

Памятка для родителей о кризисных ситуациях в жизни подростка

Поведенческие маркеры пресуицида:

- Скука, грусть, уныние, угнетенность, раздражительность, ворчливость.
- Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика) либо амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, либо ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, отсутствие перспектив в будущем.

• Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими.

• Бессонница или повышенная сонливость

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Дети могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.

Если Вы заметили в поведении Вашего ребенка что-либо настораживающее или тревожное постарайтесь в первую очередь совладать с собой, а затем в спокойном состоянии поговорить с ребенком.

Создайте здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны помочь ребенку.

Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь как можно больше проводить время рядом с ребёнком, до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа.

Главное - не оставлять его наедине в такой ситуации.

От Вас как от родителя зависит очень многое!

Если не получается самостоятельно справиться с трудной ситуацией, Вы можете обратиться за помощью психологов в «Детский телефон доверия» 8-800-2000-122



Основные рекомендации при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии:

- успокоиться самому.
- уделить все внимание ребенку.
- вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- избегайте нотаций, уговаривания, менторского (высокомерно-поучительского) тона речи.
- дайте ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

- 1.Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что то случилось?».
- 2.Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял (а), что...?».
- 3.Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы все это поскорее закончилось?».

4.Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации?».

5.Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что либо изменить, но потом это проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1.**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п.», **СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?», «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте...», «Да ты просто лентяй!».

2. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...», **СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!», **СПРОСИТЕ:** «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4.**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!», **СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?».

5.**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...», **СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!».

6.**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?», **СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, что бы получилось в следующий раз».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!».



Педагог-психолог: Гусева С.Н.