С каждым годом проблема самоубийств приобретает все более глобальный характер, а суицидальные попытки все чаще становятся формой поведения, к которой прибегает человек в той или иной кризисной ситуации.

Россия по количеству суицидов среди подростков занимает третье место в мире. Анализ поступающей оперативной информации показывает, что наблюдается динамика роста случаев суицида. Так в 2003 году в Российской Федерации произошло 96 случаев суицида, а на 01.08.200 4 г.-152 случая суицида среди несовершеннолетних.

В новосибирской области за 2010г было совершено 11 суицидов среди подростков до 18 лет, семь из которых до 14 лет. Попыток покончить жизнь самоубийством было зафиксировано – 87.

**Горькие цифры**

Детские суициды в 99 случаях из 100 происходят в семьях со средним или выше среднего достатком.

80 процентов детей, добровольно ушедших из жизни или попытавшихся это сделать, были психически здоровы.

По данным психиатров, в возрасте с 7 до 14 самое большое число суицидов совершают мальчики - их психика более хрупкая. С 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки.

Время года

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст.

Психотерапевты определяют **суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.**

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а **нарушения общения с близкими, с семьей.**

**Слайд№4 Чаще подвержены:**

подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;

девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;

подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения;

подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей.

**Слайд №5Виды суицидов.**   
Существует классификация суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

**Слайд №6  Истинный суицид**  
Никогда не бывает спонтанным.  
Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.  
  
**Слайд №7  Скрытый суицид**

    Это *завуалированное самоубийство.* Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например,  рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида),  занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость… *Т.е.* саморазрушающее*поведение.*   
И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

**Слайд№8  Демонстративный суицид**  
Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. *Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешания.*   
Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

**Слайд №10 Причины суицида**

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения

Проблемы и конфликты в семье. Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине(не слушался, плохо учился).

Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишающих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).

Конфликты с друзьями, проблемы в  школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.

Несчастная любовь, одиночество.

Страх перед будущим.

Потеря смысла жизни.

Подражание кумирам.  В  Челябинске 15- летние школьницы спрыгнули с крыши многоэтажного дома.  В предсмертных записках написали, что совершают самоубийство в память Игоря Сорина, солиста группы, который ровно год назад в Москве выбросился из окна шестого этажа. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка,  если он фанат погибшего кумира.

Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.

Прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу.

Компьютерные игры

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

**Слайд №11 Мотивы**

Призыв. Способ попросить помощи.

Уход от проблем, потерял надежду изменить жизнь к лучшему.

Месть. Попытка сделать больно другому человеку:

«Они еще пожалеют»

Самонаказание. Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.

Бегство от наказания.Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Суицид подростков имеет следующие черты:**

суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.

суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;

средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

**Слайд № 12 Признаки готовящегося самоубийства**

80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим.  
Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

**Словесные признаки**

Часто говорит о своем душевном   состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.

Шутит на тему самоубийства.

Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

**Поведенческие признаки.**

Раздача ценных вещей.  Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».

Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток  долго задерживаться в этом мире не собирается.

Прощание.

Демонстрируют радикальные  перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.

**Ситуационные признаки.**

Социально изолирован.

Живет в нестабильном состоянии.

Ощущает себя жертвой насилия.

Перенес тяжелую потерю.

**Слайд №13 Как предотвратить суицид?**

**Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:**

• нам нужно хорошо к себе относиться;  
• нам нужно, чтобы нас любили.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.   
Потребность любви — это:   
— потребность быть любимым;   
— потребность любить;  
— потребность быть частью чего-то.

  Если эти три «потребности» присутствуют в жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям,  которые чувствуют себя чужими  дома,  в школе, во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее.

Кроме этого нужно:  
**Сформировать у подростка четкую установку:** «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход».  
**Приучить с малых лет,** что неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!»

**Слайд №14  Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни.**

(Положительные эмоции,  оптимизм) Ребятам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не  совсем по душе. Положительный заряд энергии   помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и  взрослыми.

