



### Безопасность школьников

#### Правила безопасного поведения.

- Правила поведения на улице, в общественных местах и в общественном транспорте
- Перед тем как выйти из дома на улицу, посмотри на себя в зеркало и убедись в том, что всё в порядке в твоём внешнем облике.
- Здравойся первым, когда встречаешь знакомых людей на улице. Если кто-то не ответил на твоё приветствие, не обижайся — человек мог задуматься о чём-то своём.
- Если тебе нужно обратить внимание своего спутника на что-либо или на кого-либо, никогда не показывай пальцем — сделай это взглядом или поворотом головы.
- Если рядом с тобой поскользнулся или упал прохожий, помоги ему подняться.
- Если тебе навстречу идёт человек старшего возраста, посторонись и пропусти его вперёд.
- На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
- Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
- Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
- Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
- При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
- Будьте вежливы.
- При входе в автобус, троллейбус или трамвай пропускай в дверях своего спутника, пожилого человека или женщину с маленьким ребёнком. А вот выходить из автобуса, троллейбуса или трамвая первым должен мальчик или мужчина, чтобы подать руку своей спутнице.
- В общественном транспорте всегда уступай место пожилым людям и женщинам с маленькими детьми.
- Не проталкивайся в толпе пассажиров, помогая себе локтями, — пользуйся не руками, а голосом.
- Закрывай рот платком либо ладонью, когда кашляешь или чихаешь.
- Ничего не ешь и не пей в общественном транспорте. Ты можешь случайно испачкать сиденье вагона или одежду пассажиров. Кроме того, вид жующего, а тем более пьющего из горлышка человека малопривлекателен.
- Автомобили, автобусы, троллейбусы — все виды городского транспорта — всегда расходятся правой стороной. Это главное правило движения в нашей стране, и его нужно запомнить. Если ты

не хочешь никогда ни с кем столкнуться на улицах города — держись правой стороны и расходишь с прохожими только вправо.

#### Правила поведения на дороге.

- Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
- Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.
- Если нет светофора, переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». Пересекать улицу надо прямо, а не наискось. При наличии подземного перехода необходимо использовать его при переходе через дорогу.
- При переходе через дорогу на пешеходном переходе посмотрите налево и направо.
- Не следует перебегать дорогу перед близко идущей машиной.
- При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.
- На проезжей части игры строго запрещены.
- Не выезжай на проезжую часть на велосипеде, мопеде.

#### Правила личной безопасности на улице.

- Если вы потеряли родителей в незнакомом месте, не старайтесь их найти. Стойте там, где потерялись. - - - - Подождя, обратитесь к полицейскому, в магазине - к продавцу, в метро - к контролеру.
- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не отправляйся один в дальние поездки.
- Не играйте на улице позже разрешенного времени. Преступления по отношению к детям совершаются чаще всего в темное время суток.
- После занятий в школе не задерживайтесь на улице. Обязательно зайдите домой. Родные должны знать, когда вы пришли из дома и где будете после этого.
- В школу и из школы ходите одной и той же дорогой, чтобы дома знали ваш маршрут.
- Не играйте с незнакомыми ребятами старшего возраста.
- Не поддавайтесь на уговоры незнакомых взрослых или подростков пойти с ними в чужой подъезд, заброшенный дом, на пустырь и другие безлюдные места.
- Никогда не заговаривайте на улице с незнакомыми людьми.
- Не принимайте от незнакомых людей угощение.
- Не пейте неизвестные вам напитки, даже если их предлагают ребята.
- Не разговаривайте с пьяными людьми. Пьяные люди, даже знакомые, способны на неожиданные и жестокие поступки.
- Если вы нашли незнакомый предмет, ни в коем случае не разбирайте его,
- Не нюхайте, не стучите по нему и не бросайте в огонь. В нем может быть взрывчатое радиоактивное или сильнодействующее ядовитое вещество.
- Не приглашайте домой малознакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
- Не хвастайтесь перед малознакомыми или незнакомыми людьми, что у вас дома много денег. Или тем, что у вас хорошая техника (компьютер, телевизор и другие ценные вещи).
- Если вы, идя к своему дому, заметили, что кто-то преследует, помашите рукой, будто кто-то из родителей стоит у окна и ждет вас. Преступник может испугаться, что его видят, и прекратить преследование.
- Если вас преследуют, а до дома далеко, бегите в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке, метро.
- Если незнакомые люди пытаются куда-то увезти вас силой, сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь. Причем кричите так, чтобы окружающим было понятно – вас увозят незнакомые люди. Например: «Дяденька я вас не знаю!» Или «Помогите! Меня увозит незнакомый человек!»
- Не бойтесь выглядеть смешно, если это поможет избежать опасности!
- Постарайтесь запомнить лицо, одежду и другие приметы вашего обидчика. Это поможет полиции найти его.

