Памятка для педагогов и родителей

Рекомендации по предотвращению суицидального поведения среди несовершеннолетних

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на проявления суицидального поведения следует относиться со всей серьезностью.

Есть несколько признаков, свидетельствующих о суицидальных намерениях подростка:

* Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
* Резкое изменение поведения. Например, подросток 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.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается не выспавшимся.
* Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.
* Употребление спиртного и наркотиков теми, кто ранее не злоупотреблял ими.
* Явная замедленность темпа речи, монотонность.

 **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).

 **Что делать, если вы обнаружили опасность:**

 • Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

 • Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

 • Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

**Что может удержать от суицида:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
* Будьте внимательным слушателем
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
* Помогите определить источник психического дискомфорта
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

**Куда обратиться за помощью,**

**если вы столкнулись с такой ситуацией:**

КГБУ Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции

42-05-42, 43-38-50

Телефон доверия

(бесплатная психологическая помощь)

44-22-42

Всероссийский номер телефона доверия

8-800-2000-122