***Советы для педагогов, столкнувшихся с подростком,***

***демонстрирующим признаки суицидального поведения***

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

* + Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.
  + Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростке. Подмечайте предупреждающие знаки.
  + Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
  + Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.
  + Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
  + Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
  + Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.
  + Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
  + Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».
  + Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.
  + Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.
  + Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.
  + Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство опасности не будет постоянно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Признаки,***  ***свидетельствующие о суицидальной угрозе*** | | |
| **Поведенческие** | **Словесные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу») |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная,  маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственноймалозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Признаки депрессии у детей и подростков*** | |
| Дети | Подростки |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Нарушения сна, соматические жалобы | Чувство усталости |
| Изменение аппетита или веса | Нарушения сна, соматические жалобы |
| Ухудшение успеваемости | Неусидчивость, беспокойство |
| Снижение интереса к обучению | Фиксация внимания на мелочах |
| Страх неудачи, чувство неполноценности | Чрезмерная эмоциональность |
| Негативная самооценка | Замкнутость |
| Чувство «заслуженного отвержения» | Рассеянность внимания |
| Заметное снижение настроения при малейших неудачах | Агрессивное поведение |
| Чрезмерная самокритичность | Непослушание, склонность к бунту |
| Сниженная социализация | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Агрессивное поведение | Прогулы в школе, плохая успеваемость |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Признаки,***  ***свидетельствующие о суицидальной угрозе*** | | |
| **Поведенческие** | **Словесные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу») |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная,  маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственноймалозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

**Примерные вопросы для оценки риска суицида**

При определении степени риска или опасности суицида удобно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как правильно построить фразу и использовать только в качестве общей инструкции. Важно так сформулировать вопрос, чтобы ощущать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делал?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
10. Есть ли у тебя план? Какой?
11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

1) это не первая попытка;

2) подросток выдвигает серьезные мысли по этому поводу;

3) действия спланированы и/или есть намерения по их осуществлению.

Помните, чем подробнее и конкретнее план, тем выше риск. Подросткам свойственна импульсивность. Но они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке плана.

Следующие вопросы помогут вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода – что чувствует подросток. Чем сильнее чувство безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

Важно узнать, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способа прекращения терзаний и страданий.

Вы можете уточнить:

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто бывает полезным потренироваться в постановке похожих вопросов в ролевой игре. Практика поможет вам обрести уверенность в разговоре на эту тему. Общаться с потенциальными самоубийцами всегда сложно, но вы будете готовы к взаимодействию с ними.