



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

Оценка психоэмоционального благополучия ребенка

Уважаемые родители! Прочитайте, пожалуйста, каждое утверждение и отметьте наличие или отсутствие у вашего ребенка перечисленных признаков на протяжении последних двух недель.

№	Признаки наличия кризисного состояния у подростка	Да	Нет
1.	Изменился аппетит (был хороший аппетит, вдруг стал(а) разборчив(а) в еде; был неважный аппетит, появился неумный аппетит)		
2.	Изменился сон (стал(а) спать целыми днями, либо не может заснуть, засыпает только под утро)		
3.	Резко упала успеваемость		
4.	Стал(а) прогуливать уроки		
5.	Перестал(а) следить за своим внешним видом		
6.	Резкое несоблюдение правил личной гигиены		
7.	Потерял(а) интерес к тому, что раньше любил(а): занятиям спортом, музыкой, рисованием и т.д.		
8.	Перестал(а) встречаться с друзьями, держится обособленно		
9.	Стремится к уединению: часто уходит в себя, сторонится родных, подолгу не выходит из своей комнаты		
10.	Стал(а) проявлять агрессию, бунт и неповиновение, участились «взрывы» настроения		
11.	Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния		
12.	Демонстрирует поведение «на грани риска»: перебегает дорогу перед движущимся автомобилем, фотографируется на крыше высотных зданий и т.п.		
13.	Проявляются признаки саморазрушающего поведения: бьет себя по голове, рвет на себе волосы, царапает руки и т.п.		
14.	Отмечаются такие высказывания, как «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться», «Я не могу так жить» и т.п.		
15.	Перенес(ла) тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, потерял(а) любимую/любимого)		
16.	Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом, связанные со смертью, символические высказывания		
17.	Высказывания с тяжелыми самообвинениями, демонстрация собственной беспомощности, безнадежности		
18.	Разговоры об отсутствии ценностей жизни		
19.	Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти		
20.	Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел		
21.	Наличие на странице в социальной сети признаков деструктивного контента, наличие информации о деструктивном поведении в сети интернет (кибербуллинг)		
22.	Постоянное использование какой-либо религиозной или иной символики		
23.	Ярко выраженный интерес к оружию, разговоры о желании приобрести оружие или принести его в учебное заведение		
24.	Резкая смена внешности (волосы, пирсинг, татуировки)		
25.	Резкие смены настроения от безудержного веселья к унынию и апатии		
26.	Обесценивание себя и окружающих		
27.	Раздача своих вещей или просьба передать вещам потом.		
28.	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (ребенок стал другим)		
29.	Прямые высказывания подростка, что он устал от такой жизни и что лучше бы его вообще не было		

Наличие **хотя бы двух признаков** – это повод обратить особое внимание к эмоционально-психологическому состоянию вашего ребенка, провести дополнительные консультации с его педагогами и психологом.

Наличие **трех и более признаков** – повод проявить серьезную обеспокоенность и предпринять немедленные действия, прежде обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру.

При наличии признаков эмоционального неблагополучия необходимо соблюдать ряд правил при общении с ребенком.

1. Не заставляйте ребенка общаться, попытайтесь найти благоприятный момент, когда он будет расположен к разговору.

2. Отнеситесь к разговору и проблемам ребенка с максимальным вниманием. Этот разговор очень важен для вашего ребенка и его будущего.

3. Сохраняйте спокойствие, начинайте разговор в спокойном и бодром состоянии. Будьте готовы вести его столько, сколько это будет нужно для вашего ребенка.

4. Будьте максимально искренними.

5. Помните, что то, что вам кажется незначимым или малозначимым для вашего ребенка может иметь огромное значение. Не пытайтесь упростить и отрицать проблемы.

6. Помните о том, что в данной ситуации важнее всего слушать (в разговоре можно подчеркнуть «*Я тебя слышу*»). Если ребенок получает возможность выговориться, его эмоциональное напряжение нередко спадает даже без профессионального вмешательства. Не перебивайте ребенка, демонстрируйте внимание и участие в разговоре, поощряя его к продолжению. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

7. Если слова ребенка вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

8. Не давите на ребенка, не проводите разговор в форме допроса, не проявляйте прямой или скрытой агрессии, не угрожайте, не оскорбляйте и не унижайте ребенка ни прямо ни скрыто.

9. Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите ребенку открыто говорить и думать о своих замыслах.

10. Избегайте поучений («*ты не должен...*», «*ты не имеешь права...*»), оценок и осуждения («*это плохо...*», «*это тебя недостойно...*» и т.п.), не стыдите и не ругайте ребенка.

11. Не пытайтесь манипулировать ребёнком или играть на его чувствах («*ты нас не ценишь и не любишь...*», «*подумал бы лучше о нас...*»).

12. Не пытайтесь слишком усердно переубеждать ребенка, например, говоря о том, что его подавленное состояние не имеет реальных причин и в его жизни всё отлично. Так ребенок почувствует, что вы неспособны понять его состояние.

13. Избегайте предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.

14. Не переводите разговор в плоскость своих личных проблем («*знал бы ты как мне сложно/плохо*», «*я столько работаю ради тебя*» и прочее).

15. Ребенку в кризисном эмоциональном состоянии нужна эмоциональная дружеская опора. Продемонстрируйте, что вы готовы стать такой опорой, находитесь на его стороне, заинтересованы в его судьбе; предложите свою помощь или выясните кто конкретно мог бы помочь в этой ситуации, постарайтесь убедить его, что принять помощь – это верный шаг в данной ситуации.

16. Не бойтесь прямых вопросов – зачастую ребенку проще ответить на прямой и честный вопрос. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

17. Постарайтесь переключить внимание с негативных мыслей на позитивные возможности, но не говорите, чтобы ваш ребенок перестал о чём-то думать (как правило именно об этом он и будет думать еще больше).

18. Предложите подростку право выбора, если он не готов разговаривать с вами, может быть он будет готов пойти к психологу или другому значимому взрослому.

19. Когда ваш ребенок решил с вами поговорить, отложите все свои дела, будьте здесь и сейчас со своим ребенком.

20. Используйте «Я-высказывания»: «*Я переживаю за тебя*», «*Мне страшно тебя потерять*», «*Я хочу тебе помочь, но не знаю как, подскажи мне, что я могу для тебя сделать*».

Помните – один разговор никогда не способен решить проблему! Ребенку нужен постоянный эмоциональный контакт и поддержка родителей (а не оставление одного в ситуации кризиса, чрезмерный контроль и ограничения). Будьте готовы к тому, что нужна будет долгосрочная работа над улучшением эмоционального и психологического состояния вашего ребенка, вам придется изменить привычный вам способ общения и времяпрепровождения, а также обратиться к специалистам. Не забывайте, что существуют бесплатные службы психологической помощи, например, Всероссийский телефон доверия: **8 800 2000 122**.