

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, позвоните 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 разговор 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 проходимость 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!*

**Памятка для обучающихся по оказанию помощи другу,
который решил расстаться с жизнью**

Если Ваш друг позвонил и сообщил, что собирается расстаться с жизнью:

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте.
2. Узнайте, где Ваш друг находится. Оцените ситуацию, отнеситесь серьезно к его словам.
3. Если опасаетесь, что что-то плохое может случиться прямо сейчас, позвоните 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, сообщите запиской находящимся рядом с вами людям о необходимости позвать на помощь, либо отправьте сообщение посредством мессенджеров (*Viber, WhatsApp, Instagram и др.*).
5. В ожидании помощи не прекращайте разговора с другом.
6. Слушайте говорящего, не осуждая.
7. Выразите сочувствие и обеспокоенность.
8. Покажите другу, что альтернатива (решение) его проблеме существует.
9. Расскажите, куда Ваш друг может обратиться за помощью (СППС УО, СПЦ, УЗ и т.д.).
10. Расскажите о телефонах доверия служб и организаций, оказывающих круглосуточную помощь.
11. Убедившись, что другу оказывается помощь специалистами, сообщите по возможности его родителям о данной ситуации.

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**

ВНИМАНИЕ!

Согласно статье 19.6. Кодекса Республики Беларусь "Об административных правонарушениях", заведомо ложное сообщение, повлекшее принятие мер реагирования милицией, скорой медицинской помощью, подразделениями по чрезвычайным ситуациям или другими специализированными службами, – влечет наложение штрафа в размере от 4 до 15 базовых величин.

То же действие, совершенное повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, – влечет наложение штрафа в размере от 20 до 30 базовых величин.

***Памятка для обучающихся по оказанию помощи другу,
который решил расстаться с жизнью***

Если Вы находитесь рядом с другом, который сообщил, что собирается расстаться с жизнью:

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте.
2. Оцените ситуацию. Свою безопасность.
3. По возможности ограничьте доступ друга к опасным предметам (ножи, таблетки, веревки и т.д.).
4. Предложите его выслушать.
5. Не оставляйте друга одного. Предложите его проводить домой, либо поинтересуйтесь куда бы он с вами пошел, чтобы успокоиться, спокойно пообщаться.
6. Расскажите, куда Ваш друг может обратиться за помощью (СППС УО, СПЦ, УЗ и т.д.).
7. Предложите другу позвонить по телефону доверия.
8. Сообщите родителям друга, что их ребенок находится в кризисном состоянии.
9. Если опасаетесь, что что-то плохое может случиться прямо сейчас, позвоните 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*).
10. 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**

ВНИМАНИЕ!

Согласно статье 19.6. Кодекса Республики Беларусь "Об административных правонарушениях", заведомо ложное сообщение, повлекшее принятие мер реагирования милицией, скорой медицинской помощью, подразделениями по чрезвычайным ситуациям или другими специализированными службами, – влечет наложение штрафа в размере от 4 до 15 базовых величин.

То же действие, совершенное повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, – влечет наложение штрафа в размере от 20 до 30 базовых величин.

Памятка для законных представителей несовершеннолетнего

Если Ваш ребенок сообщил, что не хочет жить:

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте.
2. Оцените ситуацию, отнеситесь серьезно к высказываниям подростка.
3. Внимательно слушайте ребенка.
4. Не спорьте.
5. Постарайтесь утешить подростка, осторожно подбирая слова.
6. Предложите конструктивные советы по решению проблемы подростка.
7. Обратитесь за помощью с ребенком к специалистам.
8. Если опасаетесь, что что-то плохое может случиться прямо сейчас, 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*).
9. Если у Вас нет возможности позвонить по указанным телефонным номерам, отправьте сообщение посредством мессенджеров (*Viber, WhatsApp, Instagram и др.*).
10. Не оставляйте ребенка одного до прибытия специалистов, оказывающих помощь.

Если Ваш ребенок позвонил и сообщил, что не хочет жить:

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте.
2. Узнайте, где он находится. Оцените ситуацию, отнеситесь серьезно к его словам.
3. Если опасаетесь, что что-то плохое может случиться прямо сейчас, позвоните 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 обеспокоенность. Расскажите, что Вы готовы помочь ему.
8. Покажите, что альтернатива (решение) его проблеме существует.
9. Расскажите, что при необходимости Вы вместе можете обратиться за помощью к специалистам.

**Памятка для родителей
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 проходимость 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!***

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**

ВНИМАНИЕ!

Согласно статье 19.6. Кодекса Республики Беларусь ”Об административных правонарушениях“, заведомо ложное сообщение, повлекшее принятие мер реагирования милицией, скорой медицинской помощью, подразделениями по чрезвычайным ситуациям или другими специализированными службами, – влечет наложение штрафа в размере от 4 до 15 базовых величин.

То же действие, совершенное повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, – влечет наложение штрафа в размере от 20 до 30 базовых величин.