- Не позволяйте себя обмануть предложениями поехать снимать кино, выполнять задание милиции или разведки. Такие вещи всегда согласуются с родителями.
- На все предложения незнакомых людей – подарить игрушку, показать щенка, обезьянку или слона – твердо отвечайте «Нет!»
- Никогда не садитесь в машину с незнакомыми людьми. Это может закончиться плохо.
- И последнее правило: что бы не случилось с вами, обязательно расскажите обо всем родителям или взрослым, которым вы доверяете.

### Как вести себя в случае нападения

Если есть возможность бежать - бегите немедленно.

Чтобы быстрее и надежнее оторваться от преследователей, учитывайте следующие правила:

- выбирайте путь с легкими для вас и неприятными для преследователей препятствиями (грязь, лужи, кусты, забор);
- если перед вами невысокий обрыв, крутой склон, высокое крыльцо, можно и нужно прыгать.

### Если встречи с преступниками избежать не удалось, то безопаснее:

- по первому требованию уличного грабителя отдать деньги;
- не тянуть к себе сумку, если ее вырывают;
- не вступать в пререкания;
- не отвечать на вызывающее поведение;
- говорить спокойно и медленно, уверенно в себе.

### Правила личной безопасности в быту.

- **Нельзя** никому открывать дверь, даже если это пришла соседка. Причем это правило распространяется и на то время, когда родители дома. Входную дверь должны открывать только взрослые, т.к. у близких есть ключи от квартиры. Если незнакомый человек пытается открыть дверь, нужно сразу же позвонить в полицию по телефону **102** или **112** и назвать свой точный адрес, а затем из окна или с балкона звать на помощь соседей и прохожих.
- **Нельзя** по телефону незнакомым людям рассказывать, что ты (ребенок) сейчас один дома, а мама придет только через 3 часа.
- **Нельзя** вступать в продолжительные беседы с посторонними. Незнакомым людям надо отвечать приблизительно так: "Мама (папа) сейчас очень занята и не может подойти к телефону». Спросите, кому они должны перезвонить. Не верьте, что кто-то придет или приедет к вам по просьбе родителей, если они сами не позвонили вам или не сообщили об этом заранее.
- **Нельзя** ничего кидать с балкона и из окна. К окнам вообще лучше не подходить и не выглядывать на улицу. Даже если в квартире очень жарко, не оставляйте открытыми большие окна (даже если на них натянута сетка от комаров), исключение составляют маленькие форточки,
- **Опасные вещи** – это острые, колющие и режущие предметы (ножницы, ножи, иголки, спицы, вилки, пила, топор и др.) Сами по себе эти вещи не опасны, если с ними аккуратно обращаться и убирать на свои места.
- **Нельзя** играть с электробытовыми приборами (пылесосом, феном или безопасной бритвой). Уходя из дома, или даже из комнаты, обязательно выключайте работающие электроприборы (телевизор, компьютер, утюг, электрокамин и т.п.). Выключите электроприборы, нажав на кнопку, и вытащив вилку из розетки.
- Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.
- **Нельзя** подходить к оголенным проводам и дотрагиваться до них руками. Вам может ударить током.
- Вода и электричество оказавшись вместе, становятся очень опасными.
- **Нельзя** играть и баловаться со спичками, зажигалками и газовыми плитами.
- **Нельзя** пробовать никакие лекарства. Даже если вы заболели, **нельзя** самим принимать лекарства. Нужно делать это только в присутствии родителей.
- **Нельзя** открывать бутылки и упаковки с бытовыми химикатами. Там могут оказаться ядовитые и опасные вещества.

