

Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению

- *Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.*
- *Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.*
- *В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.*
- *К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.*
- *Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.*
- *В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».*
- *Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.*
- *Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».*

Шпаргалка для кураторов

Организация работы по профилактике суицида



**Уважаемые студенты
и преподаватели!!!**

- Если Вы хотите найти выход из проблемной ситуации
- Если Вы хотите преодолеть психологические трудности
- Если Вы не можете разобраться в себе и своих чувствах
- Если Вы не можете справиться с чувством тревоги
- Если Вам кажется, что окружающие Вас не понимают
- Если есть много вопросов, а ответов на них нет, но вы хотите
УЗНАТЬ – ЗНАТЬ – ДЕЙСТВОВАТЬ

**Алгоритм взаимодействия куратора и педагога-психолога при
работе со студентами, склонными
к суицидальному и аддиктивному поведению.**

1. Если куратор заметил у студента признаки суицидального/аддиктивного поведения, прежде всего не стоит бить тревогу. Можно попросить студента задержаться в аудитории и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу.



2. Далее стоит деликатно отправить студента на консультацию к педагогу-психологу, который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения.



3. Поставить в известность педагога-психолога о выявленном студенте.



4. После беседы со студентом следует провести беседу с родителями так же максимально спокойно. Родителям надо объяснить, что в данном случае возможно только спокойное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, игнорирования изменений в поведении ребенка. Сообщить родителям о том, что с ним будет работать педагог-психолог или педагог социальный.



5. <i>Дать рекомендации родителям по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению</i>
--

**Рекомендации куратору по ведению беседы
при работе со студентами, склонными
к суицидальному и аддиктивному поведению**

- *Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит со студентом для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь». Используйте короткие и ясные предложения. Жестикуляцию лучше свести до минимума. Держите оптимальную дистанцию между собой и студентом, на которой он чувствует вашу заинтересованность и одновременно находится на безопасном расстоянии. При этом используйте менее частый и менее продолжительный контакт глазами. Важна сдержанность в физических контактах.*
- *В то же время разговор должен быть уверенным.*
- *К разговору стоит подготовиться.*
- *Говорите о действиях, легко выполняемых для студента.*
- *Стройте фразы, в которых выполняется желаемый результат, а не проблемное поведение.*
- *Следует показать студенту, что, не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.*
- *Важной задачей такого разговора является уговорить студента обратиться за помощью к педагогу-психологу либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчиво.*
- *Завершайте разговор на позитивной ноте.*

**Правила работы с подростками, друг или подруга
которых совершили самоубийство (Э. Гроллман).**

Избегать сказок и полуправды. Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайны «в интересах детей». Между тем искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случившегося, состояние подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и ясные сведения о

суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы слышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы.

Говорить с подростком об умершем, давая высказаться ему самому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливых временах и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно. Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обратить особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения.

Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить подростка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце и самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть.

Помочь подростку принять решение вновь начать жизнь. Выход из депрессии и реабилитация не происходят после одной встречи, 1–2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

Алгоритм взаимодействия педагога-психолога и студента по организации работы по профилактике суицида

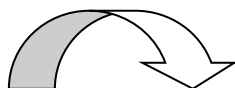
***Алгоритм действий педагога-психолога
на этапе первичной профилактики суицида.***

1. На основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб преподавателей, запросов кураторов подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов (почти у всех подростков группы риска или находящихся в социально опасном положении он есть).
2. Провести дополнительную диагностику, позволяющую оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень риска по суициду.
3. Провести анализ диагностических данных с выходом на рекомендации для кураторов.
4. Участвовать в работе консилиума.
5. Участвовать в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения. Включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет: отреагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентности, реабилитация образа Я, развитие фрустрационной толерантности, ранняя профилизация и др., то есть осуществить то, что обычно делает педагог-психолог в рамках коррекционного направления психолого-педагогического сопровождения.
6. Реализовать свою часть ответственности при работе с семьей подростка.
7. Разработать памятки для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребенка и что с этим делать).
8. Организовать встречи педагогов и родителей с другими специалистами.

Алгоритм действий педагога-психолога на этапе вторичной профилактики суицида.

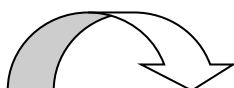
Первоочередные (начальные) задачи психолога при незначительном риске суицида.

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.
4. Направить к психотерапевту (психиатру).
5. Постараться встретиться через определенное время и наладить постоянный контакт.



Задачи психолога при наличии риска средней степени.

1. Предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (через амбивалентные чувства).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Направить к психотерапевту (психиатру) как можно скорее.
7. Связаться с семьей, друзьями.



Задачи психолога при наличии высокого риска суицида.

1. Постоянно оставаться с подростком, не оставляя его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.

5. Информировать семью.

