**Профилактика детского суицида**

  Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению  суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. В данной папке будет предложена модель суицидальной превенции  на уровне отдельного образовательного учреждения. Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи: что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство, что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло. Разрабатываемая модель является многоуровневой: охватывает все уровни формирования суицидального поведения несовершеннолетних, сформулированы цели и продумана система мер по предупреждению суицидального поведения на каждом уровне суицидальной превенции.

Большое значение для продуктивного разрешения конфликта имеет способность родителей выстроить позитивное общение с ребенком или, по крайней мере, выслушать его внимательно и сочувственно. Интересный пример приведен в книге В.П. Шейнова: молодая женщина решила проверить, действительно ли люди крайне плохо слушают друг друга. Во время коктейля она сказала собеседнику бодрым светским голосом: «Между прочим, уходя из дома, я пристрелила своего мужа» — «О, как тебе повезло дорогая!» — последовал ответ.

              Слушать и слышать — это далеко не одно и то же. К тому же, процесс слушания требует значительных психических энергозатрат. Для восприятия звучания и смысла слова человеку нужно не более секунды. Если слово неизвестное — 3-5 секунд. Для полного понимания вопроса — не менее 14-15 секунд. При некотором навыке человек схватывает смысл речи со скоростью 60-70 слов в минуту. Приемы эффективного слушания при общении с ребенком.

Памятка

«Правила эффективной коммуникации с детьми по проблеме сексуальности» (практическое руководство для родителей)

            Правило первое. Если разговор заходит о сексуальных отношениях, слушайте ребенка внимательно, отключитесь от всех других дел. Если разговор возник в неподходящий момент, перенесите его, но так, чтобы не казалось, что вы уходите от темы. Важно показать свою заинтересованность — отложите газету, выключите телевизор, не зевайте, не смотрите на часы. Не надо торопить ребенка, «выжимать» из него больше, чем он хочет сказать.

           Правило второе. Дайте понять ребенку, что слушаете его внимательно, время от времени что-то уточняя, переспрашивая, показывая, что вы не потеряли нить разговора, Такого рода «обратная связь» поощряет на продолжение разговора.

            Правило третье. Обсуждая с детьми вопросы сексуальности, избегайте упреков и насмешек, используйте позитивные методы коммуникации, основанные на поощрении «обратной связи». Негативные методы общения могут закрепить в сознании подростка настороженное отношение к проблеме пола и тем самым закрепить в сознании подростка настороженное отношение к проблеме пола и тем самым повредить развитию его нормальной сексуальности. Не ждите, что подросток раскроет перед вами все карты. Не удивляйтесь и не расстраивайтесь, если он поспешит уйти, как только вы начнете разговор «про это». Хорошо уже, что он увидел вашу готовность к разговору, возможно, он сам позднее вернется к нему.

           Не начинайте с «от Адама». Если вы собираетесь говорить с ребенком о том, как избежать беременности, то сразу говорите о контрацептивных средствах, а не о птичках и о пчелках — иначе, когда вы дойдете до презервативов, его уже не будет в комнате.

            Правило четвертое. Стройте фразы так, чтобы они начинались со слов «я» или «мне». Высказывания, начинающееся со слова «ты», носят атакующий характер и вызывают желание оправдываться, возражать: это быстро разрушает контакт.

            Правило пятое. По возможности формулируйте свои высказывания в форме утверждений, а не вопросов, поскольку вопросы часто воспринимаются как ловушки. Например, когда вы спрашиваете дочь: «Почему ты не встречаешься ни с кем кроме Сережи?», вас ведь совершенно не интересует, почему именно дочь выбрала этого парня. Этим вопросом вы выражаете свое недовольство, не интересуясь ее мнением. Вместо этого вопроса можно было бы заметить: «Мне кажется, девушки твоего возраста не ограничиваются одним поклонником».

             Правило шестое. Если разговор принимает конфликтный характер, всеми силами избегайте «абсолютных» категорий типа «всегда», «никогда», «каждый раз». Эти понятия вообще надо употреблять осторожно, так- как они всегда выражают возражения у того, к кому обращены.

1. **Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.**

С педагогами проводится психопросвещение в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о  суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

**Безопасность ребенка по дороге в школу**

Родителям следует знать, что основой безопасности ребенка по пути в школу и обратно является знание хотя бы элементарных правил дорожного движения. Обучать ребенка следует постепенно с раннего детства, начиная с простого: «На красный свет светофора нельзя переходить дорогу, даже если нет машин. Идти можно только на зеленый свет», «Переходить дорогу следует по пешеходному переходу», «Перед тем как переходить дорогу, нужно убедиться, что с обеих сторон никто не едет» и так далее. Помните, дети в первую очередь учатся на примере. Если вы говорите, что нельзя переходить дорогу на красный свет, но при этом сами так поступаете – вряд ли ребенок будет следовать этому правилу. Лучше выбрать один маршрут от дома до школы и обратно, избегая малоосвещенных или малолюдных мест, подворотен, - и ходить только этим маршрутом. Хорошо, если ребенок идет в школу или возвращается в сопровождении взрослых или в компании одноклассников, друзей. Ни в коем случае ребенку не стоит садится в машину к незнакомому человеку, предложившему подбросить его по пути, даже если его лицо кажется знакомым или он говорит, что хорошо знает родителей, и это они попросили его подвести до дома.