

**Памятка по профилактике
кризисных состояний
в детско-подростковой среде**

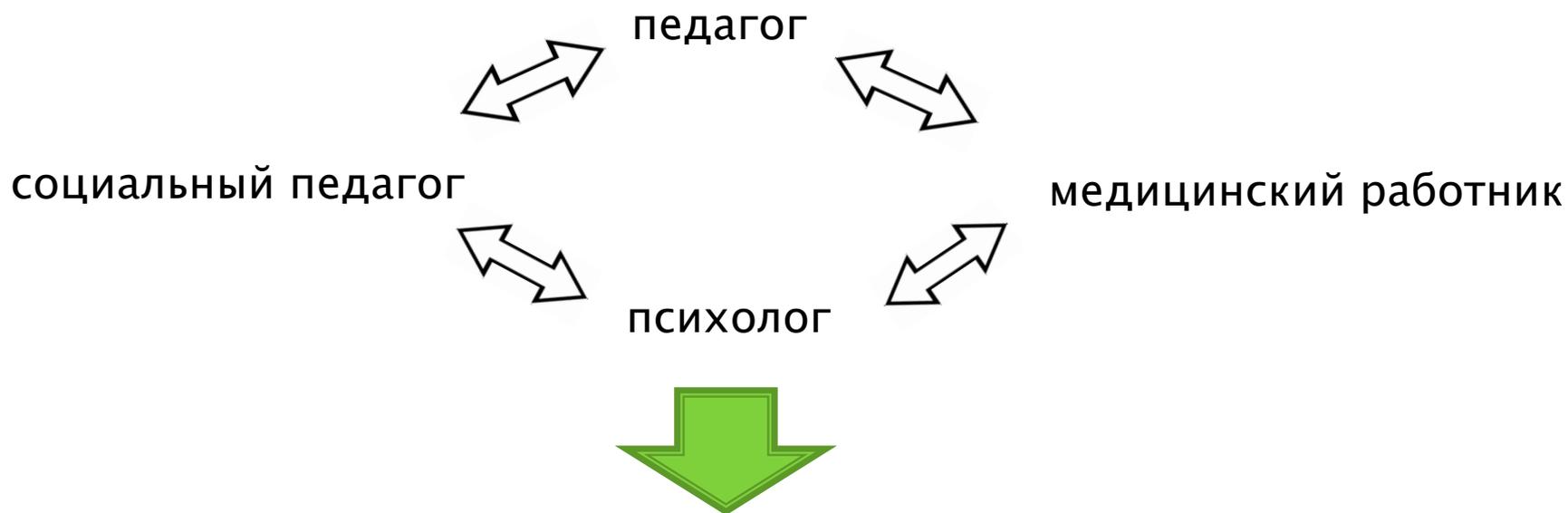
Профилактика кризисных состояний среди детей и подростков – это целостный процесс по разрешению выделенной проблемы, которая предполагает реализацию комплекса мер как организационно-методического, так и научно-исследовательского характера:

- объединение усилий специалистов разного профиля по созданию единой программы помощи детям;
- выработка рекомендаций по психолого-педагогической поддержке ребенка и оказанию помощи педагогам и родителям в решении социально-психологических проблем детства;
- обобщение деятельности различных организаций и ведомств по обучению основным приемам общения, развитию эмпатии, рефлексии, работе по преодолению страхов и барьеров, развитию умения ориентироваться в сложных ситуациях, анализировать мотивы поведения других людей в рамках различных обучающих программ и пр.

Рекомендации:

- Развитие нормативно-правовой базы;
 - Кадровое обеспечение;
 - Информационное обеспечение (создание **единого** культурно-образовательного и **профилактического пространства**;
 - Создание системы **межведомственного взаимодействия**;
 - Совершенствование содержания и форм профилактики.
- 

Совершенствование содержания и форм профилактики



- По выявлению, психологической реабилитации, социальной адаптации детей, имеющих личностные проблемы, нарушение физического, психического здоровья, отклонения в поведении.
- Диагностика кризисных состояний с целью выявления нуждающихся в незамедлительной помощи
- Внедрение современных групповых и индивидуальных профилактических технологий.
- Вовлечение детей и подростков в деятельность кружков и досуговой деятельности.

Признаки, которые косвенным образом могут указывать на предрасположенность к суицидальному поведению

- **Словесные признаки.** Сообщение о чувстве беспомощности, безнадежности. Беседа или ее фрагменты, связанные с прощанием с жизнью, шутки о желании умереть, медленная вялотекущая и маловыразительная речь; самообвинение и обвинение других людей.
- **Эмоциональные признаки.** Плач, всхлипывание, долгие паузы, с усилением проговаривание слова. Переживание горя, чувство вины, неудачи, поражения, чувство собственной малозначимости, мнимые или реальные опасения или страхи. Выраженная рассеянность и импульсивные действия.
- **Поведенческие признаки.** Внезапные немотивированные изменения в поведении, которые отдаляют ребенка от значимых для него людей или какой-то важной для него деятельности, а также склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам, связанными с риском для жизни или здоровья.

Признаки, которые должны насторожить!

