**Методические рекомендации**

**по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных учреждениях**

**Роль родителей в профилактике суицидов**

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния, необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, следует заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать благополучное физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, нужно обратиться за консультацией к специалисту (психологу, психотерапевту) либо позвонить по кризисной линии всероссийского телефона доверия 8-800-2000-122, где окажут качественную, анонимную, доступную психологическую помощь. На территории Оренбургской области также действует телефон доверия – 64-63-07.

**Роль учителей и администрации образовательных учреждений в профилактике суицидов**

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

* вселять детям уверенность в свои силы и возможности;
* внушать им оптимизм и надежду;
* проявлять сочувствие и понимание;
* осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля за посещаемостью и успеваемостью ребенка. Все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

Администрации школ необходимо направить пристальное внимание и установить контроль за стилем общения учителей с учащимися в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов.

Также школа в рамках родительского всеобуча может использовать традиционные формы работы (родительские собрания, конференции и пр.) по обмену опытом воспитания детей и профилактике суицида среди детей и подростков.

**Роль специалистов (педагога-психолога, психотерапевта, социального педагога) по профилактике депрессии и суицидов**

Специалисты могут:

* провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся,
* помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими,
* обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса,
* оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.,
* при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга,
* провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Психолог должен рассказать учителям и родителям, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок  с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

Для предотвращения суицидальных попыток **при наличии суицидального поведения** психологу необходимо:

* снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации,
* уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение,
* формировать компенсаторные механизмы поведения,
* формировать адекватное отношение ребенка к жизни и смерти.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи. Чтобы подросток не счел психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справляться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без ведома родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка проблемы с родителями, это вопрос каждого отдельного случая.

**Тезаурус**

**Суицид –** это самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное, которое наказуемо согласно Уголовному Кодексу по статье "Доведение до самоубийства". Необходимо различать истинные и демонстративные виды суицида, а также скрытый суицид, который характеризуется саморазрушительными действиями, которые приводят к смерти не сразу.

**Самоубийство, суицид** (лат. «себя убивать») – это умышленное лишение себя жизни. Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими, а также в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

Непосредственно перед актом самоубийства у суицидента может проявиться так называемое **терминальное поведение**  – человек как бы «приводит в порядок» свою жизнь: отдаёт долги, закрывает счёт в банке, просит прощения у давних врагов, затевает генеральную уборку в квартире и т. п.

**Антисуицидальные факторы личности** - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
* наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* проявление интереса к жизни;
* привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Список полезных ссылок:**

* 1. <http://www.suicida.net/pointer/profilaktika/> - Суицида нет.
	2. <http://vsevteme.ru/network/161/items?category=1518> – Все в теме.
	3. <http://www.centr-detstvo.ru/publ/13-1-0-74> - Детство. Подростковый суицид: причины и профилактика.
	4. <http://www.rus-goroskop.ru/lichnost_view.html?link=suizid> – Суицид. Профилактика суицида.
	5. <http://www.orenprok.ru/> - Прокуратура Оренбургской области.
	6. Головачев В. Ц. [Самоубийство как обычай и ритуал в традиционном Китае](http://www.ethnonet.ru/lib/2012-05.html) // Этножурнал.
	7. Гроллман Э. [«Суицид: превенция, интервенция, поственция»](http://www.krotov.info/libr_min/g/gorgey/groll_01.html)
	8. [Николай Бердяев](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9_%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8F%D0%B5%D0%B2) [О самоубийстве](http://krotov.info/library/02_b/berdyaev/1931_027.html).
	9. [Достоевский Ф. М.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%A4._%D0%9C.) [Два самоубийства](http://ilibrary.ru/text/3/p.1/index.html).
	10. Наседкин Н. Н. [Самоубийство Достоевского. Тема суицида в жизни и творчестве Достоевского](http://tarranova.lib.ru/authors/n/nasedkin/dost.txt).
	11. [Дюркгейм Э.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8E%D1%80%D0%BA%D0%B3%D0%B5%D0%B9%D0%BC_%D0%AD.) [Самоубийство: социологический этюд](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Sociolog/Durkgeim/index.php).
	12. [Камю А.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D1%8E_%D0%90.) [Абсурдное рассуждение](http://ru.philosophy.kiev.ua/library/camus/01/1.html)//Миф о Сизифе .
	13. Курпатов А. [Самоубийство — безысходность или бессмыслица?](http://www.tanatos.ru/index.php?nav=content&id=141)
	14. Мартыненко А. В. [Суицид в молодежной среде](http://www.zpu-journal.ru/zpu/2005_1/Martynenko/19.pdf) // [Знание. Понимание. Умение](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5._%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5._%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). — 2005. — № 1. — С. 139-141.
	15. Паперно И. [Самоубийство](http://ec-dejavu.ru/s/Suicide.html) // Паперно И. Самоубийство как культурный институт. М., 1999, с. 5-98
	16. Хензелер Х. [Вклад психоанализа в проблему суицида](http://www.tiphoanaliz.narod.ru/raznoe/henzeler.html).
	17. [Чхартишвили Г. Ш.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8_%D0%93._%D0%A8.) [Писатель и самоубийство](http://lib.aldebaran.ru/author/chhartishvili_grigorii/chhartishvili_grigorii_pisatel_i_samoubiistvo/).
	18. Щетенко Р. А. [Суицид. Христианская точка зрения](http://www.foru.ru/slovo.2230.4.html).

[Сорокин П. А.](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BD_%D0%9F._%D0%90.&action=edit&redlink=1) [Самоубийство как общественное явление](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Sociolog/Sorokin/suicid.php)