**🕊Ψ🕊**

**ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА**

**С ПЕДАГОГАМИ И КУРАТОРАМИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ №3**

**ПО ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ.**

**В помощь классным руководителям и кураторам!**

**Определение и классификация суицидального поведения**

**Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя

жизни.

**Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный

суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное

действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не

привело к смертельному исходу.

**Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на**

**значимых других**

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий,

театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь

или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от

грозящих неприятностей, или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины

или обратив на него возмущение окружающих, и доставив ему серьезные

неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое

связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома –

родным, в школе – педагогам, либо сверстникам и т.д. Такого рода действия,

направленные «во вне», как правило, свидетельствуют о нарушенных

отношениях между ребёнком (подростком) и его ближайшим окружением

 (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что,

либо ребёнок (подросток) не может проявить свои потребности иным

(адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение

игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже

«демонстративное» поведение может заканчиваться смертью.

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
* У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они

смогут воспользоваться плодами своего поступка.

* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
* Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто

демонстративные суициды заканчиваются смертью

**СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

* *Частые смены настроения.*
* *Изменения в привычном режиме питания, сна.*
* *Рассеянность, невозможность сосредоточиться*
* *Стремление к уединению.*
* *Потеря интереса к любимым занятиям.*
* *Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.*
* *Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и т.д.*
* *Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.*
* *Употребление психоактивных веществ.*
* *Чрезмерный интерес к теме смерти.*

**Оптимизация межличностных отношений в школе**

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов и кураторов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности.

Взаимоотношения с кадетами должны строиться на основе   уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

* вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
* внушать им оптимизм и надежду;
* проявлять сочувствие и понимание;
* осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

 **Если замечена склонность воспитанника к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте 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 уже имеет конкретный план суицида, 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 депрессии, 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. Он может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 безнадежно и бессмысленно»          | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»    | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»  |
| «Всем было бы лучше без меня!»             | «Ты много значишь 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 себя виноватым. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»  |
| «У меня никогда ничего не получается»   | «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»      | «Не получается - значит, не старался!»  |

При малейшем подозрении на психическую патологию у  ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом педагоги имеют право.

Таким образом, только совместными усилиями соц-психологической помощи, педагогов, офицеров воспитателей и медиков можно достичь положительного результата в профилактике суицидального поведения среди детей и подростков. Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно, чтобы не ступить за черту.

**Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

Педагог – психолог С.А. Орсаева

Социальный педагог Д.Р. Мамрешева

**Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122**