- Проявление агрессии
 - Подавленное настроение
 - Отказ от «живого» общения и уход в «виртуальное»
 - Ухудшение общения в коллективе
 - Проявление буллинга (травля) в коллективе
 - Заметная перемена в обычных манерах поведения
 - Недостаток сна или повышенная сонливость
 - Ухудшение или улучшение аппетита
 - Признаки беспокойства
 - Признаки «вечной» усталости
 - Неряшливый внешний вид
 - Наличие царапин на руках и теле
- 

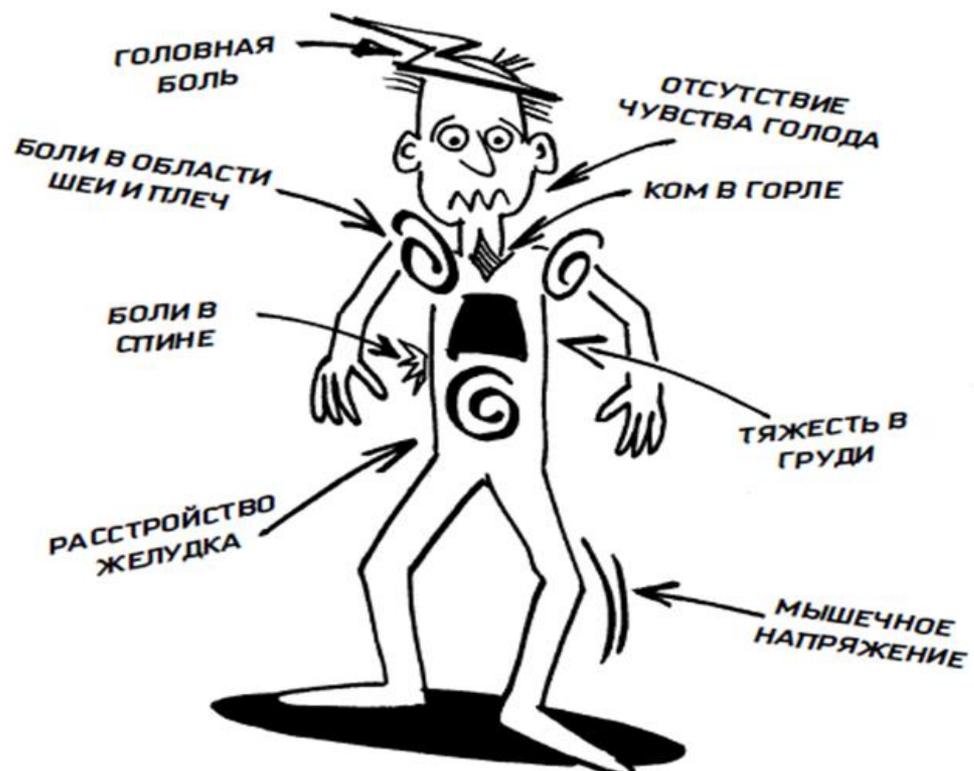
Признаки, которые должны насторожить!

- Усиление жалоб на физическое недомогание.
 - Склонность к быстрой перемене настроения.
 - Отдаление от друзей и семьи.
 - Наличие психологического, эмоционального, физического и сексуального насилия в семье.
 - Упадок энергии.
 - Отказ от работы в клубах и организациях.
 - Излишний риск в поступках.
 - Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
 - Усиленное чувство тревоги.
 - Выражение безнадежности.
 - Составление записки об уходе из жизни.
- 



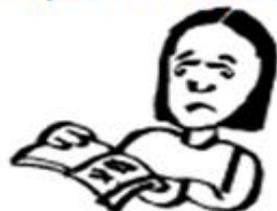
Все иногда
испытывают стресс.
Небольшой стресс не
является проблемой.

Но очень сильный стресс часто оказывает негативное воздействие на тело.
Многие люди испытывают неприятные чувства.



В состоянии стресса, многие люди ...

... не могут
сосредоточиться



... быстро
выходят из себя



... не могут
сидеть спокойно



... имеют
трудности со
сном



... испытывают
чувство грусти
или вины



... беспокоятся



... плачут



... чувствуют
большую
усталость



... испытывают изменения
в аппетите.



Общие рекомендации:

- Оцените степень кризисного состояния
 - **Относитесь к подростку также, как до выявления кризисного состояния**
 - **Оставайтесь спокойным**
 - Подбирайте ключи к разгадке предпосылок к кризисному состоянию
 - **Установите заботливые взаимоотношения**
 - Будьте внимательным слушателем
 - **Не спорьте, не обесценивайте, не критикуйте**
 - Задавайте корректные вопросы
 - Не предлагайте оправданных утешений
 - Предложите конструктивные подходы и пути решения
 - Не оставляйте человека одного
 - Обратитесь за помощью к специалистам
 - **Важность сохранения заботы и поддержки**
- 

Маршрутизация

- Детский телефон доверия - 8-800-2000-122
- Телефон доверия для подростков (чат) – https://vk.com/pomosh_tpp
- Служба скорой медицинской помощи – 103 (с мобильного телефона)
- Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112
- Кризисный психологический центр для детей и подростков «КОМПАС» – (3532) 327-327
- Клиника семейной психотерапии – (3532) 40-20-16
- Бесплатная служба для детей и родителей по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи – 8-800-25-000-15

Рекомендуемая литература для школьных психологов:

- Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании.
 - Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследования и культурный феномен.
 - Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. Школьная травля и позиция учителей.
 - Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жилина Э.В., Луролишина Т.В.. Работа с детьми, перенесшими психологические травмы.
 - Раттер М. Помощь трудным детям.
 - Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями.
- 

▶ Спасибо за внимание.