**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска**

**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

**Памятка для педагогов.**

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков.**

Говоря о профилактике суицида, нужно в первую очередь отметить, что в большинстве случаев самоубийства среди несовершеннолетних не являются внезапными и непредсказуемыми. В ряде случаев на возможное самоубийство указывают лишь неуловимые намеки, но чаще всего угрозы вполне легко узнать.

Причинами самоубийств детей и подростков могут быть:

1. семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
2. болезнь, смерть близких и друзей;
3. одиночество, неудачная любовь;
4. ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, не соответствие требованиям родителей);
5. оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе и со стороны членов семьи и т.д.
6. опасение уголовной ответственности;
7. боязнь иного наказания или позора;
8. конфликты, связанные с учебой;
9. реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией,
10. протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
11. месть;
12. избежание (наказания, страдания);
13. самонаказание;
14. отказ (от существования).

 Например, в суицидальных попытках подростков можно **выделить следующие побуждения:**

* Это может быть сигнал дистресса: «Обратите на меня внимание, мне плохо!».
* Также подросток может манипулировать другими, например, принять большую дозу таблеток, чтобы заставить друга или подругу вернуться к нему. Важно обращать внимание на такое поведение или «шантаж», потому что недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий может привести к завершению попытки. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временнее, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличии от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим аутоагрессивным поступком.
* Другой вариант — стремление наказать других, возможно, сказать им: «Вы пожалеете, когда я умру».

   О теме суицидального поведения подростков имеется много информации, которая не всегда достоверна.

   Чтобы оказать помощь человеку, намеревающемуся совершить суицид, важно уметь разделять мифы и факты о суициде.

**Мифы и факты о самоубийстве**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **МИФЫ** | **ФАКТЫ** |
| 1 | Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание | Часто говорящие о самоубийстве переживают душевную боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей, ближайшее окружение |
| 2 | Самоубийство случается без предупреждения | Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке |
| 3 | Самоубийство – явление наследуемое | Человек может использовать аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении |
| 4 | Те, кто кончают жизнь самоубийством, психически больны | Многие, совершающие самоубийство, не страдают никакими психическими заболеваниями |
| 5 | Разговоры о суициде могут способствовать его совершению | Разговор о самоубийстве не является причиной, но может быть первым шагом его предупреждения |
| 6 | Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повториться | Чаще всего эти действия повторяются вновь, и достигается желаемый результат |
| 7 | Покушающиеся на самоубийство желают умереть | Подавляющие большинство суициентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической (иногда физической) боли, чем умереть, поэтому готовы принять помощь |
| 8 | Все, приводящие к самоубийству действия, являются импульсивными | Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим, аффективная (импульсивная) реакция может быть побуждающим действием при наличии намерений |
| 9 | Самоубийство невозможно предотвратить | Проявление внимания к суициденту, принятие всерьез его высказываний, оказание поддержки и знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить большую часть самоубийств |

**Способы информирования о намерении суицида**

****

**Как поступить, если замечены намерения совершить самоубийство**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии сильной подавленности и истощения, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подростки могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время косвенно сообщать о них.

   Если вы заметили у ребенка суицидальные намерения**, постарайтесь поговорить с ним по душам**. Аккуратно спросите, думает ли подросток о самоубийстве, есть ли у него план реализации. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

    Постарайтесь выяснить, что его волнует, как он себя чувствует среди сверстников, что радует или делает несчастным, загнанным в ловушку, кто его друзья и чем он увлечен в данный момент.

   Важно найти выход из сложившейся ситуации. Бывает, что ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

   Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

**Как говорить с ребёнком**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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!» |
| «Все безнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя или у нас есть 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!» |

**Что может удержать подростка от суицида:**

* Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.
* Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни ребенка людей.
* Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
* Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.
* Религиозные, культурные и этнические ценности.
* Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.

***Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.***

***Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.***