**Рекомендации педагогическим работникам**

**по профилактике суицидального поведения в молодежной среде**

***Мифы о суицидальном поведении***

|  |  |
| --- | --- |
| *Миф* | *Реальность* |
| Человек, который говорит о суициде, на самом деле этого не сделает | За недели или месяцы до совершения суицида приблизительно 80% людей давали понять о своих намерениях близким и друзьям. Разговоры о суициде – это своего рода крик о помощи. |
| Только люди с психическими расстройствами имеют суицидальное поведение | Большинство людей с психическими заболеваниями не думают о суициде. Кризисы, связанные с отношениями, с другими стрессорами жизни, также связаны с суицидальными мыслями и попытками. |
| Люди с суицидальными наклонностями навсегда останутся такими. Они не могут измениться | Мысли о самоубийстве часто непродолжительные во времени и относятся к конкретной ситуации.  Суицид часто является попыткой контролировать временные болезненные эмоции. Социальная поддержка и лечение психических расстройств могут уменьшить душевную боль и суицидальные мысли. |
| Большинство суицидов происходит без предупреждения | Предостерегающие признаки вербальные, поведенческие, эмоциональные есть перед большинством суицидов.  Очень важно знать, распознавать признаки, связанные с суицидом. |
| Нет половых различий в статистике суицидов | Девушки значительно чаще, чем парни, думают о самоубийстве и делают попытки наложить на себя руки.  Девушки вдвое чаще, чем парни, рассказывают о своих суицидальных мыслях и в четыре раза чаще пытаются расстаться с жизнью.  Парни в пять раз чаще девушек гибнут в результате суицидальных попыток. |
| Разговор о суициде может подтолкнуть человека его совершить | Практика показывает, что человек хочет с кем-то поговорить об этом.  Стигма, связанная с суицидом, заставляет людей бояться говорить о нем. Разговор о суициде уменьшает стигму и позволяет людям:  -искать помощь,  - переосмысливать свои мысли,  - делиться своими историями с другими,  - найти выход из трудной ситуации. |

**Признаки (индикаторы) суицидального риска**

* самоизоляция, ограничение контактов с окружающими;
* пренебрежительное отношение к своей внешности и несоблюдение правил личной гигиены;
* побеги из дома;
* темы смерти и самоубийств становятся доминирующими   
  в творчестве;
* прослушивания тематической музыки, касающейся вопросов смерти;
* потеря смысла жизни;
* составление завещания, раздача личных вещей;
* прямые или косвенные высказывания о суицидальных намерениях;
* замедленность речи, заполнение речевых пауз глубокими вдохами, монотонность интонации;
* признаки агрессии, направленной на себя, систематическое самообвинение;
* отсутствие планов на будущее;
* повышенная тревожность, перепады настроения;
* осуществление различного рода ритуалов прощания;
* самоповреждения;
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение   
  в «человека-одиночку»;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* начало или увеличение потребления табака, алкоголя   
  или наркотиков;
* инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и беспорядках;
* резкие изменения в поведении (необычное возбужденное поведение или снижение активности, безволие);
* снижение успеваемости и пропуски занятий.

**Оценка суицидального риска**

|  |
| --- |
| Часто говорит на тему смерти, проявляет сильный и постоянный интерес к этой теме |
| Внезапно утратил интерес к своему внешнему виду и опрятности |
| Часто прогуливает занятия |
| Потерял интерес к ранее любимому занятию |
| Носит преимущественно черную одежду, иногда с изображениями черепов |
| Слушает мрачную, тяжелую музыку |
| Увлекся философией, иногда рассуждает на тему конечности жизни |
| Недавно потерял близкого человека (члена семьи/друга) |
| Кажется постоянно уставшим, безразличным, опустошенным |
| Кто-то из близкого окружения недавно покончил с собой |
| Все свободное время проводит, играя в шутеры (игры-стрелялки) |
| Возвращает окружающим долги или взятые у них вещи, раздаривает свои |
| Внезапно перестает встречаться с друзьями, предпочитает оставаться дома или гулять одному |
| Мало спит, выглядит постоянно усталым |
| Быстро теряет вес, пропускает семейные приемы пищи, отказывается от любимых блюд |
| Говорит о том, что его никто не понимает, что не верит, что может стать лучше |
| Родители обучающегося разводятся, конфликтуют |
| Над обучающимся издеваются одногруппники |
| Бросил занятие, на которое в детстве его привели родители |
| У обучающегося внезапно снизилась успеваемость |
| Сообщает друзьям или родственникам о своем нежелании жить или намерении покончить с собой |
| Часто закрывается один у себя в комнате, злится, когда родители заходят туда без стука |
| Девушка боится сообщить родителям о ранней нежелательной беременности |
| Переживает неразделенную любовь |
| Разрыв значимых романтических отношений |
| Поссорился с лучшим другом |
| Обучающийся с семьей переехал в другой город |
| Обучающийся перешел в новое УО |
| У обучающегося умирает любимое домашнее животное |
| У обучающегося появились рискованные увлечения |
| У обучающегося порезы и синяки на теле |
| В прошлом уже совершал попытки самоубийства |
| У обучающегося затяжной конфликт с одним из родителей |
| Девушка стала ярко, вызывающе краситься |
| Обучающийся увлекся холодным оружием |
| Одногруппники обучающегося подозревают его (ее) в гомосексуальности |
| Не может добиться внимания со стороны возлюбленного(ой) |
| обучающийся пережил(а) неудачный сексуальный опыт |
| обучающийся стал(а) жертвой сексуального насилия |
| Активно ищет и собирает информацию о самоубийстве (в Интернете, в книгах, прессе, кино) |
| Внезапно начал курить или появляться в состоянии алкогольного опьянения |
| Очень часто плачет, отказываясь объяснить причину |
| Стал раздражительным, враждебным, часто агрессивно реагирует даже на мелочи |
| обучающийся стал часто не ночевать дома, в общежитии |
| Жалуется на головную боль или боль в желудке |
| Мало общается с друзьями, свободное время проводит за чтением или другим хобби |
| Обучающийся замкнутый, ни с кем не общается, у него нет друзей |
| У обучающегося нет друзей в группе |
| Делает себе татуировку или пирсинг, красит волосы в необычный цвет |
| Проводит очень много времени в компании друзей, мало времени уделяет учебе |
| Говорит близким о том, что очень устал, зашел в тупик, не знает, зачем жить дальше |
| Обучающийся жалуется на то, что родители совершенно его не понимают |
| В семье родители очень строги к учащемуся, вводят множество ограничений, применяют физические наказания |
| Размещает на своей страничке в социальных сетях депрессивные картинки и тексты |

