**Методические рекомендации "Особенности работы социального педагога по профилактике суицидальных тенденций проблемной личности"**

Методические рекомендации содержат основу современных подходов социально-психологической практики к проблеме профилактики суицида у детей и подростков, предназначены для социальных педагогов и для всех, кого интересуют вопросы профилактики суицида в подростковом возрасте.

**Пояснительная записка**

Суицид в подростковой среде является одной из первостепенных проблем и стоит в одном ряду с проблемами распространения наркомании и алкоголизма, преступности несовершеннолетних. По данным Всемирной организации здравоохранения Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодежи (14-24 года). Одними из наиболее суицидально опасных возрастов являются подростковый и юношеский, когда происходит формирование сексуально-ролевой идентификации, особо остро переживаются неразделенная любовь, конфликты с друзьями, родителями, школьные проблемы. Завершенный суицид стоит на втором месте среди причин смерти.

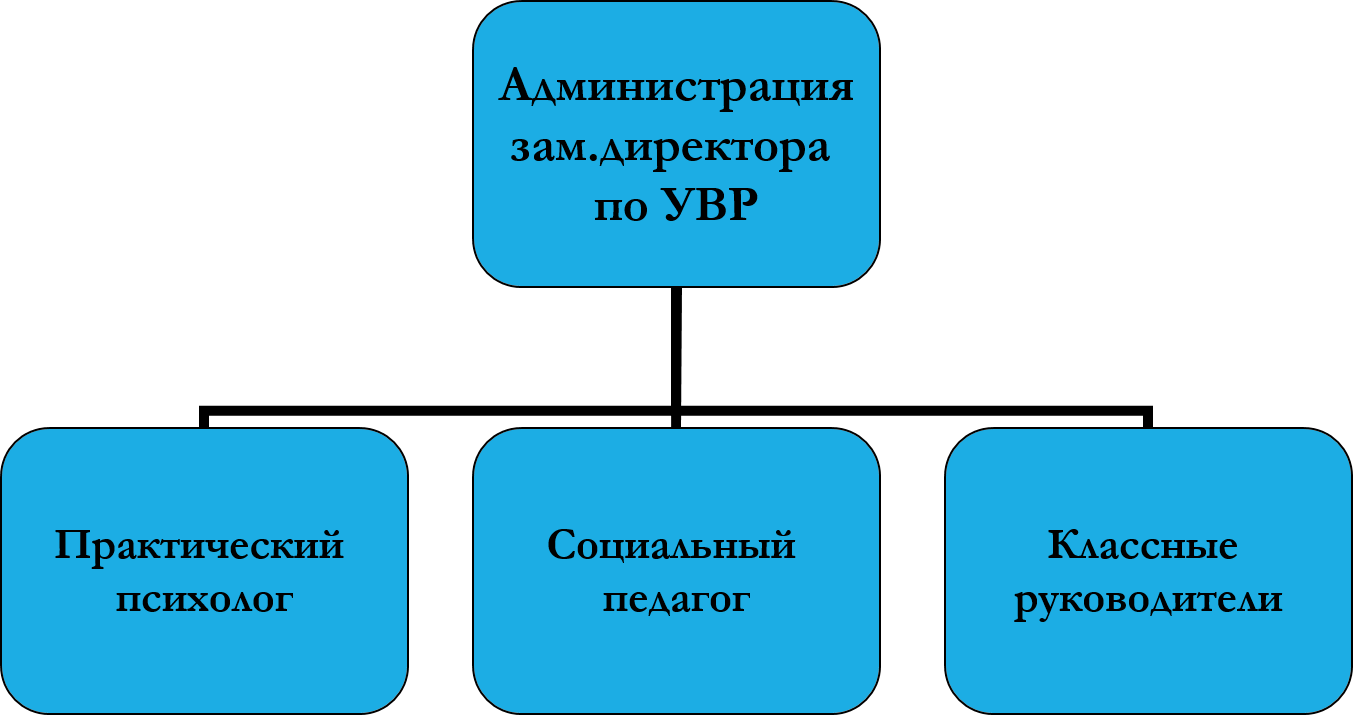
 Основные причины суицида несовершеннолетних: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Особенно остро проблема подростковых суицидов ощущается в крупных населенных пунктах. Этому способствуют, в том числе, смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе, изменение приоритетов воспитания в современном образовании, бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов. Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья. Вместе с тем именно для подростков все большее значение приобретают отношения со сверстниками (дружеские связи, первые влюбленности и т.п.). Спецификой подросткового возраста является повышенная сензитивность, совпадающая с периодом неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения. Кроме того, подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, с чем мы имеем дело в настоящее время, как правило взывает «эффект заражения», что порождает новую волну суицидов в соответствующей возрастной или социальной группе. Такое положение нельзя оставить без внимания. В большинстве случаев суициды совершают вполне нормальные дети. Так среди общего числа совершающих суициды лишь 20% детей, которые относятся к группе психически больных, остальные 80% – психически здоровы. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Вместе с тем, поскольку большая часть времени жизни современного подростка связана с образовательным учреждением, то именно система образования может стать реальной площадкой для работы по раннему выявлению и профилактике суицидального поведения учащихся. Решение этих задач можно существенно продвинуть через деятельность школьной социально-психологической службы.

