**Памятка для педагогов**

**«Профилактика суицидального поведения»**



***«Поверьте в то, что жизнь стоит того,***

***чтобы ее прожить,- и Ваша вера***

***поможет этому факту свершиться».***

***Уильям Джейм***

**Роль педагога в работе с суицидальными детьми**

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами - значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний. Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: **помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика.**

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.

Педагог может обратить внимание педагога-психолога, школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

**Факторы риска, подталкивающие ребёнка и подростка к самоубийству**

- Жестокое обращение окружающих

- Нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам и нежеланием помочь; практика унизительных и жестоких наказаний; полная неспособность родителей оказать ребёнку поддержку.

- Проблемы в школе.

- Неразделённая любовь.

**Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

**Словесные признаки.** Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорит 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: стать неряшливым, 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:

* Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга),  
  чувствует себя отверженным.
* Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях  
  с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная  
  проблема).

• Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или  
эмоционального.

* Предпринимал раньше попытки суицида.
* Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

•Слишком критично настроен по отношению к себе.

**Если замечена склонность школьника к самоубийству,**

**следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка (агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность). Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления. Не действуйте вопреки ребенку.
2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время.
3. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
4. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация острее, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
5. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.
6. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и  
   жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать  
   волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в  
   состоянии глубокой депрессии.
7. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт  
   показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад  
   возможности открыто высказать свои проблемы.

8. Воздерживайтесь от осуждения, агрессивности, жестокости по отношению к ребёнку. Но одновременно воздерживайтесь от чрезмерного сочувствия, жалости к нему.

9. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

10. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, священников, к которым можно обратиться.

11. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

****

***Присмотритесь и выслушайте ребёнка!***

***Покажите ему, что жизнь прекрасна!***

***Помните, что из каждой тяжёлой ситуации есть пути выхода!***