Памятки для педагогов, подростков, законных представителей несовершеннолетних "Как вести себя в кризисной ситуации"

Правила беседы педагога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

Если Вы находитесь рядом с подростком, находящимся в кризисном состоянии:

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте. Будьте уверены, что Вы в состоянии помочь!
2. Ведите беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для Вас сейчас ничего нет.
3. Если Вы можете слушать ребенка не дольше, чем 5–10 минут, то после завершите разговор предложением позвонить Вам, если потребуется какая-то помощь.
4. Если Вы готовы только слушать и практическую помощь оказать не можете, расскажите, куда подросток может обратиться за помощью и к каким специалистам (СППС УО, СПЦ, УЗ и т.д.).
5. Предложите позвонить по телефону доверия, расскажите о телефонах доверия служб и организаций, оказывающих круглосуточную помощь.
6. Сообщите законным представителям несовершеннолетнего о том, что их ребенок находится в кризисном состоянии.
7. Не оставляйте несовершеннолетнего одного. Убедитесь, что рядом есть другие педагоги, специалисты СППС, которые могут побыть с ним до приезда родителей.
8. Если Вы видите, что плохое может случиться прямо сейчас – незамедлительно звоните по номерам телефона 103, 102, 101, 112 *(представьтесь, сообщите, где Вы проживаете, как с Вами связаться, расскажите, где и кому грозит опасность, какого характера).*
9. Если у Вас нет возможности позвонить по указанным телефонным номерам, отправьте сообщение посредством мессенджеров *(Viber, WhatsApp, Instagram и др.).*

ЗВОНИТЕ! ПОМОЩЬ РЯДОМ! КРУГЛОСУТОЧНО:

- ✓ Телефон доверия для детей и подростков – психологическая помощь детям и их родителям в кризисных ситуациях **8 017 263 03 03;**
- ✓ Общенациональная детская линия помощи **8 801 100 16 11;**
- ✓ Телефон доверия УЗ "Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии" **8 0212 61 60 60**

Правила беседы педагога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

Если подросток позвонил и сообщил, что собирается расстаться с жизнью:

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте. Будьте уверены, что Вы в состоянии помочь подростку!
2. Узнайте, где он находится. Оцените ситуацию, отнеситесь серьезно к его словам.
3. Если опасаетесь, что что-то плохое может случиться прямо сейчас, позовите на помощь. Позвоните по номерам телефона 103, 102, 101, 112 (*представьтесь, сообщите, где Вы проживаете, как с Вами связаться, расскажите, где и кому грозит опасность, какого характера*).
4. Если у Вас нет возможности позвонить по указанным телефонным номерам, отправьте сообщение посредством мессенджеров *(Viber, WhatsApp, Instagram и др.).*
5. В ожидании помощи не прекращайте разговора с подростком.
6. Слушайте говорящего, не осуждая.
7. Выразите сочувствие и обеспокоенность.
8. Покажите, что альтернатива (решение) его проблеме существует.
9. Расскажите, куда подросток может обратиться за помощью и к каким специалистам (СППС УО, СПЦ, УЗ и т.д.).
10. Расскажите о телефонах доверия служб и организаций, оказывающих круглосуточную помощь.
11. Убедившись, что подростку оказывается помощь специалистами, сообщите его родителям о данной ситуации.

Памятка педагогам по оказанию первой помощи несовершеннолетнему при попытке суицида

Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:

1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону: **103** – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи независимо от оператора.
2. Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:
3. Остановить кровотечение.
4. При повешении – освободить из петли и уложить на ровную поверхность.
5. Проверить наличие пульса.
6. При отравлении лекарственными средствами вызвать рвоту, если человек в сознании.
7. При бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок так, чтобы не запал язык.
8. Если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, не оставляя его одного!

Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих. Помните, подростки решаются на это внезапно! Будьте внимательны к подросткам!