**Факторы, влияющие у подростков на суицидальное поведение**

-   все ситуации,*субъективно* переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;

-   депрессивные состояния с переживаниями безнадёжности, безысходности, брошенности, ненужности, одиночества;

-   крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;

-   неприятности в семье;

-   проблемы с законом;

-   запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;

-   неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе; - нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;

-   переломные моменты жизни;

-   внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;

-   распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи;

-   употребление алкоголя, ПАВ.

**Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений у подростка**

* Депрессивная симптоматика: ухудшение сна, аппетита; вялость, апатия; потеря интереса к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; снижение активности;
* резкое снижение успеваемости;
* ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы;
* увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков;
* высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «**Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться»**и т.п.
* заинтересованность темой смерти;
* подготовка к совершению попытки (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства);
* символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
* сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;
* другие резкие изменения в поведении.

**Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального поведения.**

а) Семья: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

б) Личностные факторы: развитые социальные навыки; уверенность в себе; умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей; открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

в) Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

**Как построить разговор с ребёнком, находящимся в кризисном**

**(тяжелом эмоциональном) состоянии**

Основная задача педагога при разговоре с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии, – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории школы педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжёлом эмоциональном) состоянии.

**Основные принципы разговора с подростком, находящимся в кризисном состоянии**

* Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
* Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
* - Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
* Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
* Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
* Дать возможность высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если подросток говорит:** | **Рекомендуемые варианты ответа:** | **Нерекомендуемые       варианты ответа:** |
| «Ненавижу учебу, школу, учителей и  т.п.» | -   «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»  -   «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь? ...» | -  «Когда я был в твоем возрасте...»  -  «Да ты просто лентяй!» |
| «Все кажется таким безнадежным...» | - «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» | - «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | - «Кому именно?»  -   «На кого ты обижен?»  -  «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение.  Скажи мне, что происходит». | - «Не говори глупостей. Давай поговорим, о чем ни будь другом» |
| «Вы меня не  понимаете!» | - «Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать» | - «Кто же может понять молодежь в наши дни?»  - «Я очень хорошо тебя понимаю» |
| «Я совершил ужасный поступок…» | - «Давай сядем и поговорим об этом» | - «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получится? ...» | - «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | - «Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!» |

**Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки**

1)     Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2)   Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3)   Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что …?»

4)  Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

5)   Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

6)  Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

7)   Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».