# При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

-внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;

- Не спорить и не настаивать на том ,что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания «у всех есть такие же проблемы» заставляет ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

- не предлагать неоправданных утешений, ,но подчеркнуть временный характер проблемы;

- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

ВНИМАНИЕ!!! Решение лишить себя жизни - часто спонтанный порыв, поэтому его практически невозможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

Человек, задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез. Большинство подростков с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не принятии их всерьез.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

Адрес:

г. Белореченск, ул. 8 Марта, 57

Эл. адрес: [belpmpk@mail.ru](mailto:belpmpk@mail.ru)

Режим работы:

ПН. – ПТ. с 830 до 1700 ч. СБ., ВС. – выходной

Белореченский филиал

государственного бюджетного учреждения, осуществляющего психолого-педагогическую и медико-социальную помощь

«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

**Профилактика суицидов в школе**

*Памятка для педагогов, родителей*

**

*«****Мир, вероятно, спасти уже не удастся,***

***Но отдельного человека всегда можно»***

#### И. Бродский

#### г. Белореченск, 2021 г.

***Суицид*** *– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

*Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней 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.

**Что в поведении подростка должно насторожить**

 Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

 Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.

 Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).

 Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

 Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).

 Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

 Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

 Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

 Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

 Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

 Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

 Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

 Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

**Четыре основные причины самоубийства:**

 Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

 Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

 Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

 Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Если вы слышите | Обязательно скажите | Никогда не говорите |
| 1 | Ненавижу учебу, класс… | Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь? | Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй! |
| 2 | 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 |
| 3 | Всем было бы лучше без меня | Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит | Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом |
| 4 | Вы не понимаете меня | Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать | Кто же может понять молодежь в наши дни? |
| 5 | Я совершил ужасный поступок | Давай сядем и поговорим об этом | Если не получится, значит, ты не постарался |