**Памятка по профилактике суицидального поведения подростков**

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицид – одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

Причины подростковых самоубийств:

• Проблемы и конфликты в семье

.• Насилие в семье.

• Несчастная любовь.

• Подражание кумирам или из чувства коллективизма.

• Потеря родственников и близких.

**Рекомендации кураторам по ведению беседы при работе с подростками, склонными к суицидальному поведению**

Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит со студентом для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь». Используйте короткие и ясные предложения. Жестикуляцию лучше свести до минимума. Держите оптимальную дистанцию между собой и студентом, на которой он чувствует вашу заинтересованность и одновременно находиться на безопасном расстоянии. При этом используйте менее частый и менее продолжительный контакт глазами. Важна сдержанность в физических контактах. В то же время разговор должен быть уверенным

.• К разговору стоит подготовиться

• Говорите о действиях, легко выполняемых для подростка.

• Стройте фразы, в которых выполняется желаемый результат, а не проблемное поведение. Следует показать подростку, что, не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Важной задачей такого разговора является уговорить подростка обратиться за помощью к педагогу-психологу либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчиво. Завершайте разговор на позитивной ноте.

Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои намерения. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом можно догадаться по ряду характерных признаков

**Словесные признаки**

1. Часто говорят о своем душевном состоянии: - «Я решил покончить с собой». - «В следующий понедельник меня уже не будет в живых…» - «Лучше умереть» - «Пожил и хватит» - «Ненавижу свою жизнь!» - «Единственный выход - умереть!» - «Я не могу так дальше жить» - «Больше ты меня не увидишь!» - «Тебе больше не придется обо мне волноваться» - «Я больше не буду ни для кого проблемой»

2. Много шутят на тему самоубийства.

3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение. 2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Демонстрируют радикальные перемены

Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят. Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно. Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни. Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска.