

**ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
для организации работы педагога-психолога с родителями  
в вопросах профилактики суицидального поведения детей и подростков**

**1. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (опросник для родителей)**

| №  | Проблема                                      | Балл |
|----|---|------|
| 1  | Утрата обоих родителей                        | 5    |
| 2  | Утрата одного из родителей или развод в семье | 4    |
| 3  | Тяжелая психологическая атмосфера в семье     | 4    |
| 4  | Изоляция в детском коллективе                 | 4    |
| 5  | Несправедливые методы воспитания, подавление  | 4    |
| 6  | Тяжелые соматические болезни, инвалидность    | 3    |
| 7  | Отсутствие опоры на любящего взрослого        | 3    |
| 8  | Неудачи в учебе, низкие школьные успехи       | 3    |
| 9  | Акцентуации характера                         | 3    |
| 10 | Употребление алкоголя и наркотиков            | 2    |
| 11 | Нарушение контроля, импульсивность            | 2    |
| 12 | Низкая самооценка                             | 1    |
| 13 | Тяжело протекающий подростковый возраст       | 1    |
| 14 | Пассивность, робость, несамостоятельность     | 1    |

Суммируйте все баллы. Дети, набравшие более 25 баллов, должны быть учтены в группе риска.

**2. Рекомендации родителям как себя вести в конфликте с ребенком**

1. *Выясните, в чем состоит причина конфликта.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ....?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.

2. *Четко сформулируйте чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.* К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.* Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкаф и порядок с книгами на письменном столе).

4. *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.* Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

5. Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

### 3. Анкета для раннего выявления родителями химической зависимости у подростка (Змановская Е. В., 2003)

| №  | Вопрос  | Баллы |
|--|---|-------|
| <b>I. Обнаруживали ли Вы у ребенка:</b>      |   |       |
| 1  | Снижение успеваемости в школе в течение последнего года   | 50    |
| 2  | Неспособность рассказать Вам о том, как протекает общественная жизнь в школе                          | 50    |
| 3  | Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям  | 50    |
| 4  | Частую, непредсказуемую смену настроения  | 50    |
| 5  | Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить                                | 50    |
| 6  | Частые простудные заболевания   | 50    |
| 7  | Потерю аппетита, похудение  | 50    |
| 8  | Частое выпрашивание у Вас или родственников денег   | 50    |
| 9  | Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям                    | 50    |
| 10   | Самоизоляция, уход от участия в семейной жизни  | 50    |
| 11   | Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей                | 50    |
| 12   | Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения  | 50    |
| 13   | Гневливость, агрессивность, вспыльчивость   | 50    |
| 14   | Нарастающее безразличие к окружающему, потерю энтузиазма  | 100   |
| 15   | Резкое снижение успеваемости  | 100   |
| 16   | Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях   | 100   |
| 17   | Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией                                | 100   |
| 18   | Нарушение памяти, неспособность мыслить логически   | 100   |
| 19   | Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т. п.                               | 100   |
| 20   | Нарастающую лживость  | 100   |
| 21   | Чрезмерно расширенные или суженные зрачки   | 200   |
| 22   | Значительные суммы денег без известного источника дохода  | 300   |
| 23   | Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды  | 300   |
| 24   | Потерю памяти на события, происходившие в периоды опьянения   | 300   |
| 25   | Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей | 300   |
| 26   | Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т. п., особенно если их скрывают              | 300   |
| 27   | Состояние опьянения без запаха спиртного  | 300   |
| 28   | Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от укусов                                 | 300   |
| <b>II. Слышали ли Вы от ребенка:</b>         |   |       |
| 1  | Высказывания о бессмысленности жизни  | 50    |
| 2  | Разговоры о наркотиках  | 100   |
| 3  | Отстаивание своего права на употребление наркотиков   | 200   |
| <b>III. Сталкивались ли Вы со следующим:</b> |   |       |
| 1  | Пропажей лекарств из домашней аптечки   | 100   |
| 2  | Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. д.   | 100   |
| <b>IV. Случалось ли с Вашим ребенком:</b>    |   |       |
| 1  | Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.д.                   | 100   |
| 2  | Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения                                   | 100   |
| 3  | Совершение кражи  | 100   |
| 4  | Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков                            | 300   |
| 5  | Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе алкогольного)         | 100   |

### **Интерпретация результатов:**

Если отмечается существование более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, можно с большой вероятностью предполагать химическую зависимость.

Для окончательного разрешения сомнений рекомендуются следующие действия:

1. Попытаться вызвать подростка на откровенный разговор (лучше это сделать тому человеку, с которым у подростка имеются доверительные отношения).
2. В домашних условиях или лабораторно пройти тестирование на наркотики.
3. Срочно обратиться к специалистам (желательно в специализированные центры по профилактике и лечению наркозависимости или к подростковому наркологу, семейному психологу, подростковому психологу, психотерапевту).
4. Переключиться на режим оказания помощи подростку со сформированной зависимостью [1].

### **4. Анкета для родителей**

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком (варианты ответа – да или нет).

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда

### **5. Памятка для общения с детьми группы психологического риска (суицид)**

#### *Возможные мотивы*

*Поиск помощи.* Большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (внимание, любовь, освобождение от проблем).

*Безнадежность.* Жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

*Множественные проблемы.* Все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной. Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

*Способ разрешить проблему.* Человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

### **Как помочь подросткам**

*Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

*Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации [3].

1. Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы [5].

| <b>Нельзя</b>   | <b>Можно</b>  |
|---|---|
| - Стыдить и ругать ребенка за его намерения   | - Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах   |
| - Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения                      | - Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида  |
| - Относиться к ребенку формально  | - Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична  |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска   | - Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.   |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка   | - Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями                                    |

