

**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
I. Обнаруживали ли Вы у ребенка:		
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
II. Слышали ли Вы от ребенка:		
1	Высказывания о бессмысленности жизни	50
2	Разговоры о наркотиках	100
3	Отстаивание своего права на употребление наркотиков	200
III. Сталкивались ли Вы со следующим:		
1	Пропажей лекарств из домашней аптечки	100
2	Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. д.	100
IV. Случалось ли с Вашим ребенком:		
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 времяпровождении, 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 шутовое 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].

Нельзя	Можно
- 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