- **Нельзя** вскрывать использованные аэрозольные баллончики. Они могут при этом взорваться и распылить остатки содержимого вам в глаза.
- Около домашнего телефона и в мобильном телефоне должны быть номера родителей и родственников (мобильный мамин, папин, тети, бабушки, и т.д.).

### Правила пожарной безопасности

- Пожар причиняет людям много несчастий. Он может возникнуть в любом месте и в любое время.
- Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным и соблюдать правила пожарной безопасности.

### Помните эти правила!

- Они требуют только одного: осторожного обращения с огнем.
- В первую очередь не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.
- Не устраивайте игр с огнем в сараях, подвалах, на чердаках. По необходимости ходите туда только днем и только по делу, а в вечернее время для освещения используйте электрические фонари.
- Ни в коем случае не разрешается пользоваться спичками, свечами.
- Не играйте с электронагревательными приборами, это опасно! От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.

### Запомните простые правила, которые помогут вам спастись от огня и дыма

- Спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде.
- Не включайте телевизор без взрослых.
- Если пожар случился в твоей квартире - убегай подальше. Не забудь закрыть за собой дверь.
- Твердо знайте, что из дома есть два спасательных выхода: если нельзя выйти в дверь, зовите на помощь с балкона или окна.
- Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара под кроватью или в шкафу - пожарным будет трудно вас найти.
- Если на вас загорелась одежда, остановитесь, падайте на землю и катайтесь.
- Если вы обожгли руку - подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.
- Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь. - Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может застрять между этажами.
- Тушить огонь - дело взрослых, но вызвать пожарных вы можете сами.
- Телефон МЧС запомнить очень легко – 112.
- Назовите свое имя и адрес.
- Если не дозвонились сами, попросите об этом старших.

### Если начался пожар, а взрослых нет дома.

- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону `01` или попроси об этом соседей.
- Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону `01` и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.
- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.
- Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить пригнувшись или ползком.
- Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.
- Наполни водой ванну, ведро, тазы. Можешь облить водой двери и пол.
- При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться и ты задохнешься.
- Когда придут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.

***Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!***

### Правила безопасного поведения на воде.



- Обязательно научись плавать.
- Никогда без надобности не ходи к воде один.
- Никогда не купайся в незнакомом месте.
- Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.
- Не заплывай за ограждения.
- Не подплывай близко к идущим по воде катерам, пароходам.
- Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.
- Не зови без надобности на помощь криками "Тону!".
- Не купайся до "посинения", не допускай переохлаждения организма.
- Умей пользоваться простейшими спасательными средствами.
- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег...
- Недопустимы игры в водоемах с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.
- Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.
- Не пытайся плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
- Не следует плавать на надувных матрасах и камерах. Тебя может отнести от берега течением или же ты можешь соскользнуть с них в воду.

#### Если ты оказался в воде:

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

**Помни:** если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!

- Не поддавайся панике, то есть, не молоти по воде руками и не вопи: «Спасите, тону!», а постарайся экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Ты можешь позвать на помощь раз или два, но если тебе некому помочь, надейся только на себя. Проплыви в сторону берега сколько сможешь, а после этого отдохни.

#### Умей оказывать помощь терпящим бедствие на воде

Спасти утопающего не просто даже взрослому.

- Не стоит сломя голову бросаться в воду..
  - Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».
  - Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.
  - Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку.
  - Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
- Это основные правила. Запомни их и выполняй!

#### Правила поведения в лесу.

- Перед выходом в лес предупредите родных, куда идете.
- Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы - они помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу.
- Одевайтесь ярко - предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полосы или рисунки.
- Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута.
- Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

- Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей.
- И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды.

