|  |
| --- |
| Комитет по делам образования города Челябинска  **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная школа № 99 г. Челябинска»** |
| ул. Пограничная, 21, г. Челябинск, 454108, тел/факс: (8-351) 251-57-94, e-mail: [mou99@mail.ru](mailto:mou99@mail.ru)  профилактика-суицидов.jpg |

**Алгоритм действий педагогов, родителей, законных представителей по предотвращению суицидов среди несовершеннолетних**

Социальный педагог Коновалова Е.И.

Челябинск, 2024

**Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно**

**Суицид** (самоубийство) – сознательное, преднамеренное лишение себя жизни.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Выделяют 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, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их

- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было; шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;

самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других.

**Что делать? Как помочь?**

**Алгоритм действий педагогов, родителей, законных представителей по предотвращению суицидов среди несовершеннолетних.**

**Группа риска по возникновению психических патологий, приводящих к суициду:**

1. Дети из неблагополучных семей;
2. Дети из семей психических больных, алкоголиков, наркоманов;
3. Дети из семей, где родители развелись или готовятся к разводу;
4. Дети из семей с неправильным типом воспитания;
5. Дети – сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;
6. Дети, длительное время находящиеся в трудной жизненной ситуации.



**Состояния у детей и подростков, требующие настороженности и активных действий:**

1. Смерть одного из родителей, родственника, близкого человека;
2. Частая смена настроения;
3. Напряженная или конфликтная ситуация в семье, школе;
4. Изменение аппетита (избирательность, отказ от еды, прожорливость);
5. Нарушение сна (трудность засыпания, частые пробуждения, ранние просыпания, чувство усталости и разбитости после сна);
6. Повышенная тревожность, боязливость, страхи, защитные навязчивые действия и ритуалы;
7. Школьная и социальная дезадаптация;
8. Снижение успеваемости, появление трудностей в усвоении школьного материала;
9. Конфликтность, обидчивость при контактах со сверстниками и взрослыми;
10. Неразделенные чувства любви, дружбы;
11. Отверженность в семье или в среде сверстников;
12. Высказывания суицидального характера;
13. Проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной и школьной жизни, пребывание на сайтах особого содержания (самоубийства, агрессивного содержания, аноректики);
14. Демонстративно – шантажное поведение, словесное высказывание обид и угроз.

**Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.**

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

**Во время доверительной беседы подростка**

**необходимо убедить в следующем:**

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;

- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

**Действия при подозрении на попытку суицида:**

1. Не оставлять подростка без присмотра;

2. Убрать все потенциально опасные предметы;

3. Обратиться в бесплатные службы доверия, действующие на территории города Челябинска:

- 8-800-2000-122 общероссийская линия детского телефона доверия (круглосуточно), http://telefon-doveria.ru;

- 269-77-77 телефон доверия на базе Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Областная специализированная психоневрологическая больница №1» (с понедельника по пятницу с 09.00 до 17.00, в субботу, воскресенье и праздничные дни – круглосуточно);

- 721-19-21 телефон доверия на базе Областного государственного казенного учреждения «Челябинский областной центр социальной защиты «Семья» с 08.00 до 19.00;

- 735-51-61 МБУ СО «Кризисный центр», 735-51-53 служба экстренного реагирования МБУ СО «Кризисный центр»;

- 261-42-42 МБУ «Центр профилактического сопровождения «КОМПАС»;

- цифровая платформа «Ты не один» www.psyhelp74.ru для оказания экстренной психологической помощи несовершеннолетним и их родителям, телефон доверия для обучающихся: 729-99-49, 8-800-302-3339;

**При активных суицидальных высказываниях, действиях детей и подростков необходимо незамедлительно вызвать «Скорую помощь» 03, либо психиатрическую бригаду «Скорой помощи», для решения вопроса о госпитализации ребенка в специализированное учреждение.**

