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

*Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
	+ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
	+ Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
	+ Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
	+ Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
	+ Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

* + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
	+ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
	+ Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
	+ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
	+ Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
	+ Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
	+ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

**Четыре основные причины самоубийства:**

* Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...»  | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»  |
| 2 | «Все кажется таким безнадежным...»  | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»  | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»  |
| 3 | «Всем было бы лучше без меня!»  | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»  | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»  |
| 4 | «Вы не понимаете меня!»  | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»  | «Кто же может понять молодежь в наши дни?»  |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...»  | «Давай сядем и поговорим об этом»  | «Что посеешь, то и пожнешь!»  |
| 6 | «А если у меня не получится?»  | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»  |

**ЧТО СЛЕДУЕТ ФОРМИРОВАТЬ**

**У ШКОЛЬНИКА?**

* Положительные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологических особенностей человека
* Устойчивое позитивное отношение к жизни
* Вариативность субъективно приемлемых путей разрешения конфликтных ситуаций
* Высокий уровень социализации личности;
* Забота о собственном здоровье
* Стремление к саморазвитию
* Психологическая гибкость и адаптированность,
* умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы саморегуляции и снятия психической напряженности
* Способность преодолевать кризисные ситуации
* Представления о неиспользованных жизненных возможностях.

**ЧТО МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ**

-Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком

- Будьте внимательным слушателем

- Будьте искренними в общении с ребёнком. Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

- Помогите определить источник психического дискомфорта.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

- Помогите ребёнку осознать его личностные ресурсы

- Окажите поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

****

**Подготовила:**

**Шеманаева А.Л.**

**педагог- психолог**

**МБОУ СОШ № 19**

**им.А.В. Суворова**

 **п. Степной МО Ейский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19**

**имени Александра Васильевича Суворова**

**поселка Степной муниципального образования Ейский район**

**Профилактика суицидов в школе**

*для педагогов*



***«…Самоубийство – мольба о помощи,***

***которую никто не услышал…»***

***Р. Алеев***

2021 г.