

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

**Термин «суицидальное поведение»** объединяет все проявления суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Этот термин особенно применим к подростковому возрасту, когда суицидальное проявление отличается многообразием.

### **Признаками эмоциональных нарушений являются:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти

- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- погруженность в размышления о смерти
- отсутствие планов на будущее
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

### **Факторы риска, подталкивающие подростка к самоубийству:**

- жестокое обращение окружающих;
- нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии;
- повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам; -практика

унизительных и жестоких наказаний;  
- проблемы в школе;  
- неразделенная любовь.

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях.
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком, как в школе, так и в семье.
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта.

### **Рекомендуется придерживаться следующих принципов:**

1. Определить причину психотравмирующей ситуации, выявить внутренний конфликт.
2. Создать благоприятный психологический климат, учитывая социальный статус каждого ребенка.
3. Знать возрастные особенности учащихся.

4. Избегать психотравмирующих ситуаций, проводить уроки с положительно-эмоциональным настроением.
5. Помочь учащимся в определении приоритетов, учить отказываться от завышенных требований и сверх ожиданий, поощрять личные достижения и успехи ребенка.
6. Культивировать уверенность ребенка в себе.
7. Не сравнивать успехи и достижения ребенка с достижениями других ребят.
8. Быть для ребенка внимательным слушателем.
9. Задавать вопросы учащимся, чтобы помочь разобраться им в своих мыслях.
10. Проявлять толерантность к действиям детей, не допускать вседозволенности.
11. Устанавливать заботливые взаимоотношения.
12. Формировать у детей понятия о том, что жизнь – это главная ценность для человека.
13. Включать ребенка в общественную жизнь класса, школы и т.д.
14. Не запрещать детям выражать свои эмоции.

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

*Для предотвращения суицидов у детей учителя могут:*

- вселять детям уверенность в своих силах и возможностях;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль поведения ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

# ПАМЯТКА

*классному руководителю*

**«О мерах профилактики суицида среди детей и подростков»**



*Педагог-психолог:  
Боярских Ю.С.*