**Памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения подростков**

**Данная памятка предназначена для инструктирования сотрудников.**

**Не расклеивать на стенах, избегать ознакомления посторонних лиц.**

Суицидальное поведение у детей и подростков отличается возрастным своеобразием. Детям и подросткам характерны:

- повышенная впечатлительность и внушаемость;

- способность ярко чувствовать и переживать;

- склонность к колебаниям настроения;

- эгоцентрическая устремленность;

- импульсивность в принятии решений.

**Поведенческие индикаторы суицидального риска:**

1. злоупотребление ПАВ, алкоголем;
2. эскейп-реакции (уход из дома);
3. самоизоляция от других людей и жизни;
4. резкое снижение повседневной активности;
5. изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
6. выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
7. частое прослушивание траурной и печальной музыки;
8. любые внезапные изменения в поведении, настроении, особенно отдаляющие от близких;
9. склонность к неоправданно рискованным поступкам;
10. нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;
11. расставание с дорогими вещами или деньгами;
12. приобретение средств для совершения суицида

**Коммуникативные индикаторы суицидального риска:**

1. прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное);
2. шутки, ироничные высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
3. уверения в беспомощности и зависимости от других;
4. прощание;
5. сообщение о конкретном плане суицида;
6. самообвинения;
7. двойственная оценка значимых событий;
8. медленная, маловыразительная речь.

**Когнитивные индикаторы суицидального риска:**

1. разрешающие установки относительно суицидального поведения;
2. негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
3. представление о своей личности, как о ничтожной, не имеющей права жить;
4. представление о мире как месте потерь, разочарований;
5. представление о будущем, как о чем - то бесперспективном, безнадежном;
6. «туннельное видение», неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
7. наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

**Эмоциональные индикаторы суицидального риска:**

1. амбивалентность по отношению к жизни;
2. безразличие к своей судьбе;
3. переживание горя;
4. признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, утрата способности испытывать удовольствие;
5. несвойственная агрессия или ненависть к себе;
6. вина или ощущение неудачи, поражения;
7. чрезмерные опасения, страхи;
8. чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
9. рассеянность или растерянность.

**Что могут увидеть педагоги:**изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях науроках гуманитарного цикла и т.п.

**Что могут увидеть родители:**в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

**Что могут увидеть сверстники:**самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

**Поведение при беседе:**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы.

При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался); если есть возможность, то спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом, если такой возможности нет, использовать по максимуму то время, которое есть.

1. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
2. Дайте знать, что хотите ему помочь.
3. Сохраняйте спокойствие! и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.
4. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза.
5. **Честно предупредите, что обязаны сообщить родителям о сложившейся ситуации и незамедлительно позвоните родителям!**
6. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
7. Не предлагайте упрощенных решений.
8. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
9. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.
10. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

**Вопросы первичного интервью (пока не пришли родители):**

1. Как дела? Как ты себя чувствуешь?
2. Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
3. Что ты собираешься делать?
4. Ты надумал покончить с собой?
5. Как бы ты это сделал?
6. А что, если ты причинишь себе боль?
7. Если на шкале «хорошее самочувствие» стоит на отметке «0», а «желание совершить самоубийство на отметке «10», то на какой бы отметке ты расположил твое теперешнее состояние?
8. Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что случилось? На какой отметке шкалы ты был в то время?
9. Если бы я попросил бы тебя пообещать мне, не причинять себе боль, то ты смог бы это сделать? Что бы помешало тебе дать обещание?
10. Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Что могло бы помочь сейчас?
11. От кого ты хотел бы эту помощь получить?
12. Знают ли твои родители, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
13. Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом (психотерапевтом, неврологом)?
14. Если тебе пришлось пообещать не убивать себя, смог бы ты сдержать свое слово? На какое время?