**Методические рекомендации классному руководителю «Правда о детском суициде»**

**СУИЦИД** - ЭТО УМЫШЛЕННОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ, ТО ЕСТЬ, ОСОЗНАННОЕ ЛИШЕНИЕ СЕБЯ ЖИЗНИ.

Опасные симптомы в поведении обучающегося

• Резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии обучающихся

• Склонность к уединению, избегание контактов

• Потеря интереса к любимым занятиям и предметам

• Рассеянность, сонливость, невозможность сосредоточиться, погруженность в свои мысли на занятиях

• Резкое снижение успеваемости

• Демонстративность поведения, вызывающее непослушание, грубость

• Изменения во внешности: неряшливость, сутулость, волочение ног при ходьбе, преобладание в одежде чёрного цвета, прослушивание на телефоне и плеере музыки, пропагандирующей раннюю смерть

• Рисунки с символикой смерти.

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ

• Подбирайте ключи к разгадке **суицида**. Предотвращение самоубийства состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной **суицидальной ситуации**. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто- то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

• Нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца психически больной. **Суицид** не повод для осуждения. Да, человек выбрал не самый лучший способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

• Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и поведением; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

• Будьте внимательным слушателем. **Суициденты** особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: *«У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить»*. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем выслушивать чье-то мнение. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

• Не давите на чувство долга. Сталкиваясь с **суицидальной угрозой**, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно часто встретить и другое знакомое замечание: *«Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?»*. Но, возможно, именно этого и хочет **суицидент**. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

• Не предлагайте **неоправданных утешений**. **Суицидальные** люди с презрением относятся к замечаниям типа: *«Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя»*, и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

• Предложите выходы из проблемной ситуации. Вместо того чтобы говорить **суициденту** : *«Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким»*, попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека и что может помочь ему **справиться** с возникшей ситуацией.

• Вселяйте надежду. Не имеет смысла говорить: *«Не волнуйся, все будет хорошо»*, когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. Поскольку **суицидальные** лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи.

• Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность желания покончить жизнь самоубийством. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных расплывчатых мыслей о такой *«возможности»* и кончая разработанным планом **суицида путем отравления**, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

• Обратитесь за помощью к специалистам. Если вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником признаки приближающегося **суицида**, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в помощь данному обучающемуся.

Если Вы слышите

*«ненавижу всех…»*

*«Все безнадежно и бессмысленно»*

*«Всем было бы лучше без меня»*

*«Вы не понимаете меня!»*

*«Я совершил ужасный поступок»*

*«У меня никогда ничего не получается»*

Обязательно скажите

*«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»*

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

*«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»*

*«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»*

*«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»*

Запрещено говорить

«Когда я был в твоем возрасте…

Да ты просто несешь чушь!»

*«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»*

*«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»*

*«Где уж мне тебя понять!»*

*«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»*

*«Не получается, значит, не старался!»*