# Чем помочь?

Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчи- вого взрослого являются мощными ободряющими средствами.

**МОАУ школа-интернат основного общего образования д.Новониколаевка**

 Внимательно выслушайте подрост- ка. Будьте искренни- ми в общении, спо- койно и доходчиво спрашивайте о тре- вожащей ситуации.

 Оцените серь- езность намерений и

чувств ребенка, а также глубину эмоцио- нального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

 Внимательно отнеситесь ко всем, даже са- мым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

 Вселяйте надежду, что все проблемы мож- но решить конструктивно.

 Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Помните, что в кризисной ситуации Вы всегда можете обратиться к специалисту!



|  |
| --- |
| *МОАУ школа-интернат ООО**д. Новониколаевка**Зианчуринского района РБ* |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

 Адрес: 453397, Башкортостан,

 Зианчуринский район,

 д. Новониколаевка,

 ул. Центральная, дом 63

Телефон: 8(34785)2-85-55

Эл. почта: novonik@zianroo.ru

 Игры со смертью

Родителям и педагогам о

подростковом суициде

**Что такое суицид?**

**Суицид** – умыш- ленное самоповре- ждение со смер- тельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заклю-

чается в отреагировании аффекта, снятии эмоцио- нального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

*Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоя- нии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.*

* Повод для суицида может быть с точки зре- ния взрослых пустяковый;
* У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация ис- ключительная, а душевная боль никогда не кончится;
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут вос- пользоваться плодами своего поступка;
* Многие подростки считают суицид проявле- нием силы характера;
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя;
* Ребенку трудно просчитать ситуацию, по- этому часто демонстративные суициды за- канчиваются смертью.

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. *Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы.* Как правило, подобное решение зреет в голо- ве у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям и педагогам, что ему очень плохо. Внимательные взрослые ни за что не оставят без внимания изме- нившееся поведение их ребенка.

# На что обратить внимание?

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального не-

благополучия:

 Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет про- блем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…» и т.д.

 Частые смены настроения;

 Изменения в привычном режиме питания, сна;

 Рассеянность,

невозможность сосредо- точиться;

 Стремление к уединению;

 Потеря интереса к любимым занятиям;

 Раздача значи-

мых (ценных) для ребенка вещей;

 Пессимистические высказывания: «у ме- ня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.;

 Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;

 Употребление психоактивных веществ;

 Чрезмерный интерес к теме смерти.

*Признаки высокой вероятности реализа- ции попытки самоубийства :*

* + открытые высказывания знакомым, род- ственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
	+ косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая само- убийство...);
	+ активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на приме- рах самоубийств (частые разговоры о самоубий- ствах вообще), символическое прощание с бли- жайшим окружением (раздача личных вещей);
	+ изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двига- тельной активности у подвижных, общитель- ных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчали- вых, сужение круга контактов, стремление к уединению.