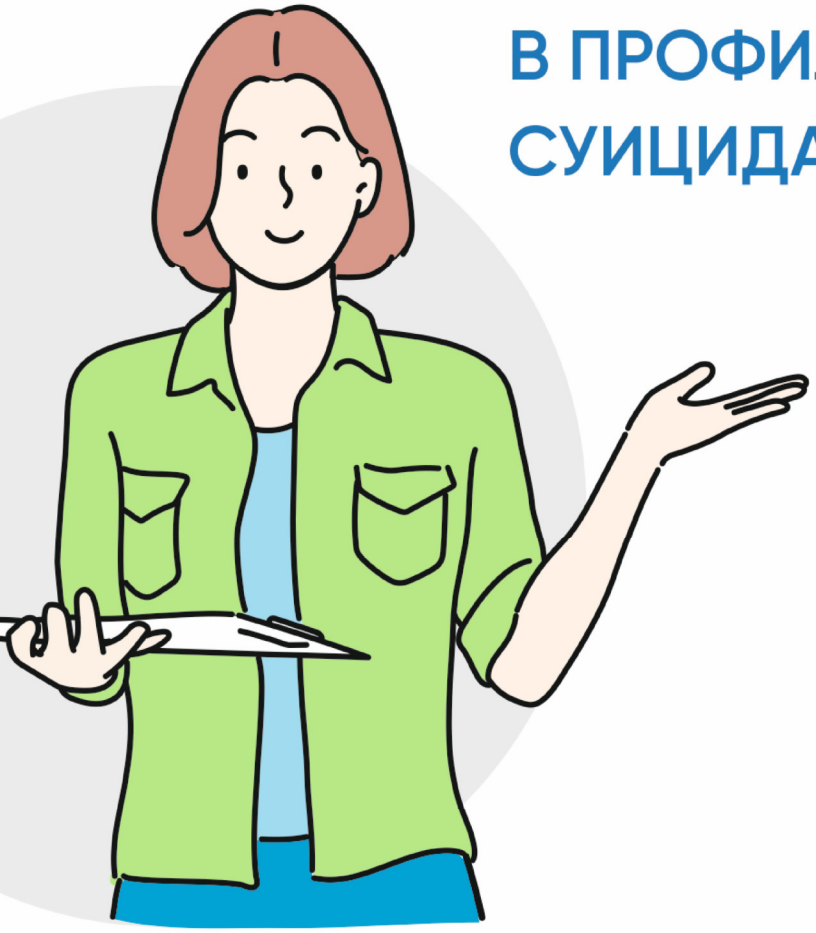
СЕНІМДІ ДОС

РОЛЬ СОТРУДНИКОВ ШКОЛ И КОЛЛЕДЖЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ





Вы можете спасти жизнь

Сотрудники школ и колледжей могут заметить тревожные сигналы и помочь подростку вовремя получить помощь

Что важно заметить

Внешний вид:
Неряшливый или неопрятный внешний вид; резкое снижение или увеличение веса; постоянное ношение закрытой одежды, длинных рукавов даже в жаркую погоду; следы порезов, ожогов или других самоповреждений; выраженная усталость, истощение.

Поведение:
Замкнутость, отстраненность, безразличие, стремление к одиночеству, избегание общения; резкие изменения поведения(после длительной подавленности внезапное спокойствие или улучшение настроения); импульсивные, рискованные поступки; нарушение сна; раздача личных вещей, прощание, подведение итогов; навязчивые или стереотипные действия, повышенная чувствительность к критике.

Эмоциональное состояние:
Подавленность, апатия; тревога, страх, чувство безнадежности, раздражительность, перепады настроения, чувство вины, стыда, собственной никчемности, ощущение, что человек является обузой для окружающих.

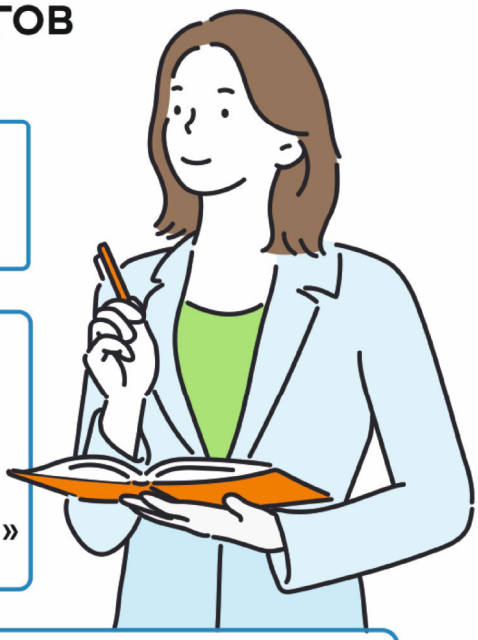
Высказывания:
Разговоры об одиночестве, безысходности, отсутствии будущего, высказывания о собственной ненужности и беспомощности. Неожиданное прощание с людьми, благодарности «как будто напоследок».

В ШКОЛЕ/КОЛЛЕДЖЕ

- Снижение успеваемости и интереса к учебе;
- Частые пропуски занятий и опоздания;
- Резкие изменения поведения: общительный человек стал замкнутым или наоборот;
- Отказ от участия в мероприятиях и общения со сверстниками;
- Буллинг со стороны сверстников;
- Рисунки, эссе, записи или публикации в социальных сетях с пессимистическим содержанием;
- Частые обращения в медпункт без очевидных причин.



Алгоритм реагирования для педагогов



1 **Заметил**
Не игнорируйте тревожные сигналы.

2 **Подошел (Спросил)**
Опирайтесь на факты:
«Я заметил(а), что ты в последнее время изменился(ась). Что с тобой происходит?»

3 **Поддержал (Создал безопасность)**
Слушайте внимательно, не перебивайте.
Если подросток находится в непосредственной опасности, не оставляйте его одного, сразу обратитесь к педагогу психологу и уберите потенциально опасные предметы.
Постарайтесь убедить его обратиться за помощью.

4 **Перенаправил**
Незамедлительно сообщите педагогу- психологу и администрации.
Предложите **круглосуточный контакт-центр** (111).

Алгоритм для остального персонала

1 Заметил

2 Незамедлительно сообщил педагогу - психологу и администрации школы/колледжа

Коммуникация в кризисе: как разговаривать с подростком

Что говорить

- «Я заметил, что ты в последнее время изменился. Что с тобой происходит?» (опора на факты)
- «Ты не один, я рядом».
- «Мы справимся вместе».
- «Я переживаю за тебя».

Что не следует говорить

- «Это ерунда, всё пройдёт». *(обесценивание)*
- «У других проблемы хуже, чем у тебя». *(сравнение)*
- «Ты всё придумал / Ты просто хочешь привлечь внимание». *(обвинение)*

Суицид можно предотвратить. Вы играете ключевую роль.

Не бойтесь замечать. Не бойтесь передавать информацию.
Вы — важная часть единого радара безопасности.

Круглосуточный контакт-центр: 111

Сохраните этот номер.
Предлагайте его подросткам в моменты кризиса.

Важно

Не игнорируйте тревожные сигналы.
Не распространяйте информацию.
Не пытайтесь решить проблему в одиночку.

Помните

Ваша задача – заметить и передать.

Одно действие может спасти жизнь.