**ЧЕК-ЛИСТ**

**«Что делать если…»**

**Что делать после публичной суицидальной попытки ученика или попытки, ставшей известной широкой публике?**

 Не замалчивать произошедшее.

 Говорить об этом с позиции уважения к подростку, совершившему попытку.

 Избегать оценок и осуждения и особенно сплетен.

 Говорить о суицидальном поведении прямо.

 Создать эмоциональные сети поддержки. Транслировать детям информацию, что такая поддержка может спасти жизни.

 Попытаться избежать обвинений и оценочных суждений в адрес родителей, ребенок которых попытался покончить с собой или совершил суицид.

 Если попытку суицида совершил учитель, все вышеперечисленные пункты остаются в силе. Коллеги учителя, так же, как и его ученики, должны относиться к нему с уважением.

**Что делать, если суицид произошел на глазах у сверстников**

 Не трогать тело.

 Сообщить в 112.

 Вывести детей из места, где находится тело погибшего.

 Как только станет возможным - сообщить другим детям, что произошло.

 Помочь им показать, что они чувствуют, и предложить помощь.

 Постараться избежать того, чтобы они чувствовали себя виноватыми.

 Запросить помощь профессионалов.

 В ситуации общения с родителями ребенка, совершившего самоубийство, важнее всего не делать поспешных выводов, не судить родителей и других людей за произошедшее. Слушать и поддерживать намерения обращаться за помощью к специалистам.

 В ситуации общения с родителями других детей нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью

**КАКИЕ СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ В ПОВЕДЕНИИ ДРУГИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСЛЕ СУИЦИДА ИХ ТОВАРИЩА?**

1. Чувство вины за смерть друга или одноклассника.

2. Изменение поведения и реагирования на фоне произошедшего.

3. Мысли о том, что суицид - акт смелости, и в ситуации, когда ты страдаешь - лучше всего умереть, за что все будут восхищаться твоей храбростью. Превращение погибшего друга в героя.

4. Высказывания или демонстрации того, что ему также не нравится жить.

5. Запрет и нежелание говорить о смерти.

6. Интерес к разным способам суицида.

7. Угрозы покончить с жизнью, выражения своего желания сделать так же

**Что делать учителю**

 Постараться снизить чувство вины у детей.

 Быть искренним.

 Сообщать детям правду о произошедшем, без сообщения деталей.

 Помогать в выражении чувств, страхов, сомнений и переживаний с помощью различных видов деятельности в соответствии с их уровнем когнитивного развития.

 Транслировать возможность обсуждать произошедшее наедине.

 Разрешать действия горевания, в том числе спонтанные.

 Помогать в переживании горя через демонстрацию своих чувств.

 В ситуации общения с родителями ребенка, совершившего самоубийство, важнее всего не делать поспешных выводов, не судить родителей и других людей за произошедшее. Слушать и поддерживать намерения обращаться за помощью к специалистам.

 В ситуации общения с родителями других детей нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью

**Что делать если пришел ребенок**

1. Позволить выговориться и «излить эмоции», т. к. дети часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании.

2. Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.

3. Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.

4. Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы».

5. Постараться изменить романтическое представление ребенка о собственной смерти.

6. Не давать большого количества советов, т. к. дети в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер.

7. Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

**Самое важное: уговорить ребенка и/или его законных представителей обратиться за помощью к специалисту**

**ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ**

 Не осуждать ребенка.

 Не упрекать ребенка в способе мыслей или поведения.

**Нельзя: «Как ты можешь говорить такое?».**

 Не критиковать, не спорить, не насмехаться над ним, не провоцировать, не бросать вызов. Относиться к угрозам серьезно.

**Нельзя: «Да ладно, не говори глупостей!».**

 Не преуменьшать, не обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает.

**Нельзя: «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!»**

 Не впадать в панику, не показывать страх.

 Не использовать аргументы если не знаем причину сложившейся ситуации.

Если не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку, бывает так, что именно этого подросток хочет добиться.

**Нельзя: «Ты сделаешь очень больно своему брату, родителям».**

**Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для Вас!**

**Если Вы владеете информацией о том,**

**кто именно ему дорог – то важность его для них!**