**Памятка для педагогов**

«**Как предотвратить детский суицид?»**

                Ни один ребенок не принимает решение уйти из жизни за считанные часы. Решение «зреет» не один день. Своими действиями и поступками дети в это время взывают о помощи. Что может сделать и на что обратить внимание учитель в ситуации предупреждения детского суицида?

                **Основные признаки возможного планирования суицида подростком:**

1. Разговоры подростка на темы смерти, самоубийств; повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни; рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами; письма или разговоры прощального характера или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я всем обуза…» и т.д.)

2. Склонность к бескомпромиссным поступкам; деление мира на «черное – белое»

3. Снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять трудностям (депрессии, стрессовым состояниям, болезни и т.п.), что часто выражается в резком снижении успеваемости в школе или приеме наркотиков, алкоголя.

4. Наличие примеров самоубийств в ближайшем окружении подростка (родители, друзья); имеется неосознанное желание воссоединиться с умершими.

5. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

 **Обратите внимание на особенности поведения подростков:**

* Возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, но с элементами суеты и спешки.
* Внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким.
* Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению, частый уход от своих обязанностей, бессмысленное проведение времени с оцепенением и сонливостью.
* Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя и свой поступок.
* Отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («Никому я не нужен!», «Всем будет лучше без меня!»).
* Безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде.

**Что нужно делать при подозрении на суицид?**

Если Вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, который вызывает у вас тревогу, то необходимо выполнить ряд действий:

1. Крайне осторожно поговорить с друзьями, одноклассниками, не раскрывая цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению.

2. Поговорить с другими учителями школы, работающими в данном классе: не замечали ли они особенностей в поведении подростка.

3. Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, поговорить с родителями, близкими, оценить состояние семейной атмосферы и наличие конфликтов.

4. Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите на тему будущего, жизненных планах, профориентации; отношения к компьютерным играм. В ходе беседы оцените реакцию подростка, вызвавшего у вас подозрение.

5. Поговорите с самим подростком, найдя нейтральный повод для беседы. Например, о результатах учебы по какому-то предмету, постепенно перейдя в разговоре на наличие у него каких-то проблем.

**ВНИМАНИЕ!!!** Все действия необходимо проводить крайне осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения обоснованные, то они могут спровоцировать совершение суицида. А если необоснованные, то вызвать нежелательные разговоры, способные навредить Вам и подростку.

Уважаемые учителя! Помните, что от Ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию в классе и в семье!