**Памятка
для педагога по профилактике суицидального поведения подростков**

**Суицид –**умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Влечение к смерти – не что иное, как попытка разрешить жизненные трудности путем ухода из самой жизни. Для юношеского возраста это особенно характерно. Поэтому наиболее важным аспектом по профилактике суицидального поведения у подростков заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном или психологическом кризисе.

**Если вы обнаружили вышеперечисленные признаки,**
**действуйте следующим образом:

1. Задавайте вопросы**
Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например:
«С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной?
Kак вы думаете, почему у вас появились эти чувства?
Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?
Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?»
Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.
**2. Предложите конструктивные подходы**
Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
«Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».
**3. Вселяйте надежду**
Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.
**4. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска**Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь
**5. Обратитесь за помощью к специалистам**
Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы.

Использован материал с сайта: Инфоурок