

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Суицид – одна из значимых причин смерти у сегодняшней молодежи и, как правило, он не происходит без предупреждения. Большинство детей и подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид! Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами, поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Подростки из благополучных, полных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся, имеющих другие социальные риски. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома, внешне успешные.

Педагогам необходимо обращать внимание на следующие признаки, чтобы предотвратить суицидальное поведение ребенка или подростка:

1. *Словесные признаки:* разговоры о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»; намёки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»; шутки на тему самоубийства; повышенная заинтересованность вопросами смерти.

2. *Поведенческие признаки:* подростки раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами; демонстрируют **радикальные перемены в поведении**; проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния, дети становятся неуверенными, раздражительными, рассеянными, проявляют беспокойство, могут дистанцироваться, замыкаться, эмоционально отстраняться, быть чрезмерно раздражительными, агрессивными.

3. *Ситуационные признаки:* ребенок социально изолируется (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, разрыв взаимоотношений, потеря денег, самоуверенности, самооценки, зачастую связанные с получением неудовлетворительных оценок); слишком критически настроен по отношению к себе.

Так же к признакам суицидального риска относятся:

- снижение успеваемости, потеря интереса к получению знаний, трудности в усвоении программного материала;

- утраченная вера в идеалы, потеря интереса к дружбе, увлечениям, деятельности, ранее доставлявшими удовольствие;
- беспокойство о состоянии здоровья, мнительность, высказывание мыслей о наличии болезни;
- изменение характера – утрата, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия;
- изменение в поведении – неспособность сосредоточиться, трудности выполнения рутинных ежедневных действий;
- боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим, всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- безнадежное будущее, высказывание мыслей *«мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»*;
- употребление психоактивных веществ, самоповреждающее поведение (нанесение себе порезов, ожогов, царапин и т. п., увлеченность татуировками, пирсингом и т.п.);
- возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, которые могут указывать на скрытую депрессию.

Для предотвращения суицидального поведения несовершеннолетних педагогам необходимо следовать следующим рекомендациям:

- будьте внимательным слушателем;
- установите заботливые взаимоотношения с учеником;
- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- помогите определить источник психического дискомфорта;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
- окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков у вашего ученика – вы можете:

1. Информировать родителей (законных представителей), школьного психолога или социального педагога, рекомендовать учащемуся обратиться к специалистам самостоятельно, получить обратную связь от специалистов.
2. Рекомендовать подростку позвонить по телефону доверия:

8-800 -2000-122, 8-800-100-34-94