

# **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

# МАРКЕРЫ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



**Необычное поведение:** импульсивное или апатичное, агрессивное, рискованное, несущее опасность для ребенка и/или окружающих, несвойственное ранее ребенку.



**Плохое настроение:** подавленное, тоскливое, угрюмое, неустойчивое - то радость, то отчаяние.



**Трудности в обучении:** снижение успеваемости, пропуски уроков, потеря интереса к предметам, которые раньше нравились.



**Опасные утверждения:** "Мне нельзя помочь", "Не хочу больше жить", "Я больше не буду ни для кого проблемой", сообщения о решении покончить с собой и т.п.



**Тяжелые чувства:** отчаяние, страх, безнадежность, беспомощность, одиночество, оставленность.



**Необычные интересы -** тема смерти, способы совершения самоубийства, места и обстоятельства, личные истории тех, кто совершил самоубийство.



Школа в законе

11 фев в 09:46

Ахахах, что??



1.6K 27 77 20K



павук

5 апр в 20:02



1.4K 47 57 21K



павук

4 апр в 20:43

Страница

Слева - 160/55

Справа - 172/50

Анон



921 35 51 16K



худые демоны

20 апр в 18:43

175/54

парень



Настораживающий контент аккаунта в соцсетях





Вы заметили признаки  
кризисного состояния у ребенка.  
Что делать дальше?



**Сообщите** об этом заместителю директора по ВР,  
классному руководителю, педагогу-психологу.  
Вместе вам нужно **прояснить ситуацию** - собрать  
информацию, **побеседовать с ребенком**, чтобы  
понять насколько проблемно его состояние.

Ребенок расстроен, растерян, подавлен?  
Не откладывайте беседу.

**Окажите ребенку эмоциональную поддержку** и  
**проясните его намерения** прямо сейчас.  
Не оставляйте его одного!



# Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

1. **Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»»;
2. **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»»
3. **Активное слушание.** Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили : «Правильно ли я понял(а), что ...?»»
4. **Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»»
5. **Нормализация, вселение надежды:** "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".

# ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, 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...Учиться - твоя обязанность...Все учатся и ничего!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие есть проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе...С чего бы это?...Как это может быть в твоём возрасте?».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»,

СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Я беспокоюсь о тебе, меня тревожит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Это ерунда. Не думай так».

## ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «С чего ты взял?...Тут и понимать нечего...Вас подростков разве можно понять?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!...Я тебя предупреждал...Надо было думать раньше».

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, чтобы получилось в следующий».

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

Разместите  
номер  
телефона доверия  
в доступных для  
детей местах

**ЗДЕСЬ ТЕБЕ  
ПОМОГУТ!**



АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО • КРУГЛОСУТОЧНО

Информационная  
и консультативная  
поддержка родителей



**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ**

находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации



Ваш помощник



Я - родитель

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

Консультации психологов,  
рекомендации по воспитанию,  
статьи специалистов по вопросам  
психологического благополучия  
детей и многое другое.