Задачи психолога на этапе третичной профилактики суицида.

1. Определение типа постсуицидального состояния у подростка.
2. На основании результата разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам).
3. Участие в работе консилиума по суицидальному случаю (в организации и работе антикризисного штаба).
4. Индивидуальная коррекционная работа с подростком.
5. Организация групповой работы в классе и включение в нее подростка с целью восстановления навыков адаптации (это может быть коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности).
6. Организация консультаций для включенных в случай педагогов, родителей и детей (или консультирование в рамках антикризисного штаба).
7. Мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).



Памятка куратора по работе с агрессивными подростками

1. Быть внимательными к нуждам и потребностям подростка.
2. Демонстрировать учащимся модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательными в наказаниях (наказывать за конкретные поступки).
4. Наказание не должно унижать подростка.
5. Обучать подростка способам выражения гнева.
6. Давать учащемуся возможность проявлять гнев сразу после фрустрирующих событий.
7. Обучать распознаванию собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии (сопереживанию).
9. Расширять поведенческий репертуар
10. Отрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить подростка брать ответственность на себя.
12. Его «воинственность» можно успокоить своим спокойствием.
13. Находить повод хвалить, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Подросток убедится, претензии были к его поступку, а не к личности в целом.
14. Никогда не позволять себе оскорбить их, в диалоге не использовать жаргонные или бранные слова – это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны
15. Общение на равных, но не впадать в зависимость от них. Лучше несколько дистантно
16. В открытую не бороться, т.к. это усугубит отношения
17. Останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действовать при минимуме слов

18. Мстительны, иногда годами ждут, чтобы отомстить, поэтому лучше не отвергать их
19. Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать и Вы будете неубедительны и бессильны
20. Никогда не разряжать на нем свое плохое настроение

Шпаргалка для кураторов

Организация работы по профилактике суицида



**Уважаемые студенты
и преподаватели!!!**

- Если Вы хотите найти выход из проблемной ситуации
 - Если Вы хотите преодолеть психологические трудности
 - Если Вы не можете разобраться в себе и своих чувствах
 - Если Вы не можете справиться с чувством тревоги
 - Если Вам кажется, что окружающие Вас не понимают
 - Если есть много вопросов, а ответов на них нет, но вы хотите
- УЗНАТЬ – ЗНАТЬ – ДЕЙСТВОВАТЬ**

Памятка куратора по работе с подростками, склонными к истерическим реакциям

1. Игнорировать истерические реакции
2. Предупредить группу не обращать внимания в момент истерики
3. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения
4. Не стремиться угодить
5. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно)
6. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки
7. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, т.к. жажда признания неутолима
8. Определить круг доступных притязаний
9. Не предоставлять требуемые им льготы больше, чем другим

10. Лживы, способны входить в доверие. Не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой
11. Не критиковать личность в целом, а его поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание.
12. Пусть эмоции будут проявляться бурно, но не грубо, в рамках дозволенного
13. Усилить систему поощрений и наказаний (выполнение монотонной работы – это он запомнит надолго)
14. Если подросток осознал свой проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся.
15. Влияние всепрощающих взрослых устраняется. Единство требований педагогов, воспитателей и родителей.
16. Ожесточить режим. Пресекать бесцельное времяпровождение
17. Подросток должен нести ответственность за помощь по дому, за подготовку к занятиям. Контроль не постоянный
18. Не позволять выполнять другое дело, пока не доделал до конца первое
19. Повышать самооценку, уверенность в себе

Памятка куратора по работе с застенчивыми подростками

Этим учащимся свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, низкая адаптивность. Переживания за свое здоровье и своих близких. Проявляют навязчивость и мнительность, застенчивость. Для них важно, как выглядят в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший

долго переживают. Склонны к суициду ,

1. Не ставить в ситуацию неопределенности,
2. Не включаться в игру его болезней.

его реальным состоянием и давать работу

3. Включать в общественные дела (поручения)

4. Хвалить самостоятельность

5. Стимулировать личную ответственность

6. Не создавать напряжение во взаимоотношениях, не угрожать

7. Отношения ровные, открытые. Подросток должен понимать Ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Он должен уходить после разговора с вами успокоенным.

8. Если уровень его притязаний завышен, помогите ему найти адекватный

9. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы подросток на пике эмоций выбежал из аудитории – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из аудитории, чтобы не закрепилась привычка уходить при негативных переживаниях. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.

10. Иногда позволить отвечать с места или письменно, а не у доски

11. Как правило это подростки из семей по типу воспитания высокой моральной ответственности. Для них страшно ошибиться и кого-то подвести. Задача педагогов научить их спокойно относиться к ошибкам, иметь желание их исправить, находя при этом различные варианты решения проблемы.



стресс, который
внушаемы.

неизвестности

Наблюдать за
посильную

(периодические