- резкое снижение успеваемости, пропуски занятий, регулярные нарушения дисциплины;
- отстраненность от школьной жизни, равнодушие к одноклассникам;
- увлечение депрессивными субкультурами (эмо, готы);
- разговоры о смерти, потустороннем мире;
- высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные («Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться»);
- символическое прощание (раздача любимых вещей).

Как построить разговор с учеником в кризисной ситуации

Этапы разговора	Примеры фраз
Начало	«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным. У тебя что-то случилось?»
Прояснение намерений	«Было ли тебе когда-нибудь так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
Активное слушание	«Правильно ли я понял, что...» (далее нужно пересказать то, что вы узнали от ребенка, чтобы он убедился, что вы действительно его поняли)
Расширение перспектив	«Давай подумаем, какой может быть выход из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы бы ты посоветовал сделать другу?»
Нормализация, вселение надежд	«Всею иногда бывает грустно. Кажется, что ты неспособен что-либо изменить. Но это состояние проходит»

Изменения в поведении ребенка могут произойти и без видимых внешних причин. Поэтому учителя и родители должны всегда быть начеку.

Иногда родители видят, что с ребенком что-то происходит, но не обращаются за помощью к специалистам: недооценивают угрозу или боятся, что это навредит репутации семьи. Попросите их прийти на беседу к директору школы и пригласите на эту встречу педагога-психолога или детского психиатра.

Объясните родителям, что суицидальное поведение может быть обусловлено болезнью, например, эмоциональными расстройствами, которые протекают по особым психопатологическим механизмам. Ребенок с такими отклонениями в здоровье нуждается в профессиональной психиатрической помощи.

Практика показывает, что дети часто решаются на самоубийство из-за ссор с родителями и неразделенной любви. Желательно, чтобы у школьного педагога-психолога были доверительные отношения с учениками, тогда они смогут рассказать ему о проблемах, которые их беспокоят.

Если ребенок в кризисной ситуации хочет поговорить с вами, ни в коем случае не игнорируйте это. Покажите ему, что его переживания для вас важны и вы готовы его выслушать и помочь.

Часто на последний шаг дети решаются, потому что взрослые не считают их проблемы серьезными. Рекомендации психолога помогут построить разговор и подскажут какие выражения использовать, а от каких лучше воздержаться.

Что можно и что нельзя говорить ученику в кризисной ситуации

Фразы, которые говорит ученик

Рекомендуемые варианты ответа

Нерекомендуемые варианты ответа

«Ненавижу учебу, школу, учителей...»

«В твоей жизни есть люди, которым ты важен и дорог»

«Когда я был в твоём возрасте...» «Да ты просто лентяй!»

«Все кажется таким безнадежным...»

«Иногда мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у тебя 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»