**ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

**Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида, которая может быть получена в процессе наблюдений за подростком**

**Пребывание в трудной жизненной ситуации**

К трудной жизненной ситуации или ситуации риска, провоцирующей подростков на совершение суицида относятся:

1) ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;

2) разрыв отношений или смерть значимого человека;

3) конфликтные отношения в семье;

4) запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;

5) серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;

6) нежелательная беременность, аборт, его последствия;

7) серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;

8) серьезная физическая болезнь.

**Педагоги могут наблюдать следующие изменения:**

1)изменение внешнего вида;

2) самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;

3) ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;

4) частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);

5) резкие и необоснованные вспышки агрессии;

6) рисунки на темы смерти на последних страницах предметных тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на уроках гуманитарного цикла и т.п.

**Сверстники могут наблюдать следующие изменения:**

1) самоизоляция, прерывание дружбы;

2) резкие перепады настроения, несвойственные раннее;

3) повышенная агрессивность;

4) самоповреждающие действия;

5) постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самообвинения, интерес к способам самоубийства;

6) внезапное изменение внешнего вида;

7) утрата обычных интересов и т.п.

**Родители могут наблюдать следующие изменения***:*

1)изменение настроения, питания, сна;

2) изменение отношения к своей внешности;

3) уход от контактов в семье, самоизоляция;

4) интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и т.п.);

4) отсутствие мотива к достижению чего-либо;

5) нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение числа прогулов);

6) серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

**Если Вы заметили подобныеизменения в поведении обучающегося из Вашего класса, либо получили соответствующую информацию от одноклассников подростка или его родителей, ВАЖНО НЕМЕДЛЕННО начать сопровождение данного обучающегося как возможного суицидента!**

***Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:***

* 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 или наоборот усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений;
* усиление чувства тревоги;
* усиление жалоб на физическое недомогание;
* излишний риск в поступках;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
* Открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

**Антисуицидальные факторы личности -** это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

**К ним относятся:**

**o** эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

o выраженное чувство долга, обязательность;

o концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

o учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

o убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

o наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

o наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

o психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

o наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

o проявление интереса к жизни;

o привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

o уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

o планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

o негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.**

**При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:**

**•** внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

• правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

• не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;

• не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

• постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

* стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,
* оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,
* оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги,
* внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии,
* не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве (часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах).