

**Родительское собрание**  
**«Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников»**  
**(«круглый стол»)**

**Цель** - координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

**Задачи:**

- осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом;
- выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников;
- разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи с целью сохранения и укрепления психического здоровья школьников и формирования ценностного отношения их к здоровью.

**Форма проведения** - «круглый стол» с элементами ситуационной игры.

**Этап подготовки:**

- Формирование вопросов для обсуждения:
- Что такое психическое здоровье?
- Чем вызвано обращение к этой проблеме?
- Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
- Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?
- Диагностирование школьников и родителей:
- Анкета «Оценка напряженности»;
- Комплексная анонимная анкета старшеклассника;
- Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма;
- Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся;
- подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

**Этап проведения**

**Педагог-психолог:** Здравствуйте, уважаемые родители (законные представители)! Предметом нашего сегодняшнего разговора будет психическое здоровье школьников. В чем его проблема? Почему этот предмет, по оценкам многих психологов, столь актуален? Приведу несколько мнений, подтверждающих актуальность темы нашей беседы.

Во-первых, по данным Всемирной организации здравоохранения, количество детей, нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет.

Во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка. Настало время задать вопрос: не что и на каком уровне освоить учащемуся, а какой ценой? Две трети и даже более выпускников выходят из стен школы хроническими больными. Эти же факты подтверждают результаты более сорокалетних наблюдений, проводившихся Научным центром охраны здоровья детей и подростков. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей детского организма в сне, в двигательной активности в пребывании на воздухе. Повышение учебной нагрузки особенно пагубно сказывается на здоровье девочек: 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%). Обращаю еще раз ваше внимание на нормы СанПиНа: максимальная допустимая продолжительность домашних занятий детей третьей ступени обучения составляет не более 4 часов, минимальная норма сна — 9

часов для 15-16-летних и 8,5-9 часов — для 17-18-летних. Норматив пребывания на свежем воздухе для ваших детей составляет не менее 2,5 часа. Сравните с тем, что имеет место на самом деле. В-третьих, из-за постоянной занятости родителей, из-за жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, ушли из практики семейного воспитания неспешные беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем. Вместо них — привычный родительский «лексикон»: «Ну что за почерк?», «Опять двойка?», «Мне стыдно за тебя!», «У соседей сын как сын, а ты — сплошное недоразумение!».

Такая манера общения с детьми стала настолько привычной, что есть основание говорить о серьезном педагогическом давлении на подростка. В этом случае уместно возникают вопросы: «Не тормозим ли мы развитие способностей детей стрессовой тактикой воспитательных воздействий?» и «Чем расплачивается ребенок за 11 лет постоянных стрессов?». А ведь учеными убедительно доказано, что психическое здоровье человека во многом определяется здоровьем физическим.

### **Анкета для родителей «Психическое здоровье»**

- Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
- Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
- Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
- Что такое стресс?
- К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?
- От чего зависят сила и продолжительность стресса?
- Чем опасен стресс?
- Что такое дистресс?

**Педагог-психолог:** Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу. Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Я предлагаю вам тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом, Р. Раге. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно определить, какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье. В «шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определенное число баллов.

### **Тест «Шкала социальной адаптации»**

#### **Шкала социальной адаптации Холмса и Раге**

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего, и подсчитайте общее число «заработанных» Вами в данном тесте очков.

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73

3	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность (партнерши)	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение или смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды, растущие долги	30
22	Повышение служебной ответственности	29
23	Сын или дочь покидает дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Проведение досуга или отпуска	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Ссуда или заем для покупки крупных вещей (машины)	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

**Интерпретация результатов.** Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека.

На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов, в зависимости от его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах они увеличиваются до 90%.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте – среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно значение: она выражает (в цифрах) степень вашей стрессовой нагрузки. Для наглядности приводим сравнительную схему стрессовых характеристик.

Стрессовые характеристики	
Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов свыше 300, это означает реальную опасность, то есть вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

**Педагог-психолог:** Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%. Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьез, и в первую очередь — на детях.

Как-то в трамвае мне пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то ее деталь. Мама грубо выхватила у него игрушку и зашипела: какой безрукий, глупый и все портит. Ребенок вжался в спинку сиденья. Все взрослые вокруг понимали, что реакция мамы не соответствовала проступку: у нее, вероятно, проблемы. Но ребенок-то этого не понимал. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Подумайте над этим и постарайтесь не допускать подобного по отношению к своему ребенку.

Сейчас я прошу каждого из вас, дорогие участники, написать письмо-обращение к самому себе, короткое, всего 5-6 строк. Пусть воображаемым автором будет ваш ребенок. А предметом обращения — факторы семейного стресса. Время на работу — 5-7 минут. По окончании, если у кого-то из родителей возникает желание, он свое обращение прочтет. Однако это вовсе не обязательно, так как важен сам факт осмысления возможных упреков со стороны собственного ребенка. Советуем в завершение этапа прочитать отрывок из подобного обращения, но уже отца к маленькому сыну, в обращении этом много поучительного.

**Педагог-психолог:** В соответствии с выявленной проблемой мы с присутствующим на нашей встрече с психологом предлагаем для обсуждения ряд вопросов. Думаю, что мы получили ответы на первые два, по крайней мере, осмыслили возможные варианты их решения. А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психического здоровья детей? При чем мы, разумеется, не будем брать генетически предопределенные варианты нездоровья, когда требуется помощь медиков. Мы поговорим о тех нарушениях, которые являются следствием внешних условий в семье, в школе, в социальном окружении.

Я предлагаю вам такую игру. У меня в руках — импровизированный микрофон. Тот из вас, в чьи руки он попадет, коротко, в течение 30 секунд, вспоминает факт из своего детства, который причинил вам душевную боль, заставил страдать и мучиться.

**Игра «Свободный микрофон»** В рамках игры возможны, например, следующие варианты ответов родителей:

- Наш класс почти в полном составе поехал на экскурсию в соседний город. Но мои родители сочли, что меня отпускать рано. Я был обижен на весь мир и долго не разговаривал с родителями.
- В первом классе у нас была учительница, которая почему-то не любила меня. Однажды, проходя по ряду, она всех погладила по голове, а меня нет. Дома по этому поводу со мной случилась истерика, после которой родители перевели меня в другой класс.
- Я никогда не забуду своих ощущений на уроке истории: едва успев войти в класс, учитель уже вызывал к доске 3-4 человека: кто-то из них писал на доске даты, кто-то чертил какие-то схемы, кто-то заполнял таблицы. Мое сердце просто останавливалось, а когда меня вызывали к доске, я просто переставал(а) соображать и получал(а) «двойки», хотя всегда к уроку готовился(ась).
- Родители моей школьной подруги постоянно были недовольны ее успехами в школе, хотя она училась почти на одни пятерки. Она, день и ночь учила уроки и тем не менее боялась контрольных, боялась отвечать у доски, редко радовалась пятерке, потому что завтра может быть четверка. Мне всегда было ее жалко.
- У нас в десятом классе училась девочка, которая влюбилась в хулиганистого парнишку из неблагополучной семьи. «Любовь до гроба» пересекли родители девочки. Тогда она наглоталась таблеток, и ее еле спасли.

Для меня это был страшный стресс, я для себя решила тогда, что я по отношению к своему ребенку так никогда не поступлю.

**Педагог-психолог:** Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей, часть которых прозвучала в ваших примерах. Эксперты ВОЗ на основе проведенного в разных странах исследования пришли к выводу, что нарушения психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами (отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенной). Ребенок, попав под это влияние ощущает безысходность, бесперспективность собственного существования, опустошенность, что нередко приводит его к психическим травмам, делает его отверженным.

Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей?

**1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий** — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности им со стороны взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

**2. Перегрузка** - интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

**3. Ситуация в семьях.** Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

**Беспокойт и другое.** В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то не всегда четко осознаваемый агрессивный стиль взаимоотношений с собственными детьми. Известный детский хирург академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — «синдром опасного обращения с детьми». Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых младшим членам семьи его близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

**4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка,** непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя и родители должны проявлять снисхождение к необдуманым поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них меньше проблем в отношениях со сверстниками.

**5. Зависимости.** Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает

ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

А теперь, уважаемые родители, я познакомлю вас с результатами анкетирования ваших детей по разным аспектам, являющимися прямыми или косвенными показателями психического здоровья. На одной из наших встреч им был предложен тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья. Его бланки с обработанными результатами я вам сейчас раздам.

### **Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)**

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос 6. На вопросы 1-10

предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как утоляя голод.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
  - А) да
  - Б) нет
  - В) затрудняюсь ответить
12. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
  - А) да
  - Б) нет
  - В) затрудняюсь ответить
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?
  - А) безразличие
  - Б) заинтересованность
  - В) усталость
  - Г) сосредоточенность
  - Д) волнение и беспокойство
  - Е) что-то другое
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
  - А) заботятся о моем здоровье
  - Б) наносят моему здоровью вред методами своего преподавания

- В) подают хороший пример
  - Г) подают плохой пример
  - Д) учат, как беречь здоровье
  - Е) им безразлично мое здоровье
15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?
- А) не оказывает заметного влияния
  - Б) влияет плохо
  - В) оказывает положительное влияние
  - Г) затрудняюсь ответить

### **Обработка результатов**

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «Б», «В», «Д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г». Затем полученные баллы суммируются.

### **Интерпретация результатов**

Благополучным считается результат, если сумма набранных баллов равняется шести. «Зона риска» — более 12 баллов.

**Педагог-психолог:** Бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты.

### **Шкала тревожности Сирса**

**Инструкция.** Оцените утверждение одним из следующих баллов:

- 0 – признак отсутствует,
- 1 - признак слабо выражен,
- 2 - признак достаточно выражен,
- 3 – признак резко выражен.

**Утверждения:** 1. Обычно напряжен, скован.

2. Часто грызет ногти.

3. Легко

пугается.

4. Плаксив.

5. Очень ко всему чувствителен.

6. Часто бывает агрессивным.

7. Обидчив.

8. Нетерпелив, не умеет ждать.

9. Легко краснеет и бледнеет.

10. Испытывает трудности с сосредоточением.

11. Суевлив.

12. Потеют руки.

13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.

14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

### **Оценка результата**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности, более 30 баллов — высокий уровень тревожности.



## **Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша**

**Инструкция.** Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0 - ситуация не волнует.

1 - ситуация волнует незначительно.

2 - ситуация достаточно волнует.

3 - ситуация волнует очень сильно.

### **Ситуации:**

1. Ответ у доски.

2. Разговор с директором, завучем школы.

3. Учитель решает, кого спросить.

4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.

5. Выполнение контрольной работы.

6. Учитель называют оценки за контрольную работу.

7. Ожидание родителей с родительского собрания.

8. Сдача экзамена.

9. Участие в соревнованиях: конкурсах.

10. Непонимание объяснений учителя.

11. Неожиданный вопрос учителя.

12. Не получается с выполнением домашнего задания.

13. Принятие важного решения.

14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

### **Оценка результата:**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности;

20-30 баллов — средний уровень тревожности;

более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

**Педагог-психолог:** И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю подумать вместе (обсуждение).

### **Завершающий этап (обсуждение результатов)**

**Педагог-психолог:** Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Мне кажется, прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания. Предлагаю вам небольшую памятку (раздача текстов).

### **Решение:**

- Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
- Проанализировать обстановку в своей семье.
- Научить ребенка и научиться самим переживать стресс.
- Назначить дату следующего родительского собрания.

## **Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким его успехам.

Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте ему прощать, «лечите» его добром.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

**Педагог-психолог:** Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

### **Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: в большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
6. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем: а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным; б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; в) человек, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его

крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

7. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что вы убедили подростка в пагубности его мыслей о суициде.

8. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

9. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы ослабить переживаемый ребенком стресс.

13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы изменить внутреннее состояние ребенка в сторону улучшения.

14. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Беседа с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).

Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.