

**Бюджетное учреждение
Ханты - Мансийского автономного округа - Югры для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»**

КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ.....
(рекомендации родителям подростков, склонных к суициду)

Рецензент:

Новосельцева Т. Ф., к. пс. н., доцент кафедры педагогики и психологии ИРО.

Автор – составитель:

Зинова Е. Ю., педагог – психолог социально – психологического отдела БУ Центра психолого – педагогической реабилитации и коррекции.

Содержание

| | |
|--|----|
| Аннотация | 4 |
| 1. О причинах такого выбора..... | 5 |
| 2. Всем родителям..... | 11 |
| Заключение..... | 12 |
| Список литературы..... | 13 |
| Приложения | |
| Приложение 1..... | 14 |
| Приложение 2 Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков..... | 15 |
| Приложение 3 Рекомендации родителям по поведению в конфликте с ребенком..... | 16 |
| Приложение 4 Анкета для раннего выявления родителями химической зависимости у подростка..... | 17 |
| Приложение 5 Анкета для родителей..... | 19 |
| Приложение 6 Памятка для общения с детьми группы психологического риска (суицид)..... | 20 |

Аннотация

Самое важное в жизни каждого человека – жизнь его ребенка. Горе родителя, пережившего смерть сына или дочери не сравнить ни с каким другим. Еще страшнее, когда подросток сам сделал такой выбор. Количество самоубийств в настоящее время составляет около 800 тысяч в год. Согласно приводимой ВОЗ статистике, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. Из них треть от общего количества происходит среди 15 - 24 летних и находится на шестом месте в мире по смертности среди детей в возрасте от 5 -14 лет.

Целью данных рекомендаций является информирование родителей о способах выхода из затруднительных ситуаций в общении с повзрослевшим ребенком. В рекомендациях рассматриваются причины суицидального поведения подростков, способы поведения в конфликтных ситуациях, предоставляется перечень номеров телефонов доверия, по которым вам способны оказать психологическую помощь в казалось бы безвыходной ситуации (приложение 1), диагностический опросник для родителей по определению степени риска саморазрушающего поведения у детей (приложение 2).

Предложенный материал может быть рекомендован родителям, педагогам - психологам общеобразовательных учреждений.

1. О причинах такого выбора

Если человек когда – нибудь задумается о своем предназначении в жизни, возможно составление большого списка целей. Поскольку мы стали существами социальными, для нас значимо достижение различных успехов в обществе, материальные ценности. Зачастую стремясь к достижению этого, мы забываем о своем основном предопределении – оставить после себя след на Земле в виде продолжения своего рода. И когда ребенок добровольно собирается оставить этот мир, мы воспринимаем это как повод к размышлению.

Что же заставляет детей делать именно такой выбор? Вы можете сказать, что сейчас жизнь такая, мы и сами иногда не знаем и как выжить. Мы же поделимся тем, что подросткам приходится в несколько раз труднее и сложнее. Да, да, именно так, поскольку подростковый возраст считается наиболее тяжелым кризисом в жизни человека, в который происходят мучительные изменения внешности, физиологических особенностей функционирования организма, изменения поведения и образа мыслей. А если добавить ту самую «жизнь», в которой сложно выживать, жизнь кажется невыносимой и полной страданий. Если вспомнить свои ощущения в возрасте 11-15 лет, то оказывается, что редко у кого они безоблачные. Поэтому иногда можно забыть, что вы родитель и посмотреть на ребенка другими глазами.

За 2 года – с сентября 2008 года по сентябрь 2010 года в автономном округе совершено 126 суицидальных попыток, 12 из них завершились смертью подростков.

Достаточно весомая причина такого поведения – **давление, оказываемое на подростка.**

- Давление со стороны родителей, педагогов

Как бы это ни было неприятно осознавать, но наиболее часто встречающиеся причины таких попыток – конфликты в семье, в которых каждая из сторон не желает пойти другой навстречу. Наряду с этой указывается и другая причина – взаимоотношения со сверстниками. Подростки как будто пытаются доказать всему миру свою значимость и уникальность. Важно понять, что попытки детей лишить себя жизни являются и «детским» способом разрешить тот или иной конфликт, выйти из конфликтной ситуации, просто перестать мешать кому – то. В 2004 году «Санкт – Петербургский курьер» опубликовал статью об ученике 5 – го класса, совершившем этот страшный поступок по «серьезнейшей» причине: его отец (вполне благополучная семья!) слишком часто говорил при мальчике, что он мешает быстро и эффективно решить ту или иную домашнюю проблему. К сожалению, эта попытка к суициду оказалась завершённой.

Принятое на сегодня, судя по опросам тысяч детей, систематическое осуждение родителями своих детей за плохие отметки, эгоистичное поведение, агрессивные выходки зачастую имеет характер не серьезного разговора «по душам», а скорее раздраженно – озлобленного критиканства без оставления подростку хоть какой- нибудь надежды на исправление.

Такая критика идет совсем не во благо и уж никак не способствует исправления подростком своего поведения и характера [3].

Мы предлагаем несколько *правил сообщения негативной информации*, своего недовольства ребенку.

- оценивание поступков, действий, а не личности в целом («Твой поступок неприятно удивил меня»), избегания навешивания ярлыков вследствие совершения подростком проступка. Не факт, что он его повторит в будущем, однако постоянные напоминания о неприятной ситуации, подчеркивание вины ребенка в результате могут стать для него поводом закрепления данной формы поведения;

- отсутствие обобщений («Не всегда, а СЕГОДНЯ получилось выполнить задание не в полной мере»);

- сравнение с ЕГО собственными УСПЕХАМИ («Заметь, сегодня у тебя получилось гораздо лучше, чем вчера, в прошлый раз»);
- отрицательная информация сообщается ПОСЛЕ положительной («Это хорошо, что ты прибрал вещи в шкафу, но тебе осталось привести в порядок книги на столе»);
- беседы, в которых неизбежно обсуждение отрицательных моментов, желательно проводить один на один, а не в присутствии всех членов семьи, гостей.

Возникает закономерный вопрос: если детей не воспитывать, то они совсем отобьются от рук, а родителям потом отвечать! Здесь очень важно понять, что вами как родителем движет, когда происходит конфликт.

Если вы действительно из любви к ребенку пытаетесь исправить ситуацию, но при этом не знаете как это сделать конструктивно, с пользой для дела, то вы можете воспользоваться рядом рекомендаций по поведению в ссоре с ребенком (см. приложение 3). Вполне возможно, что при оставлении ситуации в прежнем состоянии, вы сможете наблюдать у ребенка следующие особенности:

- отгораживание от контактов, замкнутость, апатичность, сосредоточенность на себе и, как следствие, внешняя рассеянность;
- сниженное настроение;
- плохой аппетит или избирательность в еде (это когда ребенок может месяцами питаться пищей одного и того же типа – макаронами одного сорта или только картофельным экспресс- пюре, дошираками, другими пищевыми суррогатами);
- плаксивость;
- агрессивность;
- расстройства сна;
- жалобы на множественные недомогания.

При психологическом обследовании таких детей выявляется повышенная тревожность, разнообразные страхи, отсутствие чувства защищенности, неуверенность, заниженная самооценка, негативизм как ответ на большинство ситуаций, нарушение отношений с окружающими [3].

Зачастую все названные поведенческие признаки становятся симптомами такого заболевания как депрессия. По данным специалистов Нижневартковского психоневрологического диспансера, тяжелые депрессии в 15 % случаев заканчиваются суицидом [6]. В случае, если вы подозреваете его наличие, имеет смысл проконсультироваться с психологом или психиатром, который и пропишет необходимый курс лечения ребенку.

Озлобленность, агрессивное поведение является одним из признаков комплекса симптомов аутоагрессивного поведения (агрессия, направленная на себя). Как вы уже успели заметить, что в различных поведенческих проблемах детей легче разобраться и устранить их, поняв причину их возникновения. Зачастую дети защищаются, руководствуясь принципом «Лучшая защита – это нападение!». В этом случае имеет смысл определить, от кого и от чего защищается ребенок. Очень помогает такой работе воспроизведение ситуации агрессии и предшествующих событий. Если при таком анализе Вы не увидели таких причин, возможно агрессия патологическая и тогда потребуется помощь специалистов - медиков.

Если Ваш ребенок убегает из дома, попробуйте понять что заставляет его уходить из дома, ведь человеку свойственно искать комфорт («Рыба ищет, а человек, где лучше»). Даже в том случае, когда человек просто осознает причины того или иного поведения, он уже встает на путь изменения. И поддержать его на этом долгом и трудном пути может профессиональный психолог.

- Давление со стороны сверстников.

Ранние случаи курения, алкоголизации, употребления ПАВ свидетельствуют о формировании зависимостей. Существует целый перечень факторов, которые обуславливают их устойчивость и силу (приложение 4). Для Вас, как родителей, важно

понять, что счастливый, удовлетворенный своей жизнью во всем ее разнообразии (дом, школа, общение со сверстниками) подросток, со своим мнением по любому поводу, способный противопоставить себя мнению группы, уверенно настаивающим на своем вряд ли будет употреблять табак, алкоголь или наркотики. Для того, чтобы понять качество Вашего общения с детьми, мы предлагаем анкету для родителей (приложение 5), которая позволит задуматься о каком-то положении вещей в вашей семье.

Поймите, что если в вашей семье появилась такая беда, это знак, что пора меняться и вам и ребенку. Мы не приводим перечень служб и учреждений с телефонами и адресами, поскольку необходимую информацию Вы найдете сами. Это зависит от вашей активной позиции и желания помочь своему ребенку с его проблемой.

Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильма также следствие влияния сверстников. Мы много говорим о моде, подражании. Но подражать можно по – разному и разным вещам. Мы можем слепо копировать нашего идеального человека, а может подражать качествам и поступкам, как это принято называть, «без фанатизма».

Как важно, оказывается, иметь правильные примеры перед глазами и следовать им. Поэтому родителям остается предложить альтернативу (положительный пример для подражания – свой или общеизвестный) или быть в курсе того кому подражает их ребенок.

Склонность к неустойчивому, демонстративному поведению часто указывается как один из признаков суицидального поведения. Импульсивные подростки, склонные к необдуманным поступкам, требуют активных, твердых, а нередко и жестких воспитательных мер. Здесь должен быть максимальным образом реализован метод «кнута и пряника», основанный на четком понимании подростком того, что за хорошим поведением следует поощрение, а за плохим - неотвратимое и нежелательное наказание. Оптимальную роль играет дисциплина, четкий распорядок, активно внедренные в повседневную жизнь ребенка; жестко установленная субординация. Этому требованию в значительной степени отвечают детско - юношеские военизированные учреждения (кадетские классы, к примеру). Однако следует иметь в виду, что любое отступление от заведенного стереотипа может вызвать у такого подростка вспышку неконтролируемой ярости, агрессии. При этом, чем раньше Вы начнете предпринимать шаги по изменению особенностей реакций у ребенка, тем больше надежды на положительный результат во взрослом состоянии.

Подростки, предпочитающие демонстративное поведение, обращающее на себя внимание окружающих людей, могут успешно реализовывать свои внутренние тенденции в творчестве (школьный театр, танцевальный класс, команда КВН и пр.), где им предоставляется легальная возможность быть на виду. В общении с такими ребятами возможна *выработка дополнительных черт характера в процессе воспитания*. Для такой личности необходимо придумать очень мощный стимул (возможно, очень важная для него цель), обеспечивающий мобилизацию внутренних ресурсов на изменение своего характера. Возможно, ему очень хочется стать юристом, для этого ему нужно получить обширные знания, усидчивость, умение владеть своими чувствами и т. д. [5].

Высказывание угрозы суицида заставляет нас насторожиться (как психологов, так и родителей с педагогами). Важно обратить на это внимание, ведь это определенный сигнал. Бывают случаи, когда родители сами в разговоре зачастую говорят об отсутствии желания жить. А поскольку родительский пример – самый важный и запоминающийся детям, то им грех не повторить за мамой или папой. Если Вы заметили за собой такую особенность, постарайтесь воздержаться от таких высказываний или сообщать о своих ощущениях позитивно (Я так жить не могу. – Мне нужно отдохнуть и я посмотрю на все новыми глазами.). Вообще, закономерно, что у родителей – оптимистов дети перенимают их радостное мироощущение. Мы даем краткие рекомендации по поведению с ребенком, высказывающим угрозы. Если они слишком общие, то лишь потому, что каждый случай уникален. Обязательным условием в разрешении возникшей проблемы является

обращение к специалистам (психологам, психиатрам, психотерапевтам) по месту жительства.

Еще одна тема – **потери**.

а) Переживания, связанные с разводом, уходом родителей из семьи очень насыщены и болезненны для детей. Это отдельная история: как это происходит и что каждый член семьи понесет с собой по жизни после этого события. Мы приводим общие рекомендации родителям, находящимся в состоянии развода.

1. *Никогда не выясняйте отношений при ребенке.*

Это очень сложно, но необходимо. Как только атмосфера начнет накаляться, представьте себе весь тот ужас, который сейчас испытает ребенок, если Вы закричите. Усилив воли возьмите себя в руки и уйдите в другую комнату, в ванну, на улицу – куда угодно, и пожалейте ребенка, которому, вы, конечно же, хотите добра.

2. *В разговорах с ребенком никогда не обвиняйте ни в чем своего мужа (жену).* Наоборот, всячески содействуйте общению ребенка с отцом или матерью, если они больше с вами не живут. У ребенка должен быть записан номер и адрес отсутствующего родителя, он всегда должен знать, что может к нему обратиться за помощью.

3. *Если ушедшему из семьи родителю в новой жизни ребенок не важен, все равно не рассказывайте ребенку о нем гадости.*

Ребенок вырастет и сам разберется, что к чему. А пока постарайтесь уделять общению с ребенком больше времени.

4. *Помните, что развод всегда оставляет след в психике ребенка.*

Даже если ребенок не говорит о том, что его что – то беспокоит, это совсем не значит, что с ним все в порядке. Если ребенок замкнулся в себе, и вы видите, что напряжение накапливается внутри него, то необходимо проконсультироваться у психолога.

5. *Не нужно заставлять ребенка любить отчима или мачеху.*

Тем более нельзя рассчитывать, что ваш новый супруг(а) сможет заменить ребенку родного отца, особенно если тот не теряет контакта с ребенком и готов помогать ему. Пусть отчим (мачеха) станет для ребенка просто хорошим другом (подругой) [2].

б) Разрыв романтических отношений.

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений – травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенным обликом кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за высокомерием – чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа «время лечит» или «есть и другие» обидны для молодого человека и отражают его неприятие реальности. Здесь вполне возможно поделиться своим опытом отношений в подростковом опыте, выразить сочувствие и понимание положения сына или дочери. Опыт завершения отношений может стать тем багажом, который позволит вашему ребенку, пережив и приняв его, стать сильнее. Ваша задача - находиться рядом.

в) Смерть любимого человека.

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут стать сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

г) Смерть домашнего животного. Нередко бывает, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

д) Потеря «лица».

Если посмотреть на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута.

Каждая из названных потерь болезненно воспринимается и дети ожидают понимания и принятия их чувств. Нелишними могут быть и практические действия со стороны

взрослых, здесь главное соблюсти баланс между тем, что может сделать сам подросток, а в чем ему потребуется ваша помощь.

Еще одна большая группа причин – **низкая самооценка**. Ребенок, имеющий заниженную самооценку, очень ущемлен, ему намного сложнее выполнять различную деятельность, даже просто начать («А вдруг не получится!»). Для него мучительно ощущение неуспешности, ощущения себя второсортным, недостойным лучшего в жизни. Зачастую у ребенка вырабатывается мнение о своей физической непривлекательности. Подростка с заниженной самооценкой может характеризовать сложные переживания по поводу знаний о сексе или недостаток знаний о нем.

Зачастую унижительным для тинейджера является отсутствие модной одежды. Физическая слабость является источником насмешек сверстников, да и не только [4].

Участились случаи попыток детей, связанные с ухудшением школьных отметок. Особо тревожно звучит эта тема в дни сдачи ЕГЭ. Вам, как родителю, необходимо понять, в чем причина неуспеваемости ребенка: трудности с самоорганизацией, неумение учиться (получать знания), «пробелы» в знаниях, вызывающие затруднения при усвоении новых знаний или причина в конфликте с педагогом, а может он хочет тем самым показать, что он отличается от более успешного второго ребенка в семье, самоутверждаясь таким образом. В каждом отдельном случае Вам принимать соответствующие меры (помощь в организации учебного дня, обращение к психологу, работа с репетитором, попытки изменения своих отношений с детьми и т. д.). От себя хочется добавить, что снижение интереса к учебе закономерно, поскольку в этом возрасте очень важно общение со сверстниками (взрослые начинают отходить на второй план). И это, как бы прискорбно ни звучало для нас, родителей, остается спокойно принять, оставаясь всегда открытыми и готовыми к разговору с ребенком.

Все проблемы, касающиеся неустойчивой самооценки, тем или иным образом связаны с этим аспектом у родителей. То, как самый близкий и любимый взрослый общается с ребенком и оценивает его, становится перенесенной внутрь самооценкой. И начинать изменения самооценки ребенка имеет смысл с изменения своей собственной самооценки.

Приведем простое упражнение. Задумайтесь на минуту о том, какие три самые уважаемые человека в вашей жизни. Наверное, вы назовете родителей, какие – то научные авторитеты, хорошего знакомого, который поможет словом и делом в жизни. Но лишь единицы назовут в этом перечне свое имя. А ведь уважение к другим людям, а особенно к ребенку, начинается с уважения себя. В тот момент, когда уважение к себе поселится в вас, оно начнет подсказывать, какие слова надо сказать ребенку, чтобы не задеть его самоуважения.

И для начала несколько правил, которые помогут дать себе оценку.

1. Вы решаете, что с этой минуты начинаете себе нравиться, не ставя НИКАКИХ условий, без промедления, без возражений.

2. Выпишите на листок все свои положительные черты – как во внешности, так и в характере.

3. Мысленно обращайтесь к себе ласково, с любовью.

4. Заметив, что впадаете в самокритику, остановитесь.

5. Учтите что то, как вы думаете о себе, повлияет на испытываемые вами чувства к себе и на результаты ваших усилий во всех областях жизни.

6. Перестаньте казнить себя от неприязни к окружающим и к себе, если вы ее испытываете.

7. Старайтесь избавиться от неприязни к окружающим и к себе, если вы ее испытываете.

8. Проводите как можно больше времени среди людей, которых вы считаете настоящими друзьями, которые помогают вам, добры с вами.

9. Составьте список того, что вам нравится делать (помимо служебных обязанностей) и постарайтесь в течение недели выделить время на одно из любимых занятий, например: погулять в парке, сходить в кино, послушать музыку.

10. Неприятности воспринимайте как временные трудности, задачи, к которым вы можете найти решение, а не как факторы, определяющие вашу дальнейшую жизнь.

11. Перед сном мысленно обратитесь к себе со словами: «Я люблю себя и приемлю таким, какой есть».

Мы можем предложить вам для ознакомления рекомендации по тому, как надо и не надо общаться с подростками, имеющими признаки суицидального поведения. Степень того, насколько вам просто или нет вести себя так, как в них написано, показывает, много ли вам придется менять в себе, в своих отношениях с ребенком для сохранения его жизни (приложение 6).

Таким образом, мы рассмотрели основные причины, по которым дети выбирают такую саморазрушающую линию поведения для себя. Даны некоторые рекомендации по тому, как себя вести в том или ином случае. Уважаемые родители, остается вывести общие принципы общения и взаимодействия с вашими детьми – подростками.

2. Всем родителям

Подводя итоги всего выше сказанного, стоит отметить, что независимо от того, нуждается ваш ребенок в наблюдении врачей или нет, ему необходимо следующее:

Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

Друзья – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

Традиции – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

Пределы – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

Взрослые – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр.

Мы убеждены также в том, что подростку необходимо иметь *собственное дело, хобби* (спорт, автокружок или что – то другое), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе [4].

Заключение

Философ В. Ярцев (г. Омск) вслед за академиком В. Казначеевым говорит: «Мы считаем, что между матерью и ребенком всю жизнь (!) сохраняется энергоинформационный обмен. Но он ослабевает в результате непонимания, ссор, отсутствия истинной любви. Если убрать эти «завалы», обмен станет сильным, как в раннем детстве. Тогда мать сможет воспитывать и лечить сына на расстоянии, занимаясь собственным самоусовершенствованием. Есть уже немало конкретных случаев, когда в результате такого переосознания матерями своего отношения к ребенку дети вылечивались от тяжелейших наркологических диагнозов».

Так надо ли доводить ситуацию до того, чтобы говорить если бы... Не много ли их будет? Ведь в основе наших духовных сил лежит ЕЖЕДНЕВНЫЙ духовный подвиг любви к нашим близким, к нашим детям. А там, где есть место подвигу, нет места страху и бессилию! [3]

Список литературы

1. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клиничко – психологические аспекты. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.
2. Куличковская Е. В., Степанова О. В. Это горькое слово «Развод». Психологическая работа с детьми, переживающими развод родителей. – М.: Генезис, 2010. – 192 с.
3. Куртышева М. А. Как сохранить психологическое здоровье семьи. – СПб.: Питер, 2007. – 288 с.
4. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002 г. – 182 с.
5. Панков Д. Д., Румянцев А. Г. , Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников- подростков: Разговор учителя с врачом.- М.: АПК и ПРО, 2001.- 239 с.
6. Титов В. В поисках здоровья// Новости Югры. - №18.-16.10.2008 г.

Всероссийский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

(Круглосуточно, анонимно)

Окружной телефон доверия

8-800-101-12-12 (8.00-20.00)

8-800-101-12-00 (20.00-8.00)

(Бесплатно, анонимно)

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, могут быть учтены в группе риска.

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 составление 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.

**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].

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!

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].

| 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 | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или |

| | |
|---|--|
| учитывающие конкретную жизненную ситуацию | 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 |