### Пожарная безопасность в лесу.

- Пожар - самая большая опасность в лесу.
- Поэтому не разводи костер без взрослых.
- Не балуйся с огнем. В сухую жаркую погоду достаточно одной спички или искры от фейерверка, чтобы лес загорелся.
- Если пожар все-таки начался, немедленно выбегай из леса. Старайся бежать в ту сторону, откуда дует ветер.
- Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым!

### Правила безопасности при общении с животными

Не все собаки, встречающиеся на улицах – домашние.

К сожалению, в последнее время можно встретить много бродячих собак.

- Если вам уж очень хочется погладить домашнюю собаку, обязательно спросите разрешения у ее хозяина. Если он разрешит, гладьте ее осторожно и ласково, не делая резких движений, чтобы собака не подумала, что вы хотите ее ударить.
- Не надо считать, что помахивание хвостом говорит о выражении собакой своего дружелюбия. Иногда это говорит о ее недружелюбном настроении.
- Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. На собачьем языке это значит скалиться и показывать свое превосходство.
- Ни в коем случае нельзя показывать свой страх перед собакой. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно. И уж тем более нельзя убежать от собаки. Этим вы изображаете из себя убегающую дичь и предлагаете собаке поохотиться...
- Не кормите чужих собак и не трогайте их во время еды или сна.
- Не подходите к собаке, сидящей на привязи.
- Не приближайтесь к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приблизившихся на определенное расстояние.
- Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с ее хозяином. Собака может подумать, что вы ему угрожаете.
- Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать предмет, с которым собака играет.
- Всегда лучше отойти в сторону и пропустить идущих навстречу собаку с хозяином. Особенно если это происходит где-нибудь в узком месте.

### Если собака нападет на вас

- Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
- Особенно следует опасаться приседающей собаки — это значит, что она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло — для этого надо прижать палку или портфель.
- Самое чувствительное место у собаки — нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.

### Кошки могут быть опасными

Коты – дальние родственники тигров.

Не тяните кота или кошку за хвост, а также не гладьте незнакомых кошек.

Если человек не нравится коту, он может прокусить ему руку или расцарапать до крови лицо. Известны случаи, когда кошка лишала человека глаз. Кошка может занести в рану инфекцию.

### Не лезьте в гнезда ос и в ульи на пасеке!

### Никогда не подходите близко к незнакомой корове или быку

Встретив на пути стадо, отойдите на безопасное расстояние или обойдите его.

Будьте осторожны с телятами. У них чешутся растущие рога, и они могут нанести вам серьезную травму.

Чтобы обезопасить себя от укуса змеи, запомните три правила:

- В незнакомой местности всегда спрашивайте местных жителей о «змеиных местах».
- Собираясь в лес за грибами и ягодами, обязательно надевайте сапоги.
- Увидев змею, не трогайте ее, а обойдите. Если гадюка свернулась кольцом, значит, она собирается броситься на человека.

#### Безопасный интернет для детей

- Ни за что не раскрывай свои личные данные. Бывает так, что сайт требует ввода твоего имени. В этом случае просто необходимо придумать себе псевдоним (другое имя). Никогда не заполняй строчки, где требуется ввести свою личную информацию: адрес, фамилию, дату рождения, телефон, фамилии и имена друзей, их координаты ведь просмотреть их может каждый. А этого вполне достаточно для того, чтобы узнать о твоей семье и уровне вашего благосостояния. Этим могут воспользоваться воры и мошенники не только в виртуальной, но и реальной жизни.

- Если ты вдруг хочешь встретиться с «интернет-другом» в реальной жизни – обязательно сообщи об этом родителям. Не всегда бывает так, что «друзья» в интернете, нам знакомы в реальной жизни. И если вдруг твой новый знакомый предлагает тебе встретиться, посоветуйся с родителями. В интернете человек может быть совсем не тем, за кого себя выдаёт, и в итоге якобы двенадцатилетняя девочка оказывается сорокалетним дядечкой, который может тебя обидеть.

