**Памятка для педагогов**

**"Профилактика суицида"**

**Автор:** [Игнатенко И. В.](https://litvinovichi.schools.by/director/282980)

**Суицид** – преднамеренное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение**– это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**Основные причины подростковых самоубийств**:

– Проблемы и конфликты в семье.

– Насилие в семье.

– Несчастная любовь.

– Подражание кумирам или из чувства коллективизма.

– Потеря родственников и близких.

**Признаки готовящего самоубийства:**

– приведение своих дел в порядок,  раздача– ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг    начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

– прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

– внешняя удовлетворённость – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

– письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

– словесные указания или угрозы.

– вспышки гнева у импульсивных подростков.

– потеря близкого человека;

**Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.**

Заблуждение1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2.  Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек  решился на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде.

**Педагогу рекомендуется:**

• внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу; «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

• не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;

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

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

• не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;

 • одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, привести конструктивные способы ее решения; должна быть реалистичной и                    направленной на укрепление его сил и возможностей.

•ОБСУЖДАТЬ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом

- большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или

избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

•ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ – обобщайте, проводите рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

•ПОДЧЕРКИВАТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем –признайте, что его чувства очень сильны, узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

**Помните!** Главное, в чём нуждается любой учащийся – это безусловная любовь родителей, главное, в чём нуждается подросток – понимание.

**Помните!** Ничего не стоит так дёшево и не цениться так дорого, как доброе слово.

**Помните!** 50% суицидов были предотвращены благодаря своевременной помощи.

**Помните! Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка.**