**Особенности работы СПС школы**

* Взаимодействие подструктур социально-психологической службы школы.
* Взаимодействие социально-психологической службы школы со всеми субъектами учебно-воспитательного процесса.
* Взаимодействие социально-психологической службы школы с Советом школы и волонтерской группой учащихся.

**Структура социально-психологической службы школы**



Учитывая сложность проблемы детско-подросткового суицида, многообразие его причин, необходим комплексный подход к оценке суицидального поведения и его профилактики. В представленных методических рекомендациях подобран материал, позволяющий педагогическому коллективу понять психологические механизмы суицидального поведения и предпринять необходимые действия для его предупреждения у детей и подростков.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленное на профилактику суицидального поведения учащихся – это, прежде всего, предупреждение возникновения проблем развития личности, профилактика рискового поведения, помощь в решении актуальных задач социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами, родителями) и т.п.

На разных ступенях образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся задачи психолого-педагогического сопровождения различны.

**Начальная школа**

* ранняя диагностика и коррекция нарушений в развитии и воспитании ребенка
* профилактика его страхов и тревог
* «школьной боязни», преодоление проблем, связанных с подготовленностью к обучению в школе
* обеспечение беспроблемной адаптации к школе
* повышение заинтересованности младших школьников в учебной деятельности
* развитие познавательной и учебной мотивации, самостоятельности и самоорганизации, творческих способностей.

**Основная школа**

* адаптация к новым условиям обучения
* поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения саморазвития подростков
* помощь в решении проблем социализации
* формирование жизненных навыков
* профилактика неврозов
* помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками
* профилактика девиантного поведения и наркозависимости

**Старшая школа**

* помощь в профильной ориентации и профессиональном самоопределении
* поддержка в решении экзистенциональных проблем (самопознание, поиск смысла жизни), формирование ценности жизни
* достижение личной идентичности
* развитие временной перспективы старшеклассников
* способности к целеполаганию
* развитие психосоциальной компетентности.

**Особенности суицидального поведения**

**детей и подростков**

**Суицид** – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл.

**Статистика суицида в подростковой среде:**

* За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза.
* Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место.
* Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15–19 лет пытается совершить попытку самоубийства.
* Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.
* С другой стороны – девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.

**Чаще подвержены:**

* подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
* девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
* подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
* подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
* подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
* подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
* одаренные подростки;
* подростки с плохой успеваемостью в школе;
* подростки – жертвы насилия.

**Виды суицидов**

Существует классификация суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

**Скрытый суицид**. Это завуалированное самоубийство*.*Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость… *То есть* деструктивное, саморазрушающееповедение*.* И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

**Демонстративный суицид**. Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешения. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

**Причины суицида**

**Проблемы и конфликты в семье.** Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился).

**Слишком жесткое воспитание**в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишающих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).

**Конфликты с друзьями, проблемы в школе.** Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.

**Несчастная любовь, одиночество. Страх перед будущим. Потеря смысла жизни.**

**Воздействие искусства. Подражание кумирам.**

**Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.** Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.

**Прессинг успеха.** Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги...Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает ежегодный всплеск молодежных самоубийств после объявления результатов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее – странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы.

**Мотивы суицида**

**Призыв.** Способ попросить помощи.

**Уход от проблем.** Потеря надежды изменить жизнь к лучшему.

**Месть.** Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют»

**Самонаказание.** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.

**Бегство от наказания**.Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

**Признаки готовящегося самоубийства**. 80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим.  
Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

**Словесные признаки**

**Часто говорит о своем душевном состоянии**, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.

**Шутит на тему самоубийства. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти**. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

**Поведенческие признаки**

**Раздача ценных вещей.** Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».

**Приведение дел в порядок.** Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.

**Прощание.**

**Демонстрируют радикальные перемены.** Вдруг начинают вести себя непривычно.

**Ситуационные признаки**

Социально изолирован. Живет в нестабильном состоянии. Ощущает себя жертвой насилия.

Перенес тяжелую потерю.

**Факторы риска совершения суицида**

**Семейные проблемы.**Неблагополучные семьи, где часто возникают конфликты между родителями. Недоброжелательно отношение к ребенку – грубость, унижение, побои. Материальные проблемы семьи. Потеря родителей. Чувство беспомощности и отчаяния.

**Проблемы интимно-сексуальной сферы.**Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера. измены, унижения, отверженность со стороны родителей при этом они эмоционально зависимы от их внимания, уважения. чуткости.

**Аддиктивное поведение.**Употребление алкоголя, и наркотиков, психоактивных веществ снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и принимать последствия своих действий.

**Незрелость личности и определенные черты характера.** Слабохарактерность и импульсивность действий. Внушаемость, подражание телевидению, чужие рассказы.

**Школьные проблемы.**Неуспеваемость и не успешность. Проблемы в общении со сверстниками могут привести к дезадаптации подростка. Потеря контакта или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидальному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом. Проблемы и конфликты с учителями – подростковый возраст ранимый и восприимчивый, любое высказывание – по мнению подростка необъективное по отношению к нему, да и еще в присутствии одноклассников, сверстников, воспринимается болезненно и чревато последствиями. Отношение учителя к ученику – надменность, отстраненность, изолированность, пренебрежение, чрезмерная строгость.

**Суицид подростков имеет следующие черты:**

* суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
* конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
* суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
* суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
* суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
* средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению*?*Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

**Признаки замышляемого суицида:**

* разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей;
* повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни;
* рассуждения об утрате смысла жизни;
* письма или разговоры прощального характера;
* наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное;
* объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.;
* снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

**Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:**

* тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
* затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
* напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
* депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
* выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
* тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
* употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**Внешние обстоятельства суицидального подростка:**

* неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
* беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
* неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
* отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
* серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

**Таким образом:**Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много, и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п. Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача всех окружающих увидеть это изменение в поведении.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**СУИЦИДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

В образовательном учреждении подростки проводят большую часть дня, поэтому оно является идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. Большая нагрузка в этом направлении ложится на социального педагога, педагога-психолога учреждения.

Профилактической работой необходимо охватить все уровни формирования суицидального поведения несовершеннолетних, а также сформулировать цели и продумать систему мер по предупреждению суицидального поведения.

**Цель работы по профилактике суицида в образовательной среде:** систематизация мер, предпринимаемых в образовательном учреждении без понимания всего диапазона возможных ситуаций, связанных с проблемой суицида.

**Принципы работы:**

* Принцип ценности личности, включающий в себя ценность каждого участника процесса образования.
* Принцип уникальности личности – признание индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
* Принцип приоритета личностного развития, заключается в том, что обучение является не самоцелью, а средством развития личности каждого ребенка.
* Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого учащегося.
* Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

**Ожидаемый результат:**

Проведение социальной и психологической защиты детей, снижение количества детей с девиантным поведением и исключение суицидальных попыток, организация работы по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

**Примерный алгоритм исследования риска суицидального поведения**

**у учащихся социальным педагогом**

1. Исследование психологической атмосферы в семье, изучение личных дел учащихся, диагностическое исследование психологической атмосферы в семье, посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося, особенно необходимо обратить внимание на:

* несправедливое отношение со стороны родителей;
* развод (или супружеские измены) в семье учащегося;
* потерю одного из членов семьи;
* неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями;
* одиночество, недостаток внимания со стороны окружающих.

1. Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья, изучение личных дел и медицинских карт учащихся, особенно обратить внимание на:

* реальные конфликты и мотивы участников конфликта;
* патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психопатия, психологические травмы, зависимости и пр.);
* соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависимости от компьютерных и азартных игр, алкоголя, наркотических веществ.

1. Взаимодействие в социуме, изучение межличностных отношений «учащийся - учащийся», «учащийся - педагог», выявление референтных групп, особенно обратить внимание на:

* отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства ребенка и др.;
* несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллективе сверстников;
* несправедливые требования к учащемуся;
* принадлежность к молодежным асоциально настроенным группам, деструктивным сектам или боязнь конфликтов, угроз, расправ за разрыв отношений с ними;
* страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблаговидный поступок.

1. Дезадаптирующие условия:

* снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам;
* своеобразие личностного развития, несформированность навыков общения;
* неадекватная самооценка личностных возможностей;
* потеря любимого человека; уязвленное чувство собственного достоинства;
* отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;
* состояние постоянного (прогрессирующего) переутомления;
* паническая боязнь будущего и т.д.

Необходимо хорошо знать индивидуальные психофизиологические и социально-психологические особенности ребенка. Любое изменение в его поведение должно настораживать. Угрюм он, раздражителен или замкнут, или, наоборот, излишне возбудим – повод для тревоги есть, тем более, что дети – народ непредсказуемый. Крайне важно, чтобы родители ребенка не боялись обращаться за помощью, если они заметили явные (и даже не очень) проблемы в психическом состоянии своих детей. Совершенно недопустимо отлучать ребенка от дома, да еще и подталкивать его к этому: «И обратно не приходи». Такие «страшные слова» срываются с родительских уст нередко, порой оказываясь последним напутствием.

Необходимо обращать внимание на факторы риска, признаки и знаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте:

* суицидальная предрасположенность, т.е. наличие родственников, совершивших суицид (так называемая отягощенная наследственность);
* отсутствие теплых, доверительных отношений в семье (нежеланный ребенок), чувство отверженности;
* потерю родителей, распад семьи;
* избиение или насилие со стороны родителей, братьев или сестер, других родственников;
* физическое или моральное унижение со стороны близких людей;
* чувство страха, тоски и отчаяния или же чувство обиды;
* конфликт с педагогами или одноклассниками;
* страх наказания за совершенные или несовершенные проступки;
* одиночество;
* состояние алкогольного опьянения или токсического отравления;
* патологию характера и психические заболевания.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, педагог-психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание медработника, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психиатру, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя профилактику суицида, важно знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную профилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Класс | Основные виды деятельности с учащимися | На что обратить внимание |
| 1 | 1 – 4 | Становление и развитие самооценки учащихся. | В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти. Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти. |
| 2 | 5 | Адаптация к среднему звену | Активизация интереса к коллективной деятельности. Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка. |
| 3 | 6 | Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; рефлексия понятий «герой, героизм, патриот» |
| 4 | 7 |  | Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении;  развитие навыков общения, формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов). |
| 5 | 8 |  | Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой; активизация сферы профессиональных интересов;  развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов. |
| 6 | 9 |  | Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»; психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе. |
| 7 | 10-11 |  | Профессиональное самоопределение; раздумья о любви, о семейных отношениях; юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков; появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу; нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания; готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся. |

**Рекомендации социальному педагогу по выявлению подростков группы суицидального риска**

Психиатры определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращён и не выйдет в план внешнего поведения.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения.

К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели. Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью.

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

**Внутренние суицидальные проявления включают в себя:**

* суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
* суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
* суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

**К внешним формам суицидного поведения относятся:**

* суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
* завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своимпроблемам.Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков. У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний*.*У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет,

представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Уровни профилактической работы с суицидальными тенденциями**

**Меры профилактики и предупреждения детского суицида**

1 уровень

Первичная профилактика

1. Выделение групп суицидального риска.
2. Сопровождение детей и подростков группы риска с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Дети и подростки группы риска

1. Диагностика суицидального поведения.
2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Повышение осведомленности персонала и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

Участники образовательного процесса

1. Классные часы, круглые столы, стендовая информация.
2. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

2 уровень

Вторичная профилактика

Предотвращение самоубийства.

Учащиеся, угрожающие кончить жизнь самоубийством

Оценка риска самоубийства: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий). Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника?), запрос помощи. Оповещение родителей. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

3 уровень

Третичная профилактика

Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев.

Очевидцы и свидетели происшествия

Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Социальная и психологическая реабилитация

Суициденты, оставшиеся в живых

Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

**Советы для учащихся**

1. «Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной\», – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой друг или знакомый:

* угрожает покончить с собой,
* у него присутствуют неожиданные смены настроения,
* недавно перенес тяжелую потерю, утрату,
* дарит или раздает любимые вещи,
* приводит в делах порядок,
* становится агрессивным, вспыльчивым, бунтует, не желает никого слушать или наоборот, пассивен, безучастен, рассеян;
* живет на грани риска, совершает рискованные действия или поступки, совершенно не бережет себя или, утратил самоуважение, – то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

1. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи:

Во-первых, им понадобятся друзья, которые примут их такими, какие они есть, вне зависимости от того, беременны они, талантливы или, напротив, бездарны.

Во-вторых, им понадобятся друзья, которые, протянут им руку помощи, когда жизнь от них отвернется. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

1. Не всегда близкие и друзья могут легко разобраться в сказанной быстро фразе, многие просто не замечают и не видят состояние своего ребёнка, часто не желают замечать его проблем, и "крик о помощи" остаётся неуслышанным. В таких случаях лучше воспользоваться помощью психолога или специалиста, который может вовремя помочь. Консультации проводятся как семейные, с участием всех членов семьи, так и индивидуальные.
2. Перемены в настроении, смена аппетита, потеря близких, любимых людей или ссора с друзьями не всегда являются предвестниками суицида, но, если заподозрили что-то, лучше, как можно раньше проконсультироваться со специалистом. Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообща, не откладывая на завтра.

**Советы для родителей**

**по профилактике подростковых суицидов**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**Советы для педагогов**

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

1.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.

2.Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки.

3.Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

4.Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.

5.Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

6.Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

7.Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.

8.Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.

9.Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».

10.Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.

11.Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.

12.Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.

13.Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

**Примерные вопросы для оценки риска суицида**

При определении степени риска или опасности суицида удобно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как правильно построить фраза и использовать только в качестве общей инструкции. Важно так сформулировать вопрос, чтобы ощущать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делали?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
10. Есть ли у тебя план? Какой?
11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

1) это не первая попытка;

2) подросток выдвигает серьезные мысли по этому поводу;

3) действия спланированы и/или есть намерения по их осуществлению.

Помните, чем подробнее и конкретнее план, тем выше риск. Подросткам свойственна импульсивность. Но они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке плана.

Следующие вопросы помогут вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода – что чувствует подросток. Чем сильнее чувство безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

Важно узнать, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способа прекращения терзаний и страданий.

Вы можете уточнить:

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто бывает полезным потренироваться в постановке похожих вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести уверенность в разговоре на эту тему. Общаться с потенциальными самоубийцами всегда сложно, но вы будете готовы к взаимодействию с ними.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Проективная методика «Мой жизненный выбор»

1. Цель моей жизни – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Мои родители знают, что моя цель жизни – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Чтобы мои цели были реализованы, сегодня у меня получается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Сегодня у меня не получается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Препятствием в достижении моих жизненных целей является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Для того чтобы достичь цели, я должен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Для того чтобы достичь цели, я не должен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тест «Вверх по лестнице жизни»

Учащиеся получают лист, на котором обозначены слева годы их жизни с момента рождения. Рядом с каждым годом своей жизни учащиеся должны поместить наиболее значимые события. Например:

2000- я появился на свет;

2001 – я начал ходить и т.д.

Последним годом в лестнице является тот год, в который они выполняют тест.

**Анкета**

**Дорогой друг!**

**Мы просим тебя: подумай и ответь на все вопросы честно и откровенно.**

**Не бойся, за свою честность ты никак не пострадаешь. Спасибо за помощь!**

1. Где Вы испытываете насилие (оскорбление, побои, унижение, психологическое давление) больше? а) в семье; б) в школе; в) на улице.

2. Кто оскорбляет Вас чаще? а) родители; б) учителя; в) одноклассники; г) друзья.

3. Какие способы защиты против оскорблений Вы применяете? а) ответное оскорбление; б) ответные физические действия — агрессия; в) затаенная обида; г) уход в алкоголь, наркотики.

4. Какие последствия, на Ваш взгляд, оказывают насилие (оскорбление, побои, унижения, психологическое давление) на Вашу жизнь?

а) способствуют, становлению характера; б) выбивают из колеи; в) ведут к депрессии; г) появляется апатия; д) появляется депрессия; е) хочется уйти из жизни.

5. Где Вы находите помощь в критической ситуации?

а) в семье; б) у учителей; в) у товарищей; г) у одноклассников; д) у школьного психолога, социального педагога; е) у психотерапевта; ж) в религии.

6. Удовлетворены ли Вы своим положением в семье? а) да; б) нет.