***Рекомендации к ведению беседы с обучающимся, находящимся в кризисной ситуации***

При беседе с обучающимся необходимо придерживаться следующих **правил:**

* Быть спокойным, не паниковать. Важно, чтобы ваше личное эмоциональное состояние не выходило из-под контроля.
* Выбрать место беседы без посторонних лиц. Никто не должен слышать и прерывать разговор.
* Пространство во время беседы между вами должно быть свободным. Исключите расположение через стол.
* Приглашать на беседу следует лично, без участия третьих лиц.
* Необходимо запастись временем. Следует показать обучающемуся, что важнее этой беседы для вас ничего нет. Во время разговора не стоит отвлекаться на другие дела, вести записи и посматривать на часы.
* Помнить о том, что нотации, критика, повышенный   
  и эмоциональный тон речи не эффективны, а даже вредны (обучающийся может закрыться и ничего не рассказать). Необходимо строить беседу   
  на доброжелательном и безоценочном отношении к нему.
* Дайте возможность обучающемуся высказаться, не перебивайте, говорите только тогда, когда он перестанет говорить.
* Ориентируйтесь на события, нормы и ценности обучающегося, исключая акцент на социально принятые нормы и правила.

***Примеры ведения диалога с обучающимся, находящимся   
в кризисном состоянии.***

* **Если учащийся говорит:** «Ненавижу учебу, УО, педагогов, родителей и т. п.»

**Рекомендуемые варианты ответа для педагога:**

- «С кем ты можешь поговорить, когда тяжело на душе?»;

- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»:

- «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»

**Нерекомендуемые варианты ответа:**

- «Когда я был (а) в твоем возрасте...»;

- «Не ленись, займись делом!».

* **Если обучающийся говорит:** «Я расстроен, все кажется таким **безнадежным...»**

**Рекомендуемые варианты ответа для педагога:**

- «Люди могут испытывать разные эмоции, могут быть подавлены, грустить. Наши чувства и эмоции подают нам сигнал о том,   
что происходит. Когда человек чувствует безнадежность, можно подумать, какие проблемы у него есть и какую из них надо решить   
в первую очередь»;

- «Иногда мы чувствуем себя подавленными, неспособными   
что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

**Нерекомендуемые варианты ответа:**

- «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»;

- «Ты ведь живешь гораздо в лучших условиях, чем другие дети. Тебе бы следовало благодарить судьбу»;

- «Хватит ныть».

* **Если обучающийся говорит:** «Я совершил ужасный поступок...»

**Рекомендуемые варианты ответа для педагога:**

- «Давай сядем и поговорим об этом»;

- «Я готов (а) тебя поддержать, если ты захочешь»;

- «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации».

**Нерекомендуемые варианты ответа:**

- «Надо было сначала думать, потом делать!»;

- «Что посеешь, то и пожнешь!».

* **Если обучающийся говорит:** «Всем было бы лучше без меня!»

**Рекомендуемые варианты ответа для педагога:**

- «Кому именно?»;

- «На кого ты обижен?»;

- «Ты очень много значишь для нас, меня очень беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?».

**Нерекомендуемые варианты ответа:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

* + **Если обучающийся говорит:** «Вы не понимаете меня!»

**Рекомендуемые варианты ответа для педагога:**

- «Что я сейчас должен/должна понять? Я действительно хочу   
это знать. Для меня это важно»;

- «Что бы помогло тебе прямо сейчас почувствовать себя лучше?».

**Нерекомендуемые варианты ответа:** «Кто же может понять современных детей? Мы были другие».

* **Если обучающийся говорит:** «А если у меня не получится?»

**Рекомендуемые варианты ответа для педагога:**

- «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»;

- «Случались ли уже в твоей жизни похожие ситуации?». **Нерекомендуемые варианты ответа:** «Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!».

Педагог-психолог С.С. Рудик