**Памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних**

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

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

**Причины подростковых самоубийств:**

* Проблемы и конфликты в семье.
* Насилие в семье.
* Несчастная любовь.
* Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
* Потеря родственников и близких.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:**

1. Подберите ключи к разгадке суицида
2. Примите суицидента как личность
3. Установите заботливые взаимоотношения
4. Не спорьте
5. Будьте внимательным слушателем
6. Задавайте вопросы
7. Не предлагайте неоправданных утешений
8. Предложите конструктивные подходы
9. Вселяйте надежду
10. Оцените степень риска самоубийства
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска
12. Обратитесь за помощью к специалистам
13. Важность сохранения заботы и поддержки

 **Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

* перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
* проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
* признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
* чувства вины, потеря интереса;
* темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
* вызывающая одежда;
* предыдущая суицидальная попытка;
* подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
* употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
* наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

**Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых,**

**которые затрудняют профилактику самоубийств**

**Заблуждение1**. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

**Заблуждение 2.**  Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает

**Заблуждение 3**. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве

**Заблуждение 5.** Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно

**Заблуждение 6.** Существует некий тип людей,"склонных к самоубийству"

**Заблуждение 7.** Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство

**Заблуждение 8.** Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки

**Если вы обнаружили  вышеперечисленные признаки,**

**действуйте следующим образом:**

**1. Задавайте вопросы**

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации.

Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

**2. Предложите конструктивные подходы**

Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

 «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

**3. Вселяйте надежду**

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

**4. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь

**5. Обратитесь за помощью к специалистам**

***При проведении беседы с подростком 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" заставляют 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.