**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.

***Подготовила:***

***педагог-психолог***

***«ОСШ» филиал МАОУ ОСОШ №1***

***Горлатова Л.В.***

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Признаки готовящегося самоубийства**  
**Словесные** **признаки.**1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

*- «Я решил покончить с собой».   
- «Пожил и хватит»   
- «Ненавижу свою жизнь!»   
- «Единственный выход - умереть!»*

*- «Я не могу так дальше жить»  
- «Больше ты меня не увидишь!»*

*- «Я больше не буду ни для кого проблемой»*2. Много шутят на тему самоубийства.  
3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки.**

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

2. Прощание*.* Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3.  Демонстрируют радикальные перемены:

***Питание.*** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».   
***Сон.*** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

***Школа.*** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.   
***Внешний вид.*** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

***Активность.*** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

***Стремление к уединению.*** Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

***Агрессия, бунт и неповиновение.*** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.   
***Саморазрушающее и рискованное поведение.*** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска

***Внешняя удовлетворенность***, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

4.  Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки.**

Человек может решиться на самоубийство, если он:

1.  Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);

3.  Ощущает себя жертвой насилия-физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал попытку суицида ранее.

5.  Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6.  Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).