**Признаки, по которым можно распознать подростка,**

**намеревающегося совершить суицид.**

1. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку. Нередко это носит форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде.
2. Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.
3. Нередко происходит потеря интересов, хобби. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
4. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в вуз до места проведения каникул.
5. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
6. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение - сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры и взрослым надо уделять ему больше внимания.

**Информация к размышлению…**

По статистике большинство суицидальных попыток приходится на подростков и молодых людей до 25 лет. Завершённый суицид обычно бывает спровоцирован ситуацией, когда человеку трудно (и субъективно кажется, что и вовсе невозможно) выйти за рамки опостылевшей реальности. На самом деле, способов изменить свою жизнь всегда множество, но люди с отсутствием собственного опыта просто не видят иного исхода.

Большинство из погибших не страдало никакими физическими заболеваниями, и спасти их было очень просто - вовремя обратить внимание и подсказать другой способ изменить свою жизнь.

Социологи попросили учащихся анонимно составить список слов и эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов 82% имели негативный смысл. Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности. Не случайно считается, что самая страшная из всех властей — это власть педагогическая, от которой ребенку уйти некуда. Педагогический диктат лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

**Правила общения с подростком, проявившим суицидальные наклонности.**

Как свидетельствует статистика, количество суицидов среди детей и подростков в последнее время увеличилось. И причина не только в воздействии внешних стрессов. В большинстве это личные проблемы: мало друзей, неудачи, дань моде, «заражение» представлениями авторитетных для них сверстников и т. д. Дети и подростки с такими наклонностями чувствуют себя обделенными, нелюбимыми, испытывают неоднозначные чувства к родителям. Они тревожны, у них часто меняется настроение, причем преобладает плохое. Они не верят в свои силы и в возможность что-то изменить. Им кажется, смерть избавит от невыносимой обстановки, поможет наказать родителей, отомстить и т. д. Они полагают, что смерть — явление временное.

Чтобы помочь ребенку выйти из него, надо умерить его самокритичное отношение к себе («я плохой», «все у меня плохо», «все люди ко мне относятся плохо» и т. д.). Родителям необходимо выяснить, какие из убеждений ребенка заставляют его отрицательно воспринимать себя, постараться помочь увидеть в себе позитивные стороны, обучить методам коммуникации... Словом, поднять его самооценку. При этом ни в коем случае нельзя ограничивать выражение негативных чувств ребенка, ведь сдерживающаяся внутри агрессия может легко перейти в аутоагрессию, то есть направиться на самого себя.

Вот несколько правил обхождения с детьми и подростками, проявившими суицидальные наклонности:

1. Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность: беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание темы увеличивает риск.

2. Взрослый должен быть внимательным к косвенным признакам состояния ребенка. Подросток должен услышать, что происходящее с ним близкий ему человек воспринимает всерьез.

3. Необходимо дать ребенку возможность высказаться. Задайте ему вопросы и выслушайте его ответы. По возможности снижайте пафос и переживание трагической красоты смерти. Подростки часто романтически воспринимают ее внешнюю сторону: красивые похороны, все рыдают... Нужно развеять эту наивность.

4. Ни в коем случае нельзя провоцировать ребенка, предполагая его неискренность и слабоволие.

5. Подчеркивайте временный характер проблем, узнайте, чем вы можете ему помочь.

Очень важно родителям знать и то, что воспитательные и психотерапевтические воздействия могут оказаться недостаточными, поэтому не пренебрегайте и помощью психиатра.

**Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска:**

1. не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3. не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
4. 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;
5. сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
6. говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
7. постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
8. убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
9. не предлагайте упрощенных решений;

10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**Существует несколько советов для родителей по профилактике подростковых суицидов**.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому мой совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**Советы, обращенные непосредственно к подростку**

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Запомни эти предупреждающие знаки!**

Если твой знакомый:

 **угрожает покончить с собой,**

** демонстрирует неожиданные смены настроения,**

** недавно перенес тяжелую утрату,**

** раздает любимые вещи,**

** приводит дела в порядок,**

** становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,**

** живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,**

** утратил самоуважение,** - то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи.

Прежде всего, им понадобятся друзья, которые примут их вне зависимости от того, беременны они, талантливы или, напротив, к обучению не способны. Вне зависимости от того, гомосексуалисты они или наркоманы. И им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи.

**Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!**

Не всегда близким и друзьям легко разобраться в сказанной быстро фразе, многие просто не замечают и не видят состояние своего ребёнка, часто не хотят замечать его проблем, и "крик о помощи" остаётся неуслышанным. В таких случаях лучше обратиться за помощью к психологу, специалисту, который может вовремя помочь. Консультации можно проводить как семейные, с участием всех членов семьи, так и индивидуальные.

Перемены в настроении, смена аппетита, потеря близких, любимых людей или ссора с друзьями не всегда являются предвестниками суицида, но если заподозрили что-то, лучше, как можно раньше проконсультироваться со специалистом. Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообща, не откладывая на завтра.

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

1.  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.
2.  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.
3.  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.
4.  Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5.  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 беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
в) 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.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

**ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**

(ищите несколько признаков)

1. Приведение своих дел в порядок, раздача ценных вещей, упаковывание. Человек был неряшливым, и вдруг начинает все приводить в порядок, делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

Появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве.

1. Письменные указания в письмах, записках, дневнике.
2. Словесные указания или угрозы.
3. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
4. Бессонница.
5. Попытки самоубийства в прошлом.

Игнорирование этих сигналов может быть воспринято подростком как одобрение его намерений.

**СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ**

1.ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.

2.ОБСУЖДАЙТЕ - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние клиента, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к психологу.

3. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать психолога за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что Вы принимаете их всерьез.

4.ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ - обобщайте, проводите рефрейминг \*– «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о…», «большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику: «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?». Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

5.ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помощь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.

6.Если Вам необходимо уехать, назначьте четкое время встречи по возвращении. Можно использовать открытки, письма, телефонные звонки.