

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «ЛИРА»



## РЕКОМЕНДАЦИИ

**Как построить разговор с ребёнком,  
находящимся в кризисном (тяжелом  
эмоциональном) состоянии**

2025 г.

## Основные факторы риска развития суицидального поведения

Суицидальное поведение чаще всего складывается из двух групп факторов: *потенциальных* (создающих почву) и *актуальных* (провоцирующих). Наиболее высокий риск суицидального поведения наблюдается при сочетании наличия факторов риска из обеих групп.

### 1) Потенциальные факторы суицидального поведения

*а) Предыдущие попытки суицида* – один из основных факторов в предсказании новых суицидальных попыток.

#### *б) Семейные факторы:*

- психические заболевания в семейной истории, история самоубийства или суицидальные попытки в семье;
- пренебрежение и жестокое обращение, насилие в семье;
- низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье и, как следствие, недостаточная интеграция ребёнка в социум;
- конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами), недостаток внимания и заботы о детях в семье, недостаточное внимание к состоянию ребёнка (например, из-за нехватки времени);
- алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;
- частые переезды со сменой места жительства;
- проживание (по разным причинам) без родителей.

*в) Психиатрические нарушения* у ребёнка: тревожно-депрессивные расстройства, расстройства личности, нарушения пищевого поведения, психотические расстройства и др.

#### *г) Личностные особенности:*

- импульсивность, нестабильность настроения;
- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
- агрессивное поведение, раздражительность;

- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;
- нестабильная самооценка, идеи переоценки собственной личности с последующим её обесцениванием;
- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за маской надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения;
- склонность к тревоге и подавленности, частое плохое настроение;
- отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией, и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой.

## **2) Актуальные факторы суицидального поведения**

- все ситуации, *субъективно* переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;
- депрессивные состояния с переживаниями безнадежности, безысходности, брошенности, ненужности, одиночества;
- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;
- неприятности в семье;
- проблемы с законом;
- запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;
- неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе;
- нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;
- переломные моменты жизни;
- внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;
- распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи;
- употребление алкоголя, ПАВ.

## **Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений у подростка**

- Депрессивная симптоматика (ухудшение сна, аппетита; вялость, апатия; потеря интереса к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; нехарактерное снижение активности);
- резкое снижение успеваемости;
- ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы;
- увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков;
- высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.
- заинтересованность темой смерти;
- подготовка к совершению попытки (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства);
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;
- другие резкие изменения в поведении.

### **Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального поведения**

**а) Семья:** хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

**б) Личностные факторы:** развитые социальные навыки; уверенность в себе; умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей; открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

**в) Социально-демографические факторы:** социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Основная **задача** педагога при разговоре с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии, – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, социальному педагогу, иным специалистам).

### **Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии**

- Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

- Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.

- Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

- Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.



**Примеры ведения диалога с человеком,  
находящимся в кризисном состоянии**

<p><i>Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии.</i></p> <p><b>Если подросток говорит:</b></p>	<p><b>Рекомендуемые варианты ответа:</b></p>	<p><b>Не рекомендуемые варианты ответа:</b></p>
<p>«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»</p>	<p>- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» - «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?..»</p>	<p>- «Когда я был в твоем возрасте...» - «Да ты просто лентяй!»</p>
<p>«Все кажется таким безнадежным...»</p>	<p>«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»</p>	<p>«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»</p>
<p>«Всем было бы лучше без меня!»</p>	<p>- «Кому именно?»</p>	<p>«Не говори глупостей.</p>
<p>«Вы не понимаете меня!»</p>	<p>- «На кого ты обижен?» - «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».</p>	<p>Давай поговорим о чем-нибудь другом»</p>
<p>«Вы не понимаете меня!»</p>	<p>«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»</p>	<p>- «Кто же может понять молодежь в наши дни?» - «Я очень хорошо тебя понимаю»</p>
<p>«Я совершил ужасный поступок...»</p>	<p>«Давай сядем и поговорим об этом»</p>	<p>«Что посеешь, то и пожнешь!»</p>
<p>«А если у меня не получится?..»</p>	<p>«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»</p>	<p>«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»</p>

## 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 не хотелось жить/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 мимо ушей: *«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».*



<https://psi.mchs.gov.ru/>

Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России



[https://vk.com/u\\_r\\_not\\_alone](https://vk.com/u_r_not_alone)

служба «Помощь рядом» психологическая помощь подросткам онлайн/анонимно/бесплатно в формате переписки (чат и письма) ежедневно с 11:00 до 23:00 (МСК)

## Бесплатные анонимные Телефоны доверия



**Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**, короткий номер **124**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «**Дети Онлайн**» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250-00-15**.

Консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

Горячая линия **Центра экстренной психологической помощи МЧС России** (бесплатно, круглосуточно): **8 (499) 216-50-50** (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь).

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

### **МЧС России**

**Единый номер спасения: 112**

**Центр экстренной психологической помощи МЧС России**

г. Москва, Угловой переулок д. 27 стр. 2, тел: **8 (499) 216-50-53**

Оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях. Оказание экстренной психологической помощи осуществляется в ходе проведения эвакуации пострадавших, в пунктах временного размещения, сопровождения массовых и траурных мероприятий, в том числе при проведении процедуры опознания.

Единый «телефон доверия» **8(495) 400-99-99**, телефон психологической помощи **8(495) 989-50-50**, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Железноводск, пос. Иноземцево, ул. Промышленная, д.7

### **Следственный комитет Российской Федерации**

**8-800-200-19-10** – телефонная линия «**Ребенок в опасности**»

Предназначен для обращений по вопросам защиты прав несовершеннолетних. Является бесплатным для звонков из г. Москвы и регионов Российской Федерации. Режим работы: круглосуточно.