**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА**

**И СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК**

**У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**КАК РАСПОЗНАТЬ…**

**- Самоубийство (суицид) -** это намеренное, осознанное лишение себя жизни.

**- Парасуицид** - любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

**- Суицидальное поведение** - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение.

**Психологический смысл подросткового суицида - крик** о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в новый мир, так же она видится средством наказать обидчика.

**Наиболее общие признаки суицидального риска:**

* Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
* Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максимальные черты характера, склонность к Бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
* Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжелое заболевание и т.д.
* Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психологического плана, неопытность и неумение и неумение преодолевать трудности.

**Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду**

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;

- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;

- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит о обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;

- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно- психическими процессами; употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**Внешние обстоятельства суицидального подростка**

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликт родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;

- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;

- неблагоприятное положение подростка в семье: назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлением подростка;

- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;

- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

**Как вести себя с несовершеннолетними:**

* Повышайте и укрепляйте положительную самооценку детей и подростков;
* Поощряйте выражению эмоций и чувств;
* Информируйте о возможностях оказания помощи;
* Старайтесь выстроить с подростком доверительные отношения;
* Ограничивайте доступность к средствам самоубийства.

**ПРОФИЛАКТИКА…**

Важным моментом является повышение общественного морального сознания по возрастанию ценности жизни. С этой целью:

1. Повышение ответственности человека за сохранение и укрепление своего здоровья. Ограничение «диапазона приемлемости» суицидального поведения. Это достигается с помощью формирования общественного мнения, развития соответствующих традиций и в целом роста сознательности каждого человека.
2. Повышение внимания окружающих к различным сигналам неблагополучия у человека, чтобы своевременная помощь и поддержка со стороны окружающих опережала возникновение кризисных ситуаций. Важную роль здесь играет доброжелательность, чуткость, уважение, доверие, взаимопомощь, справедливость в отношениях и т. д.
3. Формирование «жизненного смысла», который становиться реальным моментом жизнестойкости человека является важным моментом для развития невосприимчивости к различного рода жизненным неприятностям, стрессовым ситуациям. Совмещение общественных и личных интересов.
4. Преодоление эгоистических установок в любых проявлениях.
5. На микросоциальном уровне (в семье, учебном или трудовом коллективе), реабилитация должна быть сосредоточена на создании благоприятного климата, отношений доверия и взаимопомощи.
6. Важно включать детей и подростков в систему социальных отношений, активизировать. Основная цель – повышение уровня оптимизма.

Нарушение поведения, снижение успеваемости, конфликтность, капризность, обидчивость бывают проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние оценивается как лень, распущенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Родители, объединившись с учителями, применяют различные меры воздействия на подростка.

Подобная неадекватная оценка душевного состояния депрессивного подростка создает тяжелейшие конфликтные ситуации. Психотравмирующая ситуация, возникшая на фоне отсутствия контактов, свойственная депрессивному, обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство.

**Мудрые советы. Этому надо учить детей…**

* Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.
* Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защититься.
* Не обижайся без дела.
* Зовут играть - иди, не зовут - попросись, это не стыдно.
* Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем за отмет­ки не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
* Не ябедничай за спиной у товарищей.
* Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а родители будут ждать  
  тебя и думать о тебе. Дорогу переходи внимательно, не торопись.
* Считай себя удачливым. Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Любой опыт, любая работа или уси­лие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.
* Не уклоняйся от принятия решения.
* Люби себя (или, по крайней мере, постарайся себе нра­виться).
* Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).
* Будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
* Будь тактичным и заботливым;
* Будь искренним;
* Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу.
* Доводи начатое до конца.
* Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать де­ла на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.
* Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и от обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других.

**И ещё… Этому тоже надо учить детей…**

* Будь терпеливым. Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отноше­нию к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в сча­стье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут дове­рять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, воз­можно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя - привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие.
* Развивай уверенность в себе. Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты от­нюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаясь справить­ся с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отно­шению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.
* Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окру­жающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязы­вать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в опреде­ленном месте, носить определенную одежду. Другие хотят об­ладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недово­лен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.
* Учись быть счастливым! Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взгля­дами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Делай то, что приятно для тебя, думай о хоро­шем.