****

**Психологические советы**

**по профилактике суицидального поведения у ребят.**

За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. Каждый взрослый обязан вовремя рассмотреть суицидальные наклонности у ребят.

Какие бывают признаки суицидального поведения?

- словесные – частые разговоры о своем душевном состоянии, прямо и явно говорит о своих намерениях («Я не могу так больше жить» и другие), косвенно намекает о своем намерении («Тебе больше не придется обо мне волноваться»), много шутить на тему самоубийства, проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

- поведенческие признаки –раздает другим вещи, имеющие большую личную ценность; мирится с давними врагами; демонстрирует перемены в поведении – становится неряшливым, пропускает занятия, не выполняет домашнее задание, избегает общения со всеми, проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении, замкнут, безразличен ко всему; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

- ситуационные признаки – человек может решиться на самоубийство если он социально изолирован (не имеет друзей), чувствует себя отверженным, живет в нестабильном окружении (кризис в семье, в отношениях родителей, алкоголизм или семейная проблема); ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального; перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей); слишком критично настроен по отношению к себе.

Важным для профилактики суицидов является профилактика депрессий. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния, необходимо принять меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния. Что нужно сделать?

Во - первых, разговаривать с ним, задавать вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными. Нужно внушить оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами, которые раньше не выполняли. Можно завести домашнее животное. Забота о беззащитном может мобилизовать и настроить его на позитивный лад.

В третьих, депрессия психофизиологическое состояние. Необходимо поддержать физическое состояние: соблюдать режим дня, высыпаться, нормально питаться, больше находиться на свежем воздухе, заниматься спортом.

В четвертых, обратиться за консультацией к специалисту-психологу, психотерапевту.

И еще:

-наблюдайте за изменениями в поведении ребенка(агрессивность, гнев, нервозность)

-умей хорошо слушать, слушай не только ушами, но и глазами и сердце

- не выражай свои мысли сложно

-показывай свой интерес и понимание

-будьте искренними и дружественными

-воздерживайтесь от осуждения, агрессивности, жестокости

-утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение.

-следует принять во внимание и другие источники помощи: друзей, семью, священника

-убедите обратиться к специалистам

**Присмотритесь и выслушайте ребенка!**

**Покажите ему, что жизнь прекрасна!**

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



*Информационный материал для педагогов.*

**Распознание фактов суицидального риска**.

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.** Педагог, часто общаясь с детьми, может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.д. Педагог может обратить внимание педагога-психолога, врача, родителей, администрацию школы и другие службы. Может сама предложить беседу, посоветует обратиться к специалистам. Даже такая помощь приносит свои плоды. Очень важно вложить в такую работу искреннего сочувствия и душевного тепла.

Если человек задумал суицидный поступок, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые педагог может заметить первым. Какие это признаки?

- словесные – частые разговоры о своем душевном состоянии, прямо и явно говорит о своих намерениях («Я не могу так больше жить» и другие), косвенно намекает о своем намерении («Тебе больше не придется обо мне волноваться»), много шутить на тему самоубийства, проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

- поведенческие признаки –раздает другим вещи, имеющие большую личную ценность; мирится с давними врагами; демонстрирует перемены в поведении – становится неряшливым, пропускает занятия, не выполняет домашнее задание, избегает общения со всеми, проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении, замкнут, безразличен ко всему; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

- ситуационные признаки – человек может решиться на самоубийство если он социально изолирован (не имеет друзей), чувствует себя отверженным, живет в нестабильном окружении (кризис в семье, в отношениях родителей, алкоголизм или семейная проблема); ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального; перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей); слишком критично настроен по отношению к себе.

Алгоритм действий при выявлении суицидального поведения.

- наблюдая за изменениями в поведении ребенка (агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость и т.д.), относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления и не действуйте вопреки ребенка.

- если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его, попытайтесь сами вызвать на разговор и расположить его к себе

- при разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем

- оцените серьезность намерений и чувств ребенка, глубину эмоционального кризиса

- не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок может и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии

- не бойтесь прямо спросить, не думает ли ребенок о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто ребенок бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

- воздержитесь от осуждения, агрессивности по отношению к ребенку, но одновременно воздерживайтесь от чрезмерного сочувствия, жалости к нему

- даже после успешного разговора не оставляйте ребенка в одиночестве. Держите его в поле зрения, поддерживайте. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания

- принять во внимание другие источники помощи: друзей, семью, священника и т.д.

- попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту, психиатру, врачу)

- в противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи

 Поскольку причиной суицидального поведения являются нарушения межличностных отношений в школе, то педагог должен:

\* принять меры по формированию классных коллективов

\* нормализации стиля общения

\* оптимизации учебной деятельности

\* вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности

\* формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, науке и т.д.)

 Для профилактики суицидального поведения педагогу необходимо вселять в детей уверенность, внушать им оптимизм и надежду, проявлять сочувствие и понимание, осуществлять контроль за поведением ребят, анализировать их отношение друг с другом.

**Присмотритесь и выслушайте ребенка!**

**Покажите ему, что жить прекрасно!**

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

****