1. **Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков в работе классных руководителей.**

          Суицидальное поведения – крик души. Самоубийство более вероятно, когда человек испытывает **недостаток социальных  отношений**.

У подростка социальной **причиной** может стать возрастающая **психологическая небезопасность школьной среды** и таких явлений, как изоляция в классе, буллинг, дезадаптация в новом коллективе, чувство одиночества, безответная любовь, отсутствие значимых отношений, детско-родительские отношения.

Каждый человек имеет **свой индивидуальный эмоциональный порог.** К его **слому** может привести **крупное эмоциональное потрясение** или **цепь мелких травмирующих переживаний**, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни.

Если к этому добавляется **развод родителей, смерть** или **несчастье с кем- либо из близких**, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, которые могут привести к суицидом.

В школе самый близким человеком ученика должен стать **классный руководитель**. Порой классного руководителя называют «Классная мама».

Классный руководитель всегда может стать **хорошим другом**, **наставником** подростку, если в общении будет демонстрировать заинтересованность и соучастие в жизни своих учеников, **тактичность** и **справедливость.**

**Работая классным руководителем** учащихся подросткового возраста важно **знать психические новообразования подростков**  и **трудности проживания своего возраста.**

- развитие самосознания, формирование самооценки;

- потребность в самоутверждении;

- потребность в интимно–личностном общении и группировании;

- критическое мышление – негативизм и реакция отказа;

- повышенная эмоциональность – аффективное поведение,

**острая аффективность к неудачам**, агрессивность;

- интенсивное формирование характера – акцентуации характера.

Классный руководитель может успешно **формировать важные личностные характеристики  не прямо,** а **через группу сверстников,** вовлекая весь классный коллектив в обсуждении важных **жизненных ценностей, будущих перспектив.**

    Доказано, что **опыт позитивных отношений со сверстниками** в детстве – необходимое условие успешной социализации в будущем и **классный руководитель** в первую очередь должен**проводить мероприятия в классе**направленные**на формирование сплоченного классного коллектива** и **предупреждение появления детей, отвергаемых** классом.  (социометния).

**Ключевые положения профилактической работы.**

1. Профилактическая работа не должна привлекать внимание детей к проблеме подросткового суицида, а наоборот **строится на перспективах**, **планах**, постановке ближайших и дальних **целей**, **формирования ценностных** и **значимых для детей ориентаций** (семья, учеба, друзья, увлечения, спорт, карьера, наука и прочее).

2. Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные **условия для развития коммуникации и умения общаться**, что позволит ребенку **свободно обратиться за помощью** при возникновении угроз его жизни и здоровью.

Базовая **основа** – **доверие к людям**, должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.

3. **Профилактическая работа** должна носить **системный характер**, вестись **комплексно** со всеми участниками образовательной среды, а **не носить разовый характер**в виде единого классного часа, одного родительского собрания, или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

Отслеживая результаты учебной деятельности учеников каждого класса важно знать, что, как и любой взрослый, **дети и подростки хотят знать и понимать «зачем?»**.

Детьми и подростками **отрицаются учеба**, многие классные и **школьные мероприятия**, только потому, что не всегда находят ответ для себя **«зачем я должен учиться, участвовать в мероприятиях, проектах, что мне это даст?».**

      В связи с этим, **необходима: поддержка любой инициативы самих детей**, самостоятельность в организации классных мероприятий, демонстрация жизненных перспектив, в результате которых каждый подросток найдет для себя ответ на вопрос **«Для чего я учусь?».**

Понимая, что развитие осуществляется в деятельности, в связи с этим классному руководителю **необходимо** планировать такие мероприятия, где каждый **ученик** сможет реализовать себя, и окажется **в зоне успеха.**

**Ситуация успеха** в деле класса поможет подростку **предотвратить** появления **комплекса неполноценности**, поверить в себя, и чувствовать себя частью коллектива.

Всем детям и подросткам **важна заинтересованность в их судьбе**, если классный руководитель в любой ситуации демонстрирует готовность помочь, это сформирует **доверие** и даст **эмоциональную опору.**

Помните, что **основа** сближающих отношений ученика и классного руководителя – ***поиск положительных качеств у детей***. Необходимо находить и **подчеркивать положительные качества своих учеников**, которые могут проявляться не только в учебной деятельности, но и во внеклассных мероприятиях.

