**Куратору**

**ИНДИКАТОРЫ, ФАКТОРЫ РИСКА, ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

**• Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.**

**• Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.**

**Аффективное суицидальное поведение**

Аффективное суицидальное поведение — это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

**Истинное суицидальное поведение**

Истинное суицидальное поведение — это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

**Мотивы суицидального поведения**

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- страх позора, насмешек или унижения;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

***Как общаться с родителями (законными представителями) ребенка с суицидальным поведением?***

Заметив тревожные сигналы в поведении ребенка важно проинформировать об этом родителей. Родитель, узнавший об аутоагрессивном, опасном или ином, внушающем тревогу, поведении своего ребенка может испытывать сильный страх, растерянность, злость на ребенка и учителя. Поэтому его реакции могут включать отрицание происходящего, недоверие к словам учителя, протест, угрозы, панику, самообвинения и другие способы совладания со стрессом.

***Что делать, чтобы улучшить коммуникацию с родителями и поддержать их в обращении за помощью?***

• Спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, называть происходящее своими словами (желание лишить себя жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).

• Слушая родителя, проявить уважение, сопереживание и понимание. Использовать технику активного слушания.

• Установление доверительного контакта—важнейшая задача.

• Спокойно относиться к различным формам реакции родителя на Ваше сообщение, без сомнения ему непросто говорить о том, что он чувствует и думает.

• Показать родителю, что его ребенок нам важен, мы беспокоимся о нем.

• Дать понять родителю, что все в жизни, кроме смерти, меняется. Обсудить с ним возможные варианты дальнейшего развития событий. Поддержать в решении обратиться за помощью.

• В беседе с родителем важно отметить, что аутоагрессивное, в том числе суицидальное поведение ребенка—это в любом случае «крик о помощи». Не следует винить ребенка, ругать и наказывать его за происходящее. Это не поможет решить проблему, но может усугубить его состояние.

***Как реагировать учителю, заметившему признаки самоповреждений у ребенка?***

Заметив у ребенка следы самоповреждений, педагог не должен давать видимой эмоциональной реакции. Главной задачей становится мотивировать ребенка к обращению за помощью к специалисту. Проводя беседу с таким ребенком, следует:

• Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.

• Не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно—не напротив подростка, не через стол.

• Не показывать ребенку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.

• Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной просьбой или поручением, таким образом, создавая повод для общения.

• Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.

• Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.

• Не следует перебивать ребенка и делать замечания. Дайте ему возможность высказаться до конца.

***Как педагогу вести себя с ребенком, оказавшимся в кризисной ситуации?***

• Позволить выговориться и «излить эмоции», т.к. подростки часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании.

• Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.

• Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.

• Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы». Подобное поведение заставит ребенка испытывать стыд за свои переживания и ощущать себя еще более никчемным.

• Постараться изменить романтическое представление подростка о собственной смерти.

• Не давать большого количества советов, т.к. подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер.

• Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

***Самое важное: уговорить ребенка и/или его законных***

***представителей обратиться за помощью к специалисту!***

***Примерный алгоритм действий преподавателя.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Действия*** | ***Время выполнения*** | ***Где и каким образом отражается*** | ***Примечания*** |
| ***1*** | ***Сообщить руководителю образовательной организации*** | ***Сразу и незамедлительно после обнаружения вовремя занятия и внеурочное время*** | ***Служебная записка (фиксация в журнале регистрации!)*** | ***Копия СЗ с входящим № и датой времени подачи оставлять у себя(!)******Конфиденциально!*** |
| ***2*** | ***Не допускать разглашения конфиденциальной информации!*** | ***Постоянно*** | ***Подпись в соответствующем приказе по учреждению, протоколах решениях*** | ***Не называть реальных имен ни при каких обстоятельствах!*** |
| ***3*** | ***Не оставлять обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц и его телефона пригласить мед. работника, педагога-психолога, оказывать эмоциональную поддержку, стараться успокоить и при необходимости остановить обучающегося т действий, направленных на самоповреждения, суицид*** | ***Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам*** | ***Фиксировать в специальном журнале ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов*** | ***Говорить только о ребенке, предлагая помощь, опираться на его сильные стороны.*** |
| ***4*** | ***Посетить место проживания (условия)*** | ***В течение 2-х рабочих дней*** | ***Акт обследования жилищных условий*** | ***Совместно с социальным педагогом*** |
| ***5*** | ***Выяснить взаимоотношения в семье*** | ***В течение 2-х рабочих дней*** |  | ***Совместно с социальным педагогом Отказ от взаимодействия оформить в письменной форме и сообщить руководителю.*** |
| ***6*** | ***В группе организовать командообразующие мероприятия, тренинги. Мероприятия толерантности, социальной адаптации, принятию.*** | ***В течение ближайшей недели*** | ***Составить план соответствующх мероприятий, зафиксировать изменения в документах администрации*** | ***Совместно с социальным педагогом*** |
| ***7*** | ***Организовать внеплановое родительское собрание с привлечением педагога-психолога (о профилактике подростковых суицидов)*** | ***В течение 3-х рабочих дней*** | ***Протокол собрания, списки участников.*** |  |