

## Возможные мотивы

- ✓ Поиск помощи - как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем).
- ✓ Безднадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- ✓ Множественные проблемы.
- ✓ Попытка сделать больно другому человеку.
- ✓ Способ разрешить проблему.

## Профилактика суицидов

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители!

Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

- ✓ Вести беседы о будущем, строить планы.
- ✓ Разнообразить обыденную жизнь: записаться в кружок, посещать различные мероприятия. Привлекать подростка к новыми делами.
- ✓ Вселять уверенность в свои силы и возможности.
- ✓ Формировать понятия о том, что жизнь – это главная ценность для человека.

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и *нарушения межличностных отношений в школе*, необходимо принять меры по формированию:

- нормализации стиля общения педагогов с учащимися;
- вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности;

-формирование установок у учащихся на самореализацию в культуре, спорте, искусстве, науке и др..

Взаимоотношения с учащимися *должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.*

***Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:***

- ✓ Вселять в детей уверенность в свои силы и возможности;
- ✓ Внушать им оптимизм и надежду;
- ✓ Проявлять сочувствие и понимание;
- ✓ Осуществлять «контроль» за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.
- ✓ Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе
- ✓ Избегать психотравмирующих ситуаций, проводить уроки с положительно-эмоциональным настроением.

***Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ребенку справиться с возникшими затруднениями.***

***Памятка педагогам о подростковом суициде.***



Самоубийства, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации.

**Смысл подросткового суицида - это акт отчаяния, «крик о помощи»**

### **Группы риска**

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида.
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем, ПАВ, токсических препаратов.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями.
- Подростки, переживающие тяжелые утраты (смерть родителя любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами (уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие).

**Суицидальные попытки подростков могут быть результатом конфликта с учителем**

1. Внезапно возникший конфликт: учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку, в результате чего возможна аффективная реакция, когда подросток выпрыгивает из окна прямо в классе.
2. Длительно развивающийся конфликт: постоянные придирки и оскорбления; постоянные нападки на родительских собраниях, плавно перетекающие в домашний террор. В результате подросток теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт, связанный с неприятием своей личности, появляется ощущение потери смысла жизни.

**Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:**

- 1). Несформированное понимание смерти (ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад). У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
- 2). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели, подростки не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.
- 3). Дисгармония в семье (нарушение детско-родительских отношений).
- 4). Внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- 5). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания).
- 6). Депрессия.



**Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида**

- негативные оценки своей личности, потеря перспективы будущего;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- постоянное чувство одиночества, уход от контактов.
- погруженность в размышления о смерти
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Признаки готовящегося самоубийства (сочетание нескольких признаков).**

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей.
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. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.



## Действия в ситуации угрозы суицида.

Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события				Гнев, агрессия - произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека.			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем	Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
				Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Говорить спокойно.</li> <li>-Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».</li> <li>-Задавать вопросы, которые помогут разобраться.</li> <li>-Дать возможность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.</li> <li>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</li> <li>-Не угрожать, не</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства</li> <li>Помогаем выразить</li> </ul>

<p>Подросток бурно выражает свои эмоции: кричит, одновременно плачет, размахивает руками. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.</p>	<p>-Удалить зрителей. -Внимательно слушать, кивать поддакивать. -Обращаться по имени. -Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил. -Дать человеку отдохнуть</p>	<p>- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать) -Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. -Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание. -Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих</p>		<p>выплеснуть эмоцию.</p>	<p>запугивать</p>	<p>эмоциональную боль</p>
--	--	---	---	--	---------------------------	-------------------	---------------------------