**Слайд №15 Вовлекать  подростков в полезные виды деятельности**.  
**Слайд №16 Подросток должен помнить о  том,** что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, классному руководителю, психологу.   
**Слайд№17  Гармоничные отношения в семье,** предполагающие создание и сохранение теплых и   доверительных отношений с ребенком.  
**Правила:**   
**«Глаза в  глаза»** Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.   
**«Чудо прикосновения»**   
Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.   
**«Безраздельное внимание»**  
Это 20-30 минут, которые родитель посвящает своему ребенку каждый день, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Можно прогуляться, почитать, поговорить. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в моем полном распоряжении. Я для неё (него) сейчас самый главный».

**Каждому родителю необходимо знать, что при первом подозрении на суицидальные намерения ребенка необходимо проконсультировать у детского или подросткового психиатра или психоневролога.**

.

**Памятка для родителей**

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям

**Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые.** Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалями. Для того, чтобы научиться справляться со своими страстями, подрастающему созданию необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

**Дети не до конца осознают необратимость смерти.** В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослого человека мысль: "Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться".

**Дети эгоцентричны.** А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

**Дети мыслят более конкретно, чем взрослые.** Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.

**Дети очень непосредственны.** Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишить себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые обычно ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.

**Дети хуже взрослых информированы** о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

**ВАЖНО:**

**Гармоничные отношения в семье,** предполагающие создание и сохранение теплых и   доверительных отношений с ребенком.  
**Правила:**   
**«Глаза в  глаза»** Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.   
**«Чудо прикосновения»**   
Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.   
**«Безраздельное внимание»**  
Это 20-30 минут, которые родитель посвящает своему ребенку каждый день, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Можно прогуляться, почитать, поговорить. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в моем полном распоряжении. Я для неё (него) сейчас самый главный».   
**Каждому родителю необходимо знать, что при первом подозрении на суицидальные намерения ребенка необходимо проконсультировать у детского или подросткового психиатра или психоневролога.**

# Памятка для классных руководителей

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств:

**Заблуждение 1.** **Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.**

Изучение обстоятельств суицида показало: большинство из лишивших себя жизни - это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не обнаруживали каких- либо поведенческих отклонений, позволяющих отнести их к категории больных. По данным многих авторов, на учёте в психоневрологических диспансерах состояло лишь 20% суицидентов и только 8 - 10 % нуждались в специализированной медицинской помощи.

**Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.**

Некоторые руководители высказывают сомнение относительно самой возможности предупреждения самоубийства. Суицидальные намерения, считают они, неотвратимы: если человек решил покончить с собой, никто и ничто не сможет его остановить. Однако психиатрами отмечается, что потребность к самоуничтожению у подавляющего большинства людей является лишь временной. Н.А. Бердяев подчёркивал, что самоубийцы - это люди с “ободранной кожей”, т.е. суицид - это крик о помощи. Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь - всё

это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

**Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.**

По данным исследований, 34 % людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20% суицидентов ранее уже пытались покончить с собой.

**Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.**

У некоторых руководителей сложилось упрощённое понимание возможности предупреждения суицидального поведения.

По их мнению, если ребенок будет загружен работой и за ним будет осуществляться постоянный контроль, то проблема будет решена.Реальное же осуществление такой “профилактики” выливается в нарушение элементарных условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, ещё больше повышая вероятность суицидальных попыток.

**Заблуждение 5. Чужая душа - потёмки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.**

Барьером для профилактики самоубийств является мнение руководителей, считающих, что нет внешних признаков, которые указывают на решение человека покончить с собой. В подобных высказываниях есть рациональное зерно: “заглянуть в душу”, познать внутренний мир подчинённого действительно очень сложно. **Заблуждение 6. Существует некий тип людей, ”склонных к самоубийству”.**

Самоубийство совершают люди разных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и её личностной оценки как непереносимой.

**Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.**

Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Руководители должны знать “знак беды”, т.е. те действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду.

**Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.**

Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Класс | Основные виды деятельности с учащимися | На что обратить внимание |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 – 4 | Становление и развитие самооценки учащихся.  В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти. | Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти. |
| 2 | 5 | Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности. | Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка |
| 3 | 6 | Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот» |
| 4 | 7 | Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении | Развитие навыков общения, Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов) |
| 5 | 8 | Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой; Активизация сферы профессиональных интересов | Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов |
| 6 | 9 | Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей» | Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе |
| 7 | 10-11 | Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу | Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

****

**Классный руководитель**:

* Постоянно изучает индивидуальные особенности учащихся, проводит с ними индивидуальную работу;
* Принимает меры по сплочению коллектива класса, особое внимание уделяет межличностным отношениям, учащимся «группы риска».
* Проводит мероприятия по укреплению дисциплины, предупреждению правонарушений. Совместно с психологом проводит мероприятия по профилактике суицидов.
* Изучает нужды и запросы учащихся, их родителей, принимает меры по разрешению их жалоб и заявлений.
* Организует работу с родителями учащихся.
* Организует досуг учащихся, контролирует посещение учащимися кружков и секций, клубов по интересам.
* Проводит профилактическую работу по предупреждению алкоголизма и наркомании среди учащихся.
* В ходе занятий и постоянного общения с учащимися интересуются их мнением, настроением, подмечает малейшие подробности и изменения настроения и поведения учащихся, выясняет их причины..

**Рекомендации социальным педагогам**

Исключительно ответственным этапом профилактики самоубийств выступает оказание помощи суициденту со стороны социального работника. Существует **три основных способа** помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременное диагностирование и соответствующее лечение суицидента.

2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.

3. Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

1) будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

2) набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации;

3) будьте терпеливы;

4) не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря "Пойди и сделай это";

5) не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: "Вы так чувствуете себя, потому что...";

6) не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря:"Вы не можете убить себя, потому что...";

7) делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Центральной частью преодоления кризисного состояния человека и определения путей его выхода из трудных ситуаций является индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом. Разумеется, она имеет свою специфику, которая проявляется в следующем:

Ни в коем случае нельзя приглашать человека на беседу через третьих лиц, приглашение необходимо сделать обязательно лично (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное - отсутствие посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался). Желательно спланировать беседу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами.

В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо "попутные" дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас, ничего нет.

**Профилактическая беседа**

Этапы профилактической беседы:

1. Начальный этап - установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений "сопереживающего партнерства". На этом этапе беседы рекомендуется использовать такие психологические приемы, как: "сопереживание", "эмпатическое выслушивание". Здесь важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться).

В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

2. Второй этап – главное на этом этапе:

а) установить последовательность событий, которые привели к кризису;

б) снять ощущение безысходности ситуации. С этой целью целесообразно применение следующих приемов: "преодоление исключительности ситуации", "поддержка успехами" и др.

3. Третий этап - совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации. Здесь желательно использовать такие приемы, как: "планирование" - т.е. пробуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящей деятельности; "удержание паузы" - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу в планировании своей деятельности. 4. Завершающий этап - его главная задача: окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента. В этих условиях целесообразно использовать следующие психологические приемы: "логическая аргументация", "рациональное внушение уверенности".

Если в ходе беседы человек активно высказывал «суицидальные мысли», то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение.



Прогностическая таблица

риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Проблема | балл |
| 1 | Утрата обоих родителей | 5 |
| 2 | Утрата одного из родителей или развод в семье | 4 |
| 3 | Тяжелая психологическая атмосфера в семье | 4 |
| 4 | Изоляция в детском коллективе | 4 |
| 5 | Несправедливые методы воспитания, подавление | 4 |
| 6 | Тяжелые соматические болезни, инвалидность | 3 |
| 7 | Отсутствие опоры на любящего взрослого | 3 |
| 8 | Неудачи в учебе, низкие школьные успехи | 3 |
| 9 | Акцентуации личности | 3 |
| 10 | Употребление алкоголя и наркотиков | 2 |
| 11 | Нарушение контроля, импульсивность | 2 |
| 12 | Низкая самооценка | 1 |
| 13 | Тяжело протекающий пубертат | 1 |
| 14 | Пассивность, робость, несамостоятельность | 1 |

**Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска.**

**Тест для родителей**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете, кто его любимый учитель?

13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

**Подсчет результатов**

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!