7. Если Вы не удовлетворены своим положением, укажите причины:

а) высокая требовательность, суровость; б) низкие материальные возможности, отсюда полная экономическая зависимость; в) равнодушие со стороны родных; г) пьянство, моральная распущенность; д) отсутствие внимания, чуткости; е) недостаточный уровень общей культуры; ж) непонимание; з) отсутствие общих интересов; и) грубость в обращении; к) несправедливое распределение домашних обязанностей.

8. Советуетесь ли Вы с родителями (укажите-, с отцом, с матерью, с обоими).

а) при покупке вещей; б) по школьным проблемам; в) при выборе наряда, прически на вечер; г) при выборе друзей; д) по другим вопросам (укажите по каким).

9. Закончи фразу:

Завтра я ……………………………………………………………………..……

Когда я закончу школу ………………………………………………………….

Наступит день, когда я ………………………………………….………………

Я хочу жить, потому что ………………………………………….…………….

Я буду счастлив только тогда, когда ……………………………..……..……..

Когда мне плохо и нужна помощь, я надеюсь на ………………..……………

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнение «Я НЕ ОДИН»

Цель: помочь учащимся понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Учитель: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Вся наша жизнь – это борьба и тому подтверждение стихотворение С.В. Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

И надо ж было.

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!

Два малых лягушонка в тот же час

Бултых! - В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане! ... и понятно,

Что им из кувшина не выбраться обратно,-

Напрасно лапками они по стенкам бьют:

Чем больше бьют, тем больше устают…

И вот уже один, решив, что все равно

Самим не вылезти, спасенья не дождаться,-

Пуская пузыри, пошел на дно…

Но был второй во всем упорней братца-

Барахтаясь во тьме, что было сил,

Он из сметаны за ночь масло сбил

И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

Учитель: И сейчас вам предстоит небольшое испытание. Но предупреждаю сразу оно не из легких. Кто к этому готов, кто хочет его пройти, встаньте. Игра «Вырвись из круга»

Учитель: я прошу вас образовать круг, взяться за руки, в середину круга прошу впустить хорошего борца. За пределами круга – жизнь. Ваша задача выйти в жизнь. Доказать нам, что вы действительны достойны этого. Но если вы не сделайте этого за одну минуту, то погибните. Любой из вас в любой момент может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить этого хорошего человека, но это слишком легко. Ваша задача выпустить в жизнь человека, который действительно хочет жить, будет полезен для общества, будет выкладываться на пределе своих возможностей.

Учитель: подобные ситуации встречаются и в жизни: наглядный пример тяжелобольные люди, страдающие неизлечимыми заболеваниями, когда человек хватается за любую спасательную «соломинку», чтобы выжить. Это люди, которые знают в чем смысл жизни.

(Можно предложить учащимся написать мини сочинение «Жизнь для меня это… или зачитать уже готовые).

-Смысл жизни для меня – это никогда не унывать и идти всегда вперед, что бы ни случилось.

- Если я и думаю о смерти, то очень редко, тогда, когда мне бывает плохо. Но я всегда знаю, что на смену неблагоприятным дням приходят хорошие.

- Смысл жизни для меня – это окончить школу и поступить в институт, а там видно будет.

- Я хочу стать фотомоделью и уехать за границу. А само слово «Смерть» меня пугает, я не хочу думать об этом.

- Смысл жизни я вижу в том: чтобы жить и быть полезным другим, особенно в своей семье.

- Я не знаю в чем заключается смысл жизни, каждый человек определяет это по-разному, но умирать я точно не хочу.

- Смысл жизни – жить, а не умирать!

- Жизнь человеку дается один раз и нужно прожить ее красиво, достойно, а главное подольше.

Учитель: На столе у меня стоят весы-это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!» а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно…». Я хочу, чтобы вы свой шарик, назовем его шарик разума (каждому учащемся раздается по небольшому шарику или маленькому сувениру) положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее. Свое решение прошу прокомментировать.

Учитель: и закончить сегодняшний урок я хотела бы философским завещанием матери Терезы:

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Памятка**

**«Оказание первичной помощи в беседе с подростком»**

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
3. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

**«Обязательно** с**кажите** - **Никогда** **не говорите»**

1. **"Ненавижу учебу, класс…"**

"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?" (да).

"Когда я был в твоем возрасте…, да ты просто лентяй".

1. **"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" (да).

"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".

1. **"Всем было бы лучше без меня!"**

"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит" (да).

"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом".