МБОУ Заворонежская СОШ

педагог-психолог Свиридова Л. В.

**Действия педагога**

Если подросток, на Ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

 - Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

- Доверьтесь своей интуиции, если Вы чувствуете суицидальные наклонностями в данном подростке. Будьте внимательны к предупреждающим знакам. Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете‚ если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что

говорит подросток.

- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.

 - Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас

необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше».

- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

Главная задача педагога в этом случае: Укрепление желания у подростка жить.

Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно формировать «позитивное восприятие» окружающего мира. Принципиальный подход к «позитивному мышлению» заключается в

переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.

Научитесь переключать психическую энергию подростка с

деструктивного на конструктивное направление.

Найдите зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направьте туда его внимание, время и энергию.

Формируйте антисуицидальные факторы личности подростка.

**Как заметить надвигающийся суицид.**

***Суицидально опасная референтная группа***

Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

Сверхкритичные к себе.

Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.

Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

**Признаками эмоциональных нарушений являются:**

потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней

частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)

необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду

постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти

ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие

уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку

нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы

погруженность в размышления о смерти

отсутствие планов на будущее

внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

Материалы сайта [www.e.psihologsh.ru](https://e.psihologsh.ru/))