**Что делать и как помочь,**

**если Вы заметили у ребенка склонность к суициду**

1. Помните, суицид – это не повод для публичного обсуждения в школьном или классном коллективе.
2. Воспринимайте попытку или намерения, высказанные ребенком, серьѐзно.
3. Дайте ребенку возможность высказаться и внимательно его выслушайте.
4. Не спорьте и не настаивайте на том, что беда ничтожна, что ему живется лучше других, не упирайте на чувство долга, не стыдите, не спорьте! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
5. Формулируйте вопросы правильно. Спокойно и доходчиво расспрашивайте ребенка о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Задавайте прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снизит тревогу ребенка, поможет

«выпустить пар», выплеснуть эмоции.

1. Установите доверительные, заботливые взаимоотношения, проявите интерес к любым проблемам.
2. Внимательно выслушайте ребенка, помните, подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу.
3. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.
4. Постарайтесь изменить романтико- трагический ореол представлений подростка о собственной смерти.
5. Стремитесь вселить в подростка надежду. Подведите к конструктивным способам решения проблемы, они должны быть реалистичны и направлены на укрепление сил и возможностей ребенка.
6. Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы к своему ученику (воспитаннику).
7. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость.
8. Хвалите ребенка при малейшей возможности, подчеркивайте его положительные стороны.
9. Помогите ребенку подобрать занятие, соответствующее его способностям и желаниям, если он не посещает никаких секций и кружков.
10. Дайте рекомендации родителям, как им следует изменить свое отношение к ребенку. Родители должны понять, что главное, в чѐм нуждается любой ребенок – это безусловная любовь и их понимание.
11. Обращайтесь за помощью к педагогу- психологу при малейшем подозрении на суицид.

**Куда можно обратиться за помощью:**

Общероссийский детский телефон доверия:

8-800-2000-122

ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»:

г. Керчь, ул. Всесоюзная, д. 9,

тел. 6-75-66

Государственное бюджетное учреждение республики Крым

"Керченский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи"

г. Керчь, ул. Войкова, 30, каб. 11

тел. (36561)6-59-82

***Государственное бюджетное специализированное учреждение Республики Крым***

***«Керченский межрегиональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»***

**Памятка для педагогов**

**ДЕТИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

Керчь, 2021

***По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях имелись явные***

***эмоционального***

***признаки неблаго-***

***получия отмечали***

***детей,***

***которые***

***окружающие, но***

***помощь не вовремя…***

***была***

***оказана***

***Будьте внимательны к ребенку!***

***Предотвратите беду!***

–

***Виды суицидов***

**1. *Демонстративный суицид***

это разыгрывание сцен без

конкретного намерения покончить с собой. Но в 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и непослушанием (демонстративное пове- дение), а большие – суицидом.

**2. *Скрытый суицид*** – это убеждение ребенка, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но единственный, который он смог найти. В этом случае подростки занимаются экстремальными видами спорта, совершают рисковые поступки,

начинают употреблять наркотики.

алкоголь

или

1. ***Истинный суицид****.* Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всѐ поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Такому поступку всегда предшествует угнетѐнное настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.
2. ***Аффективный суицид* –** совершается в состоянии аффекта, которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная человеком в состоянии аффекта, как правило, **осуществляется.**

***Что должно насторожить педагога в поведении ребенка***

1. **Резкое снижение успеваемости**, проявление безразличия к учебе и оценкам, пропуск уроков.
2. **Подавленное настроение**, пониженный эмоциональный фон.
3. **Пессимистические высказыва- ния** «у меня ничего не получится…»,

«я не смогу..» и т.д.

1. **Резкое изменение поведения** (стал неряшливым, рассеянным, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдалился от друзей).
2. Наличие **примера суицида** в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
3. Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь:

**«скоро все закончится…», «У вас больше не будет со мною проблем…», «Все надоело, я никому не нужен…» и т.д.**

1. **Рискованное поведение**, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
2. **Депрессия** (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов (уединение), постоянная усталость, немотиви- рованная агрессия).
3. **Прощание** в различных формах,

**раздача личных вещей**.

1. Чрезмерный интерес к теме смерти.