   Если заметили **у ребенка суицидальные наклонности**, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если ребенок сам не затрагивает эту тему.

Попытайтесь выяснить, **что его волнует,** не **чувствует** ли он себя **одиноким**, несчастным, **загнанным в ловушку, никому не нужным, кто** его **друзья и чем он увлечен**.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку **достаточно просто выговориться**, **снять** накопившееся **напряжение**, и его готовность к суициду снижается.

Для **беседы** надо выделить время столько, **сколько понадобиться ребенку**, а не определенный регламент.

Всегда следует **уяснить «Какая причина» и «Какова цель»** совершаемого ребенком действия.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас **выслушать.** Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените **серьезность намерений и чувств ребенка**. Если он или она уже имеют конкретный **план суицида**, ситуация более **острая**, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. **Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом **не помышлять о самоубийстве.**

Часто человек, недавно находившийся **в состоянии депрессии**, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для **тревоги.**

4. **Внимательно** отнеситесь ко всем, даже самым н**езначительным обидам и жалобам.** Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок **может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы**, но в то же время **находиться в состоянии глубокой депрессии**.

5. Постарайтесь **аккуратно спросить**, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад **возможности открыто высказать свои проблемы.**

    Отметим, что **при всем классе НЕЛЬЗЯ обсуждать личные проблемы ученика.**

     Порой ученики не идут на контакт.

Как выяснить, что волнует ребят? Оставлять после уроков и устраивать **«допрос» - это не выход**. Нет гарантии, что ученик все расскажет.

В рамках классного часа, работая в группе можно **понять и ненавязчиво подкорректировать некоторые моменты в жизни ребенка**. Взять на обсуждение различные темы, которые близки детям.

***А классный час - это урок - беседа, урок – тренинг, дискуссия, игра, просмотр фильмов (социальные ролики) и т.д.***

1. **Гармоничное общение: учитель, ученик, родитель.**

Часто **не** сама **учебная программа** приносит **перегрузку** психоэмоциональному состоянию детей, а **авторитарный стиль** преподавания, а в ряде случаев – **даже агрессивность учителя**.

Социологи попросили учащихся анонимно составить список слов и эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов **82%** имели негативный смысл.

**Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности.** Не случайно считается, что самая страшная из всех властей — это власть педагогическая, от которой ребенку уйти некуда. **Педагогический диктат** лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

1. **Типичные ошибки классных руководителей** при взаимодействии с детьми и подростками.

 1. **Ваши слова не совпадают с делами**, вы пропагандируете детям одни ценности, а в жизни руководствуетесь другими. Ваши слова, поступки и эмоциональное состояние **не конгруэнтны.**

2. Часто **говорите детям**, что у Вас **слишком много работы**, что вы все время заняты и у **Вас ни на что не хватает времени.**

3. Назначаете время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими возможностями, **без учета возможностей ученика**.

5. Бесцеремонное **прерывание объяснений** ребенка. **Я старше, опытнее, я лучше знаю….**

6. Твердое **убеждение в том, что ваш наработанный стиль и методы работы** не поддаются, а точнее **не нуждаются в изменениях.**

7. **Перебиваете ребенка**, не даете ему высказать свою мысль до конца.

9. Автоматическая реакция на сказанное (физически вы в ситуации, а мысленно в другом месте).

10. **Обесценивание сказанного ребенком,** его **переживаний.**

1. **Техника активного  слушания**

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания.

**Активное слушание** один из действенных приемов, способствующих  гармонизации  общения.  Во  всех  случаях,  когда родитель рассказывает о своей проблеме  или ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо обошлись и даже тогда, когда он устал, **первое,** что нужно сделать, это **дать понять, что вы знаете о его переживании, слышите его**. К эффективным техникам слушания относят рефлексивное (активное) слушание, которое включает в себя следующие **приемы:**

- дословное повторение,

- перефразирование,

- резюмирование,

- уточнение,

- отражение чувств собеседника,

- разделение чувств.

1. Дословное повторение подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

2. Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

3. Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение **основных идей говорящего**. Данный прием позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу.

Начинается с фраз **«Итак, в целом можно сказать, что .....»**

**«Если обобщить сказанное,.....»**

4. Уточнение используется если в беседе есть двусмысленные моменты.

Начинается с фраз «Вы бы не могли повторить....»

                                  «Разъясните мне, пожалуйста, более точно.....»

