**Памятка классным руководителям**

 **по профилактике суицидального поведения**

Если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые условно можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

**Словесные признаки**

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я не могу так дальше жить», «Я собираюсь покончить с собой».
2. Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе не придется больше обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросам смерти.

 **Поведенческие** **признаки**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении (проявлять чрезмерность в еде, во сне или себя ограничивать; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным, или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния).
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности, отчаяния.

**Ситуационные признаки**

1. Социальная изоляция (чувствует себя отверженным, не имеет друзей).
2. Нестабильное окружение (кризис в семье, алкоголизм родителей).
3. Жертва насилия – физического, сексуального, эмоционального).
4. Тяжёлая потеря (смерть близких, развод родителей).
5. Сильная критика по отношению к себе.
6. Предпринятые ранее попытки суицида.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, то:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребенка. Ситуация более острая, если имеется конкретный план, чем если план расплывчатый.
3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже незначительным обидам и жалобам. Дети могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
4. Утверждения о том, что кризис давно миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора, а потом опять вернётся к тем же мыслям. Не оставляйте его в одиночестве даже после успешного разговора.
5. Поддерживайте ребёнка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
6. Убедите его в том, что он сделал правильный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут эмоциональную опору.
7. Оцените его внутренние резервы. Если подросток сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
8. Следует принять во внимание и другие источники помощи: друзья, семья, врачи, священники.
9. Попытайтесь убедить подростка обратиться к психологу, психотерапевту, психиатру. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

**Профилактика суицида в образовательной среде включает в себя**:

**1.Работа с родителями** (родительские собрания, индивидуальное консультирование, консультация врача - психиатра, помощь в трудоустройстве, помощь в организации досуга).

**2. Работа с обучающимися** (формирование жизненных ценностей, тренинги уверенного поведения, формирование толерантной личности, пропаганда ЗОЖ, ценности личности, её уникальности, повышение самооценки обучающихся, создание ситуации успеха, занятия по формированию эмоциональной устойчивости, по снижению агрессии).