**Профилактика суицидов у подростков.**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, по

казать, что он способен добиваться поставленных целей.  Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны  и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться  в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные  на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

**Информация педагога-психолога для педагогов**

**“Как предотвратить детский суицид”**

                Показатель суицидальной активности в РБ в 2014 году составил 18,3 самоубийства на 100 тысяч населения. Ситуация среди подростков в нашей стране на сегодняшний день остается одной из самых напряженных.

                На сегодняшний день существует огромное колличество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить.

                Так например, согласно одному из подходов, объясняющих наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что подросток стремиться сам себя убить? Следует обратить внимание на то, что подросток ищет не смерти, а помощи и хочет, чтобы кто-то ему показал: зачем жить и убедил, что жить – это не так уж и плохо.

                Что может сделать и на что обратить внимание учитель в ситуации предупреждения детского суицида?

                Ни один ребенок не принимает решение уйти из жизни за считанные часы. Решение “зреет” не один день и даже не неделю. Своими действиями и поступками дети в это время взывают о помощи.

**Что надо знать классному руководителю и учителям и на что обратить внимание, чтобы выявить подростка, склонного к совершению суицида:**

* Суициду предшествуют кратковременные, объективные незатяжные конфликты в сфере близких отношений – в семье, с родителями, в школе, с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по досугу.
* Сам суицидальный поступок воспринимается подростком в “романтическо-героическом ореоле”: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение.
* Суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нём есть признаки “игры на публику” (способполучить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других).
* Суицидальное попедение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного расчета.

                **Основные признаки возможного планирования суицида подростком:**

* Разговоры подростка на темы смерти, самоубийств; повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни; рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами; письма или разговоры прощального характера или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я всем обуза…» и т.д.)
* Склонность к бескомпромиссным поступкам; деление мира на «черное-белое»
* Снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять трудностям (депрессии, стрессовым состояниям, болезни и т.п.), что часто выражается в резком снижении успеваемости в школе или приеме наркотиков, алкоголя
* Наличие примеров самоубийств в ближайшем окружении подростка (родители, друзья); имеется неосознанное желание воссоединиться с умершими
* Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

**При этом надо обязательно следует обратить внимание на особенности поведения подростков:**

* Возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, но с элементами суеты и спешки
* Внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким
* Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению, частый уход от своих обязанностей, бессмысленное проведение времени с оцепенением и сонливостью
* Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя и свой поступок
* Отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («Никому я не нужен», «Всем будет лучше без меня»)
* Безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде
* Раздаривание ценных вещей или денег

**Внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:**

* Безнадзорность, отсутствие значимого взрослого в жизни ребенка
* Неблагоприятное положение ребенка в семье: отвержение или назойливая опека взрослых; жестокость , критика любых поступков
* Отсутствие близких друзей, отвержение в классе или внешкольных коллективах
* Серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях – творчестве. Спорте
* Неразделенная любовь, ревность, измена беременность у девочек

**Что нужно делать при подозрении на суицид:**

                Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, который вызывает у вас тревогу. То для начала следует выполнить ряд действий:

* Крайне осторожно поговорить с друзьями. Одноклассниками, не раскрывая цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению
* Поговорить с другими учителями школы, работающими в данном классе: не замечали ли они особенностей в поведении подростка
* Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, поговорить с родителями, близкими, оценить состояние семейной атмосферы и наличие конфликтов
* Если подросток посещает секцию, кружок, пообщайтесь с руководителем. Обсудите успехи и проблемы поведения
* Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите на тему будущего, жизненных планах, профориентации; отношения к компьютерным играм. В ходе беседы оцените реакцию подростка, вызвавшего у вас подозрение
* Поговорите с самим подростком, найдя нейтральный повод для беседы. Например, о результатах учебы по какому-то предмету, постепенно перейдя в разговоре на наличие у него каких-то проблем.

Все действия необходимо проводить крайне осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения обоснованные, то они могут спровоцировать совершение суицида. А если необоснованные, то вызвать нежелательные разговоры, способные навредить вам и подростку.

**Что делать, если подозрения укрепились:**

Если вы классный руководитель и подозрения ваши укрепились, то не следует проблему пытаться решить самому. О своих тревогах необходимо сообщить директору школы и привлечь школьного психолога к принятию срочных мер.

Уважаемые учителя! Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию в классе и в семье!