

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

Вы работаете с подростками?

Будьте бдительны!

Если Вы заметили признаки суицидального поведения подростка или он/она имел в прошлом попытки к самоубийству:

- ⇒ Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.
- ⇒ Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки.
- ⇒ Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- ⇒ Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать всё в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.
- ⇒ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- ⇒ Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьёзна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счёты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- ⇒ Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.
- ⇒ Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
- ⇒ Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».

- ⇒ Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.
- ⇒ Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.
- ⇒ Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.
- ⇒ Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

Мальчики перешли в старшую школу

Разместите здесь сведения, которые расскажут вашей семье и друзьям о событиях вашей жизни в прошедшем году. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut quam turpis, tincidunt ut, rhoncus nec, sagittis vel, erat. Morbi varius. Morbi varius tincidunt odio.

Aliquam et tortor. Integer vehicula pulvinar odio. Quisque ac quam id lectus elementum euismod. Quisque orci neque, aliquam id, sollicitudin nec, feugiat eu, tortor. Integer enim. Aenean eget nulla. Vestibulum neque nisi, bibendum vitae, semper in, placerat vel, purus. Proin consectetur purus sed leo. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut quam turpis, tincidunt ut, rhoncus nec, sagittis vel, erat. Morbi varius. Morbi varius tincidunt odio.

Quisque orci neque, aliquam id, sollicitudin nec, feugiat eu, tortor. Integer enim. Aenean eget nulla. Vestibulum neque nisi, bibendum vitae, semper in, placerat vel, purus. Proin consectetur purus sed leo.

Proin consectetur purus sed leo. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur.

Aenean eget nulla. Vestibulum neque nisi, bibendum vitae, semper in, placerat vel, purus. Vestibulum neque nisi, bibendum vitae, semper in, placerat vel, purus. Proin consectetur purus sed leo. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut quam turpis, tincidunt ut, rhoncus nec, sagittis vel, erat. Morbi varius. Morbi varius tincidunt odio.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut quam turpis, tincidunt ut, rhoncus nec, sagittis vel, erat. Morbi varius. Morbi varius tincidunt odio.



Катание на санях в горах

Aenean eget nulla. Vestibulum neque nisi, bibendum vitae, semper in, placerat vel, purus. Proin consectetur purus sed leo. Aliquam et tortor. Integer vehicula pulvinar odio. Quisque ac quam id lectus elementum euismod. Quisque orci neque, aliquam id, sollicitudin nec, feugiat eu, tortor. Integer enim. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

Quisque orci neque, aliquam id, sollicitudin nec, feugiat eu, tortor. Integer enim. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

Наша ежегодная поездка на дачу

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut quam turpis, tincidunt ut, rhoncus nec, sagittis vel, erat. Morbi varius. Morbi varius tincidunt odio. Maecenas porttitor, justo at cursus pharetra, diam enim semper mauris, vel condimentum nulla purus ac tortor. Nam quis ipsum sed nunc dapibus bibendum.

Quisque ac quam id lectus elementum euismod. Quisque orci neque, aliquam id, sollicitudin nec, feugiat eu, tortor. Integer enim. Aenean eget nulla. Aliquam et tortor. Integer vehicula pulvinar odio.



Разместите здесь подпись для фотографии.