#### *Что Вы можете сделать, чтобы помочь ребенку:*

* + - * быть внимательным к ребенку;
      * уметь показывать любовь к нему;
      * откровенно разговаривать с ним;
      * уметь слушать ребенка;
      * не бояться прямо спросить о самоубийстве;
      * не оставлять ребенка один на один с проблемой;
      * предлагать конструктивные подходы к решению проблемы;
      * вселять надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
      * привлекать к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
      * обратиться за помощью к специалистам.

#### *Что нельзя делать:*

* + - * читать нотации;
      * игнорировать человека, его желание получить внимание;
      * говорить «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
      * спорить, кричать;
      * предлагать неоправданных утешений;
      * смеяться над подростком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте….. Не говори ерунды!» |
| «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 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!» |

Муниципальное казенное учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

(законных представителей)

«Детский дом № 7»Дружба»

**Профилактика**

**суицидального поведения**

**несовершеннолетних**

*Памятка для педагогов*

Составитель:

педагог-психолог

Валикова Ю.В.

Прокопьевск 2016

***Суицид*** – преднамеренные действия человека в отношении самого себя, приводящие к гибели.

***Суицидальное поведение*** – это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мыли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные попытки.

***Причины суицидов подростков:***

* конфликты в личной жизни,
* одиночество:
* воздействие искусства;
* неразделенные чувства;
* нестандартная ориентация;
* генетическая обусловленность;
* беспомощность;
* безнадежность;
* чувство собственной малозначимости;
* оскорбление, унижение со стороны окружающих;
* болезнь, смерть близких;
* опасение уголовной ответственности;
* боязнь наказания или позора.
* конфликты, связанные с учебой и прочие.

#### Группа риска в подростковом

#### возрасте

1. Подростки, имеющие предыдущие попытки суицида (парасуицид).
2. Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
3. Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессии).
4. Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.
5. Подростки, употребляющие алкоголь.
6. Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов.
7. Подростки, страдающие аффективными расстройствами, тяжелыми депрессиями.
8. Подростки, страдающие психическими заболеваниями.
9. Подростки, переживающие тяжелые утраты, особенно в течение первого года после потери.
10. Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Подростки могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.

**Диагностические признаки**

**суицидального поведения:**

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;⎫
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница;
* кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами, деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.