***Рекомендации по профилактике суицида***

## Рекомендации педагога-психолога родителям учащихся:

1. Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.
2. Как только у вашего ребенка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния. Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители.
3. Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнивать только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
4. Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
5. Подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
6. При возникновении хотя бы двух признаков обратиться за консультацией к специалисту – психологу!

**За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые!**

**Рекомендации педагога-психолога педколлективу по оптимизации межличностных отношений и предотвращению суицидов среди подростков в академии.**

Поскольку причинами суицидов среди молодежи являются и нарушения межличностных отношений среди сверстников, необходимо принять меры:

1. По формированию коллективов групп,
2. Нормализации стиля общения работников академии с курсантами,
3. Оптимизации учебной деятельности курсантов,
4. Вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности,
5. Организации самоуправления академии,
6. Формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).
7. Вселять у курсантов уверенность в свои силы и возможности;
8. Внушать им оптимизм и надежду;
9. Проявлять сочувствие и понимание;
10. Осуществлять контроль за поведением курсантови анализировать его отношения со сверстниками.
11. Строить взаимоотношения с учащимися на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

**За любое суицидальное поведение обучающего в ответе взрослые!**

**ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА !**

Покушающимся на самоубийство.

Жизнь пренеприятная штука, но сделать её прекрасной очень нетрудно. Для этого недостаточно выиграть 200.000, получить Белого Орла, жениться на хорошенькой, прожить благонамеренным - все эти блага тленны и поддаются привычке. Для того чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно:

а) уметь довольствоваться настоящим,

б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже».

А это нетрудно:

Когда у тебя в кармане загораются спички,то радуйся и благодари небо,что у тебя в кармане не пороховой погреб.

Когда к тебе на дачу приезжают бедные родственники, то не бледней, а, торжествуя, восклицай: «Хорошо, что это не городовые?»

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз»

Если твоя жена или свояченица играет драмы, то не выходи из себя, а не находи себе места от радости, что ты слушаешь игру, а не вой шакалов или кошачий концерт.

Радуйся, что ты не лошадь конножелезки, не каховская «запятая», не трихина, **не** свинья, не осёл, не медведь, которого водят цыгане, не клоп...

Радуйся, что ты не хромой, не слепой, не глухой, не немой, не холерный...

Радуйся, что в данную минуту ты не сидишь на скамье подсудимых, не видишь перед собой кредитора и не беседуешь о гонораре с Турбой.

Если ты живёшь в не столь отдалённых местах, то разве нельзя быть счастливым от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные?

Если у тебя болит один зуб, то ликуй, что у тебя болят не все зубы.

Радуйся, что ты имеешь возможность не читать «Гражданина», не сидеть на ассенизационной бочке, не быть женатым сразу на трёх...

Когда ведут тебя в участок, то прыгай от восторга, что тебя ведут не в геену огненную.

Если тебя секут березой, то дрыгай ногами и восклицай: «Как я счастлив, что меня секут не крапивой!»

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.

И так далее... Последуй, человек- моему совету, и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования.

Собрание сочинений в двенадцати томах Том 3, стр. 269-290, изд. «Правда» г. Москва 1985 г.

**ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА.**