**Симптомы суицидальных намерений. На что следует обращать внимание в поведении ребенка.**

 - высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни; - фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

 - сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов;

 - раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

 - необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

-снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков)101. Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы:

-часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;

- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;

- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;

 - поглощенность темой смерти;

- постоянная скука;

 - социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;

- пропуск школы или плохая успеваемость;

- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;

-чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;

- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;

- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;

- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль; - сложности концентрации внимания; - значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство.

 Разработала Иванова О.В. социальный педагог МКОУ СОШ №6 им.Шерстянникова А.Н.УКМО. г. Усть-Кут,2023 год.