

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

**Профилактика и предупреждение суицида
в подростковой среде**

Суицид — умышленное самоповреждение со смертельным исходом, лишение себя жизни.





Некоторые специалисты утверждают, что в 90% случаев суицидальное поведение подростка — это лишь попытка привлечь к себе внимание.

Но отчаявшийся подросток вполне может довести своё намерение до конца...

ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ



У ребёнка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Резкое снижение успеваемости, безразличие к учёбе и оценкам.

Резкое изменение поведения. Подросток не хочет разговаривать с близкими ему людьми, раздаривает дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.





Пример суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников. Разговоры о нежелании жить — попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам.



Рискованное
поведение,
в котором
высока
вероятность
причинения
вреда своему
здоровью и
жизни.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ



Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Несчастливая любовь или разрыв
романтических отношений.



Ссора или острый конфликт
со значимыми взрослыми.



Трудная жизненная ситуация (тяжелое заболевание, потеря близкого человека, резкое общественное отвержение).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).



Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

КАК СЛЕДУЕТ ПОСТУПАТЬ



Не игнорируйте ситуацию, уделите ученику внимание, проявите больше тепла и заботы. Поговорите с ребёнком, постарайтесь понять его проблемы.

Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью, свяжитесь с родителями подростка и поделитесь своими наблюдениями.



Не акцентируйте внимание одноклассников на поведении подростка.

Старайтесь не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны сверстников.

Не делайте негативных замечаний, особенно в присутствии других людей.



Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость. При малейшей возможности хвалите, подчеркивайте его положительные стороны.



Помните! Авторитарный стиль взаимодействия с подростками неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя).



В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение **ДОГОВОРЕННОСТЕЙ.**