Мы попробуем разобраться в том, что такое ***суицид*** и ***суицидальная попытка***, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.



**Что нужно знать о суициде**?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, ***“что такое суицид и как с ним бороться”***. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – ***ТЕБЯ!***

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

В памятке ты можешь получить информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому.

***Как помочь подросткам?***

***Выслушивайте*** - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

***Обсуждайт****е* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

***Будьте внимательны*** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

***Задавайте вопросы*** – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь…», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

***Подчеркивайте временный характер проблем***, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы. Не ругайте своего ребёнка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим.

* Если быть хорошим не получается, ребёнок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.
* Сочувствуйте своему ребёнку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.
* Не заставляйте своего ребёнка вымаливать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.
* Не учите своего ребёнка ловчить, унижаться и приспосабливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.
* Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребёнку оценки вслух.
* Есть сомнения - идите в школу и  попытайтесь объективно разобраться в ситуации.
* Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственных детей.
* Поддерживайте ребёнка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.
* Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребёнку хотелось вам подражать.
* Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки.

**Социальный педагог отделения социальной диагностики и социально-правовой помощи**

**Ю.В. Никитко**

Ставропольский край

Ст. Курская, пер. Школьный, 4а

8(87964)64235

Официальный сайт: курский-срцн.рф

Государственное казенное учреждение социального обслуживания «Курский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних **«Надежда»**

***Как не допустить суицид у подростка?***

*Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель,*

***- не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет!***

***ст. Курская, 2017 год***