**Раннее выявление признаков суицидальных намерений обучающихся. Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов.**

**-Почему ребенок решается на самоубийство?**

- переживание обиды, одиночество, отчуждение и непонимание;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделённое чувство, ревность;

- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

- чувство вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения;

- боязнь позора, насмешек или унижения;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- чувство мести, злобы , протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**Признаки суицида:**

**Словесные признаки.**

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

- «Я решил покончить с собой».

- «Лучше умереть».

- «Я не могу так дальше жить».

- «Я больше не буду ни для кого проблемой» и т. д.

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». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Демонстрируют радикальные перемены:

**Питание**. Подросткис хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».

**Сон**. В большинстве своём суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперёд 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. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

**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. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держаться обособленно.

**Стремление к уединению**. Суицидальные подростки часто удят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат.

**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». Где бы они не находились – на оживлённых перекрёстках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

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

1. 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. Живёт в нестабильном состоянии (серьёзный 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. Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

**Что вы можете сделать?**

1. Обратиться за помощью:

**- в социально-психологическую службу школы :**

Колесник С.В. (педагог-психолог) - 89185099578;

Полупанова Л.А. (педагог-психолог) – 89696595900;

Малахова А.А. (педагог-психолог) – 89286104401

Горбанёва Т.В. (социальный педагог) – 89604688244

Самохвалова Т.П. (социальный педагог) – 89054875501

**- на единый общероссийский номер детского телефона доверия-**

**8-800-2000-122.** (При звонке на этот номер в любом населённом пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети в трудной жизненной ситуации, подростки и родители , иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами. Конфиденциальность и бесплатность - два основных принципа работы детского телефона доверия);

**- в Областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции (психологическое и семейное консультирование)**

**Адрес:** г. Ростов-на-Дону, ул. 13-я Линия ,23.

**Тел.**: 8-863-251-14-10;

**8-**863-253-35-77

**Часы работы:** пн-пт, 09:00 – 17:30, сб.-вс.- выходной (конфиденциально, бесплатно)

1. И самое главное, что вы можете и должны сделать во избежание несчастных случаев:

- будьте внимательны к своему ребенку;

- умейте показывать свою любовь к нему;

- откровенно разговаривайте с ним;

- умейте слушать ребёнка;

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц