**Предупреждение суицидальных попыток среди подростков**

****

**Словесные признаки**:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.

Он или она могут:

1.Прямо и явно говорить о смерти: ―Я собираюсь покончить с собой‖; ―Я не могу так дальше жить.

2. Косвенно намекать о своем намерении: ―Я больше не буду ни для кого проблемой; ―Тебе больше не придется обо мне волноваться.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: – в еде — есть слишком мало или слишком много; – во сне — спать слишком мало или слишком много; – во внешнем виде — стать неряшливым; – в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; – замкнуться от семьи и друзей; – быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

**Сигналы суицидального риска**

- смерть любимого человека;

- вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- сексуальное насилие;

- нежелательная беременность;

- «потеря лица» (позор, унижения).

**Помощь при потенциальном суициде**

****

Распознавание суицидальной опасности, разговор с ребенком о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**Памятка для педагога, психолога при взаимодействии с неблагополучными семьями**

****

1. Никогда не предпринимайте воспитательных действий в плохом настроении.

2. Четко и ясно определите для себя, чего Вы хотите от семьи, что думает семья по этому поводу, постарайтесь убедить ее в том, что Ваши цели – это, прежде всего их цели.

3. Не давайте окончательных готовых рецептов и рекомендаций. Не поучайте родителей, а показывайте возможные пути преодоления трудностей, разбирайте правильные и ложные решения ведущие к цели.

4. Классный руководитель обязан поощрять успехи, замечать даже самые незначительные успехи.

5. Если есть ошибки, неверные действия, укажите на них. Дайте оценку и сделайте паузу, чтобы семья осознала услышанное.

6. Дайте понять семье, что сочувствуете ей, верите в нее, несмотря на оплошности родителей.