- Старайся посещать только те страницы интернета, которые тебе советуют родители. Они – люди взрослые и лучше знают, что такое хорошо и что такое плохо. А, кроме того, они нас очень любят и никогда плохого не посоветуют. Нам часто хочется взрослости и самостоятельности. Не упрямясь!

- В сети ты можешь оказаться на вредных страницах с совсем не детским содержанием. Расскажи об этом родителям, если тебя что-то встревожило или смутило. Практически любой «клик» по интересной, нужной или полезной ссылке может привести к переходу на сайт, предлагающий бесплатно скачивать и просматривать «взрослые страницы».

- Никогда без ведома взрослых не отправляй СМС, чтобы получить информацию из интернета. Иногда всплывает окошко – очень яркое, даже мигающее, примерно с такими словами: «Только сегодня – уникальный шанс – участвуй и выигрывай!» Заманчиво, правда? Ты щёлкаешь на него и тут сообщение: «Для того, чтобы принять участие в розыгрыше тебе необходимо прислать СМС!» Остановись! Ни в коем случае не делай этого без ведома взрослых, ведь это могут быть мошенники. И одна, казалось бы, безобидная СМС-ка может стоить тебе больших денег.

**Не забывай, что интернет – это не главное увлечение в жизни. Кроме него у тебя должны быть любимые книги, занятия спортом и прогулки с друзьями на свежем воздухе!**



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

### **Памятка: суицидальное поведение детей и подростков**

Самоубийство (суицид) - намеренное желание лишить себя жизни.

Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды. В

подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершённые суициды единичны.

Выделяется три типа суицидального поведения (Личко А.Е.):

- демонстративное - без намерения покончить с собой;
- аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта;
- истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

#### Причины:

- Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, недостаточность родительского внимания, неудачная любовь, оскорбление).
- Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность).
- Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания).
- Конфликт, связанный с работой или учёбой.
- Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

- конфликты с окружающими - 94%, в первую очередь с родителями - 66%;
- переживание обиды - 32%;
- чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%;
- состояние здоровья - 15%.

Детским попыткам самоубийств могут предшествовать:

- вина и стыд за проступки;
- насилие над детьми, развод родителей;
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери;
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

- Протест - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.
- Призыв - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, как мне больно!»
- Избежание - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.
- Самонаказание - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.
- Отказ - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьёзность.

Психологические особенности самоубийц (Слуцкий А.С., Занадворов М.С.)

- Эгоцентризм. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.
- Аутоагрессия. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.
- Пессимистическая установка на перспективы выхода из кризиса, депрессия.



- Паранойяльность. Одна ценность приобретает сверхценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.
- Система мотивов. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

#### Признаки появления суицидальных намерений у детей.

- Сужение интересов, внутренняя концентрация.
- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность.
- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

Как относиться?

Если вы родитель, воспитатель, социальный работник или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать о мифах, существующих в обществе.

«У самоубийцы нарушена психика». Лишь 15-20% людей, совершивших самоубийство, психически не здоровы.

«Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди». Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.

«Существует влечение к самоубийству; однажды возникнув, такие мысли не отступят». Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.

«Существует наследственная предрасположенность к суициду». Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.

«Тот, кто действительно решает лишиться себя жизни, вряд ли будет предупреждать об этом окружающих».

Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения.

**Это могут быть:**

- **страх, тревога, сочувствие;**
- **нетерпение, раздражение, отвержение.**

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно, и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни, и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

Что делать?

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса, и он продолжается - необходимо обсуждать трудную для подростка ситуацию и искать ее причины. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток.

Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только «шантаж»), установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

Если связи родитель-ребенок затруднены, всегда есть возможность обратиться в службу

**Телефон Доверия.**

**Единый всероссийский телефон доверия для детей и подростков и их родителей:**

**8 – 800 – 2000 – 122;**

**Вас выслушают и окажут поддержку!**