                                  «Что вы имели ввиду, когда сказали......»

5.Отражение чувств собеседника. Этим приемом мы даем понять, что понимаем чувства собеседника. Здесь используются следующие фразы

- «Вы видимо очень переживаете из - за этого»,

- «как я поняла, вас это очень настораживает»,

- «это было для вас очень неожиданно»,

- «вас это очень расстраивает».

6. Разделение чувств собеседника. Этот прием дает понять собеседник у, что мы ему сопереживаем, **сочувствуем.**

 Используются фразы  «Я вас понимаю»,

                                       «Меня это тоже очень расстраивает»,

                                     «Меня бы это тоже насторожило».

Все эти **техники являются эффективными** и способствуют **установлению положительных взаимоотношений между детьми в классе**, между **учителем и учениками**, между **родителем и ребенком**, между **родителем и учителем** в процессе общения.

**Алгоритм действий» педагога (классного руководителя) при работе с детьми, находящимися в кризисном состоянии (склонными к суицидальному поведению).**

·         Если вы увидели, хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, постарайтесь ***уделить ему внимание и найти повод,*** чтобы ***поговорить.***

·         Сохраняйте спокойствие. Вы должны показать ребенку то, что с ним происходит, для вас важно, и ***вы готовы ему помочь***, например: «Мне кажется, с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно грустный, задумчивый, молчаливый, т.п. у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад (рада) тебе помочь». ***Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу, родителям***. Говорите без эмоционального давления, но уверенно и настойчиво.

·         **После беседы с ребенком** классному руководителю следует **поговорить с родителями** (в беседе с ребенком скажите ему об этом, обсудите эту ситуацию и заручитесь его согласием). В беседе с родителями обратите внимание на то, что в данном случае возможно только спокойное поведение и принятие ребенка, никаких обвинений, и, тем более, игнорирования изменений в его состоянии и поведении. ***Убедите родителей обратиться к психологу***.

**Как говорить с подростком, размышляющим о суициде**

·         Если Вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится ***в кризисной ситуации***, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить ему внимание и поговорить.

·         Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что ***подростку тяжело.*** Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадёжность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем- либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.

·         Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к Вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша ***уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка*** будут эмоциональной опорой для него.

·         Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь ***в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.***

·         Аккуратно ***спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве***. Такой вопрос ***дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах.*** Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.

·         В разговоре с подростком ***не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других.*** ***Остерегайтесь*** высказываний ***«у всех есть такие же проблемы».*** Они заставляют ребенка ощущать себя ***еще более ненужным и незначимым***. При этом, подчеркните временный характер затруднений.

·         Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, ***не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести*** (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте ***упор на положительные и сильные стороны личности подростка,*** которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.

·         Старайтесь ***вселить в подростка надежду***, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

·         Постарайтесь ***совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.***

·         Если вы классный руководитель, ***свяжитесь с родителями ребенка ‘и поделитесь своими наблюдениями.***

·         Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

·         Старайтесь ***не оставлять подростка в одиночестве.***

**Памятка классному руководителю**

·         Способствуйте созданию и поддержанию ***благоприятной, дружеской атмосферы в классе***, побуждайте учащихся к совместной деятельности и сотрудничеству.

·         Придерживайтесь ***такого стиля взаимоотношений с подростками, чтобы в трудной жизненной ситуации при необходимости каждый учащийся мог обратиться к вам за помощью***. Помните о неэффективности авторитарного стиля при взаимодействии с подростками. Чрезмерные запреты, ограничения и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию, направленную как на других, так и на самого себя.

·         ***Классный час используйте как возможность для беседы о будущем и перспективах в жизни***. В подростковом возрасте формируется картина будущего, поэтому подростки обычно видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Поговорите о том, ***какие цели ставят перед собой учащиеся, как намерены их добиваться***, ***помогите им составить план конкретных и реалистичных действий.***

·         Обязательно обращайте внимание на ситуации, в которых кто-либо из учащихся становятся объектом агрессии со стороны других. Говорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, при этом оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

·         Объясните учащимся, что для достижения успеха ценен и **важен опыт ошибок, неудач**. Возможность учиться на ошибках является одним из способов развития личности.

·         Помогайте учащимся найти те сферы, в которых они могут быть успешными.

·         Если вы понимаете, что у вас по каким-либо причинам не получается сохранить контакт с учащимся или классом, обратитесь за помощью к психологу.