



### **Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии**

1. **Нормализуйте собственное эмоциональное состояние:** подышите, нейтрализуйте у себя панику и другие эмоции.
2. Уделите все **внимание подростку**, смотрите прямо на него, расположившись напротив него (не через стол), так, чтоб Вам было видно его невербальные реакции (часто напряжение - расслабление хорошо считывается с кистей рук).

3. **Настройтесь на длительность беседы** и ведите её так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей (нот это обязательно надо сделать сразу после беседы), не смотреть на часы, не выполнять каких-либо «попутных» дел.

4. **Сохраняйте спокойствие.** Вы должны показать ребенку то, что с ним происходит, для вас важно, и вы готовы ему помочь, например: «Мне кажется, с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно грустный, задумчивый, молчаливый, т.п. У тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад (рада), если смогу тебе помочь». Или «...Находясь в сложных жизненных ситуациях, многие думают, что жизнь не имеет смысла, потому что кажется, что то, что сейчас происходит действительно тяжело и никогда не закончится. Я вижу, ты о чем-то тревожишься, переживаешь. Мне больно видеть тебя таким (ой). Ты можешь поделиться со мной, возможно, вместе мы найдем выход...».

Важная задача такого разговора – дать подростку возможность начать говорить о ситуации, и подвести к необходимости обращения и принятия помощи специалистов. Если Вы педагог и не уверены в своих возможностях, можно предложить подростку, сказав: «Я не очень хорошо разбираюсь в тонкостях и специфике оказания правильной помощи в таких ситуациях, но точно знаю, что тебе может помочь психолог или другой специалист (кто, какой, где?). Если не против, мы можем вместе сходить» (Согласуйте время и место с подростком и специалистом заранее).

5. **Говорите без эмоционального давления, спокойно, но уверенно и настойчиво.** Учитывайте, что нотации, уговаривания, поучения не эффективны и вредны. Это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает.

6. **Не приглашайте подростка на беседу через третьих лиц** (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

7. **Необходимо выслушать** и постараться услышать то, о чем говорит ребенок, что его тревожит (не перебивайте, не заполняйте паузы в речи подростка, используйте «активное слушание»). «*Ты хочешь умереть? Почему?*», «*...такое впечатление, что ты говоришь о собственной смерти...*», «*Ты хочешь покончить жизнь самоубийством, а я хочу, чтобы ты жил...*». Подобные вопросы не спровоцирует самоубийство, тогда как избегание этой темы в индивидуальной беседе с классным руководителем увеличивает тревожность, недоверие к нему. Задавая данные вопросы, подросток получает возможность выговориться, он понимает, что с Вами можно поговорить даже на эту тему, тем самым, поделившись своими переживаниями, он может получить облегчение.

8. **Нельзя спорить и отговаривать**, приуменьшать боль и переживания подростка. Не использовать обесценивающих фраз: «Ну, всё не так плохо», «Послушай музыку и тебе станет лучше», «Отпусти ситуацию» и пр.

9. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Дайте понять, что испытывать любые эмоции, чувства (даже такие, как ненависть, злобу, обиду, горечь, желание отомстить) – это нормально и стесняться их не надо. Если плачет – дайте поплакать, не

останавливайте, не просите прекратить (вложите в руку салфетку, можно положить свою ладонь на руку подростка, если не отдергивает). Возможность осознать и проговорить беспокоящие мысли делает ситуацию менее эмоционально заряженной, менее фатальной и более разрешимой. Будьте внимательны и обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

**10. Обсуждайте** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, сильных эмоций, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

**11. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.** Расскажите о своих или чужих (схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно выявляйте, что для подростка важно, ценно. Попросите вспомнить ситуации, когда он был успешным, когда справился с трудной ситуацией. Что (или кто) помогало? Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Ищите ресурс, укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

**12. Ищите конструктивные выходы из ситуации.** Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

**13. В конце разговора убедите ребенка в том, что важно включить в решение проблемы родителей** (за исключением жестокости в семье по отношению к ребенку). Обсудите с подростком, что из разговора Вы можете им рассказать (после разговора подумайте, как Вы будете доносить информацию, чтоб не навредить ребенку, оценивая личностные характеристики самих родителей и взаимоотношения в семье).

**14. Заверьте ребенка в своей поддержке на текущий период.** Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он будет пробовать находить не менее двух вариантов решений и сообщать о них Вам. И точно не будет предпринимать каких-либо разрушительных действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения («антисуицидальный» контракт).

После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия, на Горячую линию (дайте памятку с этими номерами телефонов).

## **Алгоритм раннего выявления суицидальных намерений методом наблюдения и анализа поведения подростка**

1. Анализ наличия/отсутствия маркеров суицидального поведения (какие именно, количество)
2. Анализ внешних проявлений на данный момент
3. Анализ способности ближайшего окружения оказать помощь в настоящий момент (наличие друзей, значимых взрослых, отношения в семье).
4. Анализ взаимоотношений ребенка с классом, референтной группой.
5. Психическое состояние на текущий период.
6. Адекватность оценки подростком происходящей с ним ситуации.
7. Наличие/отсутствие зависимостей
8. Выявление в жизни ребенка ситуаций, способных стать катализатором непоправимых действий/событий.
9. При выявлении катализаторов необходимо обдумать, как можно их нейтрализовать или уменьшить негативное воздействие.
10. Создание кризисной команды в ОО по решению ситуации с подростком.

### **Варианты методик психологической диагностики**

В качестве методов для первичного выявления детей группы суицидального риска целесообразнее использовать методики педагогической диагностики – например, «Таблица факторов наличия кризисной ситуации», «Карта факторов суицидального риска», «Шкала тревожности» (Кондаш).

«Таблица факторов наличия кризисной ситуации», «Карта факторов суицидального риска» заполняются классным руководителем, опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья» В.Н. Краснова, методика самооценки школьных ситуаций О. Кондаша и др. выполняются обучающимися.

#### **Этап профилактической и коррекционной работы**

Основная задача этапа — предотвращение суицида.

С обучающимися выделенной группы суицидального риска педагогом-психологом проводится также углубленная диагностика, направленная на выявление проблем и ресурсов для определения стратегий помощи в рамках комплексного сопровождения.

Каждая **оценка суицидального поведения должна включать в себя:**

- проверку имеющихся отношении к суициду факторов риска;
- историю проявлений суицидального поведения;
- неизменяемые биологические, психосоциальные, психические, ситуативные условия, или состояние здоровья;
- степень проявления текущих суицидальных симптомов, включая уровень ощущения безнадежности;
- внезапные сильные факторы стресса;
- уровень импульсивности и самоконтроля.

По итогам диагностики определяется степень выраженности суицидальных намерений, определяется группа суицидального риска и определяется стратегия психолого-педагогической помощи в рамках программы комплексного сопровождения.

**В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких обучающихся педагог-психолог образовательной организации:**

1. **Информирует о суицидальных намерениях** обучающихся узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (родителей, администрацию, классного руководителя), согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Педагог-психолог **осуществляет кризисную психологическую помощь обучающемуся** с суицидальными намерениями. При необходимости и договоренности с родителями, **согласовывает свои действия с другими специалистами** (социально-психологическими, психолого-педагогическими центрами, иными антикризисными службами).