***Памятка для педагогов***

**по профилактике суицидального поведения учащихся**

«Детский телефон доверия»

Всероссийского Центра

экстренной психологической помощи

(бесплатно, *круглосуточно*)

**8-800-2000-122**

Психологический смысл подросткового суицида – «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказания обидчиков.

***Что в поведении подростка должно насторожить***

* Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
* Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которые сохраняются длительное время.
* Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

***Опасные ситуации, на которые надо обратить внимание***

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
* Ссора или острый конфликт со значимым взрослым.
* Несчастная любовь или разрыв романтический отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (смена места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Если вы слышите | Лучше сказать | Не следует говорить |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс…» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто лентяй!» |
| 2 | «Все кажется таким безнадежным…» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| 3 | «Всем было бы луч\ше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей! Давай поговорим, о чем-нибудь другом» |
| 4 | «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| 5 | «Я совершил ужасный проступок…» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь» |
| 6 | «А если у меня не получится?» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится – значит, не достаточно постарался!» |

*При проведении беседы с подростком, размышляющем о суициде, 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.