

Памятка **по предупреждению суицида среди обучающихся** **для педагогов колледжа**

Как построить разговор с подростком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии

Основная задача педагога при разговоре с подростком, находящимся в кризисном состоянии, - первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (педагогу-психологу, социальному педагогу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории колледжа педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.

Основные принципы разговора с обучающимся, находящимся в кризисном состоянии

- Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
- Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
- Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
- Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога с обучающимся, находящимся в кризисном состоянии

	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, колледж, педагогов и т.п.»	- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» - «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...» - «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас 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,	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

	и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	
«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!»

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;*
2. Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*
3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал Вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я понял(а), что ...?»*
4. Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»*
5. Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*