**Государственное учреждение образования**

**«Гродненский районный социально-педагогический центр»**

**Рекомендации в помощь педагогам и родителям по вопросам профилактики суицидального поведения детей и подростков.**



Гродно 2016 г.

***Суицид-*** намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение длительного времении при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

***Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.***

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

**КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

 Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие **факторы:**

* Ранние попытки к суициду;
* Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
* Суициды в семье или в окружении друзей;
* Алкоголизм;
* Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
* Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
* Хронические или смертельные болезни;
* Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
* Семейные проблемы.
* **Психические заболевания,** а именно:
* Депрессия;
* Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
* Маниакально-депрессивный психоз;
* Шизофрения.

 Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не осознать её начала.

 **Признаками эмоциональных нарушений являются:**

* Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
* Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
* Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении
или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
* Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
* Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* Погруженность в размышления о смерти;
* Отсутствие планов на будущее;
* Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Признаки депрессии у детей и подростков**

***ДЕТИ***

* Печальное настроение
* Потеря свойственной детям энергии
* Внешние проявление печали
* Нарушение сна
* Соматические жалобы
* Изменение аппетита или веса
* Ухудшение успеваемости
* Снижение интереса к обучению
* Страх неудачи
* Чувство неполноценности
* Самообман – негативная самооценка
* Чувство «заслуженной отвергнутости»
* Чрезмерная самокритичность
* Сниженная социализация, замкнутость
* Агрессивное поведение, отреагирование в действиях

***ПОДРОСТКИ***

* Печальное настроение
* Чувство скуки
* Чувство усталости
* Нарушение сна
* Соматические жалобы
* Неусидчивость, беспокойство
* Фиксация внимания на мелочах
* Чрезмерная эмоциональность
* Замкнутость
* Рассеянность внимания
* Агрессивное поведение
* Непослушание
* Склонность к бунту
* Злоупотребление алкоголем или наркотиками
* Плохая успеваемость
* Прогулы в школе

**ВИДЫ СУИЦИДА:**

* демонстративно-шантажное суицидальное поведение (цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих);
* самоповреждающее (парасуицидальное) поведение (нанесение самоповреждений, которые обычно совершаются с целью уменьшения переживаемого эмоционального напряжения);
* истинное суицидальное поведение (последовательная реализация обдуманного плана лишения себя жизни).

Специалисты утверждают, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками самоубийства можно только лишь для взрослых. Настоящего желания уйти из жизни у подростка может и не быть, так как представление о смерти у подростков крайне не отчетливое, инфантильное. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Однако любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок опасный для его жизни.

**ФАКТОРЫ, ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ К СУИЦИДУ:**

* отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
* резкое повышение общего ритма жизни;
* социально-экономическая дестабилизация;
* алкоголизм и наркомания среди родителей;
* жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
* алкоголизм и наркомания среди подростков;
* неуверенность в завтрашнем дне;
* отсутствие морально-этических ценностей;
* конфликт с друзьями или педагогами;
* потеря смысла жизни;
* низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* безответная любовь;
* отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в жизни, становится жертвой самоубийства, при этом дети из неблагополучных семей, входящие в группу риска, должны находиться под пристальным вниманием педагогов и психологов. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека кчеловеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

**ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

**Рекомендации классному руководителю, социальному педагогу**

**по ведению беседы при работе с детьми,**

**склонными к суицидальному и аддиктивному поведению.**

* Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажет­ся, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - груст­ный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».
* В то же время разговор должен быть уверенным.
* К разговору стоит подготовиться.
* Следует показать ребенку, что не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
* Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчи­во.

**МИФЫ И ПРАВДА о суициде**

**№ 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.**

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

**№ 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.**

Большинство 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. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**№ 3. Суицид можно предотвратить.**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. **ЕСЛИ ЖЕ КТО-ТО ВМЕШАЕТСЯ В ИХ ПЛАНЫ И ОКАЖЕТ ПОМОЩЬ, ТО ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, СНОВА ПОКУШАТЬСЯ НА СВОЮ ЖИЗНЬ ОНИ НЕ БУДУТ.**

**№ 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.**

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

**№ 5. Суицид не передается по наследству.**

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

**№ 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.**

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи, с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

**№ 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.**

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

**№ 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

**№ 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.**

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

 **№ 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.**

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

**№ 11. Самоубийство может совершить каждый.**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. 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.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

 **№ 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.**

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

**№ 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!**

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь 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.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА**

**Общими признаками подросткового суицида являются:**

* депрессия,
* отчуждение от друзей и семьи,
* потеря интереса к окружающим,
* потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
* раздражительность, чувство беспомощности.

**Что может удержать ребенка и подростка от суицида?**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении.
* Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
* Помогите определить источник психологического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

**Куда обращаться за помощью?**

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

* Педагог-психолог (тел. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_),

*При отсутствии педагога-психолога в школе просьба указать телефон педагога-психолога Гродненского районного СПЦ* ***48 51 28, (29) 899 02 50***

* «Телефон доверия» (тел. **48 51 28**),
* частный психотерапевт или психолог,
* «Телефон экстренной психологической помощи» **170**
* приемное отделение Скорой помощи,