**Рекомендации по профилактике суицида среди подростков**

**Классному руководителю:**

**1.** Проводите диагностику эмоционально-личностной сферы школьников в 7–11-х классах. Своевременное выявление эмоционально неблагополучных подростков позволит сконцентрировать на них внимание. Высокая тревожность, депрессивность могут быть предпосылками для суицидального эпизода.

**2.** По результатам наблюдений обращайте внимание на подростков, отличающихся замкнутостью, обособленностью, пассивностью, закрытостью. Не пускающие никого в мир своих переживаний, не вступающие ни с кем во взаимодействие, никому не доверяющие и не стремящиеся к удовлетворительному общению, они могут быть как раз теми людьми, в душе которых появляются суицидальные настроения.

**3.** При беседе с родителями обращайте внимание на особенности семейной ситуации, эмоциональное неблагополучие близких родственников. Следующие семейные стили воспитания имеют тесную связь с подростковой депрессивностью: враждебность, авторитарность, непоследовательность, попустительство, гиперопека. Нарушенные детско-родительские отношения провоцируют депрессию у подростка, а она может стать предпосылкой (хотя и не обязательной) к суициду.

**4.** Проводите психологические занятия с подростками в небольших группах, где они без осуждения могут высказывать свое мнение, эмоционально раскрываться, обсуждать волнующие их темы. В том числе не стоит замалчивать, обходить вниманием тему смерти: об этом важно говорить, точнее — выслушивать подростков без критики, не обрывая и не переводя разговор. Депрессия, подавленность, мрачные мысли — частое явление, возникающее именно в подростковом возрасте. Для любого человека, а тем более для подростка, важно быть услышанным и понятым. Необходимо, чтобы педагог не пугался печальных тем, не пытался тут же всех развеселить и отвлечь, не ставил себе цели добиться оптимизма любой ценой. Если подростку есть с кем поговорить на трудные, неприятные темы, значит, он уже не в полной изоляции. Обсуждать грустные и даже пугающие вещи — отнюдь не то же самое, что их провоцировать. Наоборот, если уклоняться от подобных тем, то подросток окажется в одиночестве и непонимании, считая взрослых лицемерами, которым нельзя доверять по-настоящему значимые мысли и переживания.

**5.** В случае если вам стало известно о фактах насилия в семье подростка (физических наказаниях), не замалчивайте их, считая «неизбежным злом», а привлекайте других людей для решения вопроса о безопасности ребенка. Он имеет на это право! Можно обращаться к классному руководителю, нужно обсуждать с подростком и его родителями вопрос о недопустимости побоев, унижений.

**6.** Обращайте внимание на неадекватное поведение подростка — повышенную расторможенность, агрессивность, «несносность». Для него важно, если его поведение попытаются понять с точки зрения тех негативных эмоций, которые он испытывает, а не просто на него «педагогически воздействуют». Неадекватное поведение подростка — не просто следствие «испорченности», как это принято поверхностно оценивать. Оно всегда имеет под собой серьезные причины, в которых порой нелегко разобраться.

**Родителям:**

1.Спросите себя, а что с нашими отношениями, могу ли я быть уверен, что с любым вопросом, проблемой, сомнением ребенок в первую очередь придет ко мне?
2. В подростковом возрасте у детей еще не сформировано представление о безусловной ценности человеческой жизни. У подростков мало жизненного опыта, именно поэтому они так склонны к рискованному поведению. Подростки очень внушаемы, поэтому участие в таких «группах» может быть очень опасным. В этом случае необходимо объяснять, насколько хрупка и бесценна человеческая жизнь, говорить о том, что жизнь и смерть – это очень серьезно, и совершенно точно это не тема для игр и шуток.
3. Не бойтесь обращаться за профессиональной помощью.
4. Ну и самим взрослым надо задуматься над тем, получается ли у них быть счастливыми, любить жизнь и быть для детей примером человека, способного видеть радость в простых вещах, способного искать и находить свои собственные смыслы в повседневности.

**Симптомы и причины суицида у детей**

*В возрасте от 7 до 11 лет:*

Причины: смерть одного из родителей, насилие, унижение со стороны родителей.

Мотив: обида часто в сочетании со своей ненужностью родителям и желание избавиться от физических или психологических страданий.

Обращайте внимание:

- в эмоциях – тревожность, страхи, подавленность

- в переживаниях – чувство обиды, брошенности

- в высказываниях – устойчивые фантазии о смерти

- в поведении – частый плач, замкнутость, истерики

- в жалобах – на боли в теле.

*В возрасте от 12 до 14 лет:*

Причины: избегание наказания, протест/месть.

Обращайте внимание:

- в эмоциях – напряженность, эмоциональная неустойчивость, подавленность, раздражительность

- в переживаниях – чувство вины, безнадежность, одиночество, отсутствие страха смерти

- в высказываниях – мысли, прямые или косвенные высказывания («а что будет после смерти») о самоповреждениях или самоубийстве

- в поведении – импульсивность в поведении, пропуски в школе или резкий спад успеваемости

- в жалобах – на непонимание окружающими, непонимание себя.

*В возрасте от 15 до 17 лет:*

Причины: призыв, протест/месть, самонаказание.

- в эмоциях – эмоциональная фиксация на травматической ситуации, суженое сознание

- в переживаниях – отчаяние, бессмысленность, безнадежность, одиночество

- в высказываниях – несостоятельность, разочарование в сбе и близких людях, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении

- в поведении – замыкание в себе или вызывающее поведение при высокой обидчивости и ранимости

- в жалобах – на выраженное физическое или психологическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»). Ослабление или выпадение из речи слов связанных с удовольствием, радостью.