

**Профилактика суицида в подростковом возрасте.**  
**Рекомендации для педагогов, мастеров производственного обучения.**

1. Сохраняйте в коллективе атмосферу открытости и доверия;
2. Старайтесь сохранять в коллективе благоприятную, эмоциональную обстановку;
3. Будьте внимательны к подросткам. Не оставляйте без внимания изменения настроения и поведения подростков. Поговорите с подростком, покажите, что он вам не безразличен. Без эмоционального тепла и поддержке подросток чувствует себя незащищенным и беспомощным.
4. Важнейшей функцией педагогов в подростковом возрасте является помощь подростку в решении сложных жизненных проблем, объяснение, информирование, содействие в формировании оценки самых различных сторон жизни.
5. Придерживайтесь демократического стиля общения, при котором педагоги поощряют лично ответственность и самостоятельность подростка в соответствии с его возрастными возможностями. Подросток включен в обсуждении общегрупповых проблем, участвует в принятии решений, выслушивает и обсуждает мнения и советы группы. Педагоги требуют от подростков осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом педагоги проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

**Для предотвращения суицидов у подростков педагоги могут:**

- вселять подросткам уверенность в своих силах и возможностях;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением подростка, анализировать его отношения со сверстниками.

**Антисуицидальные факторы личности**

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. 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:**

- эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства; боязнь греха самоубийства;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Для формирования антисуицидальных установок следует:**

- постоянно общаться с подростком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;

- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением подростка, анализировать его отношения со сверстниками.

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.

**Памятка для педагогов**  
**Признаки свидетельствующие о суицидальной угрозе**

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе № п/п		Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
1	Любые внезапные изменения в поведении и настроении		Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность(хотят умереть и в то же время хотят жить.)
2	Склонность к неоправданно рискованным поступкам		Прощание	Беспомощность — безнадежность
3	Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток		Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
4	Посещение врача без очевидной необходимости		Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, неудовлетворенность, печаль, грусть
5	Нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе		Высказывания самообвинения	Несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность
6	Расставание с дорогими вещами или деньгами		Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
7	Приобретение средств для совершения суицида		Медленная, мало-выразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
8	Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу		Высказывания самообвинения	Чувство малозначимости, никчемности, ненужности
9	Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту			Рассеянность или растерянность
10			«Туннельное сознание»	

**Признаки депрессии у детей и подростков**

ДЕТИ	ПОДРОСТКИ
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Самообман — негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание
Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, отреагирование в действиях	Прогулы в учебном заведении