**Приложение 9**

**Рекомендации классным руководителям по сопровождению учащихся «группы риска».**

***Роль классного руководителя в профилактике суицидального поведения подростков***

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении "командного стиля" работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мероприятиях, прямо или косвенно направленных на профилактику суицидального риска. Наряду с этим классный руководитель как человек, который общается с подростком регулярно, может непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации:

- Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

- Свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

***Доверительное общение как "фактор защиты"***

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушивайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

***Формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни***

Педагог может сотрудничать с психологом, содействуя развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций. Наряду с этим педагог должен быть готов в любой момент информировать подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях и о специалистах, которые могут оказать такую помощь.

***Основные задачи профилактики суицидов***

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;

- формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;

- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;

- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;

- контроль посещаемости занятий и прогулов;

- дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;

- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;

- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства - токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;

- формирование позитивных потребностей;

- развитие способности любить и быть любимыми;

- формирование умения себя занять и трудиться;

- раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);

- организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.;

- оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

***Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:***

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (школе, классе);

- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);

- Возможность доверительного общения подростка с педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;

- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;

- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;

- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

***Как вести себя с суицидальными учащимися в школе***

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием к проведению ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;

2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;

3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

***Особенности коммуникации:***

- сохранять понимающую и вежливую позицию;

- дать необходимые объяснения чувствах и поведения человека в кризисе;

- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;

- принять то, что суицид - это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание; иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно;

- говорить с подростком о его чувствах, иначе его изоляция усиливается;

- учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;

- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;

- проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;

- избегать невыполнимых обязательств;

- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);

- избегать принятия решений вместо подростка-суицидента.

При контакте с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Часто подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей.

Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья - детские психиатры, психотерапевты, психологи).