

Особенности консультирования родителей подростков, совершивших суицидальную попытку

Психолог Любовь Сорокина,
Нижний Новгород, 2026

План первой консультации психолога с родителем после попытки суицида у ребёнка

Цель :

Помочь родителю справиться с эмоциями, выяснить обстоятельства происшествия, обсудить факторы риска и составить дальнейший план действий.

Этап 1: Установление доверительных отношений *Не начинайте глубокую работу на первой консультации*

- Представьтесь и расскажите о своей квалификации и опыте работы с кризисными ситуациями.
- Объясните цель встречи и подчеркните важность откровенного общения.
- Убедитесь, что родитель чувствует себя комфортно и спокойно. **Валидация:** *Да, вы действительно чувствуете... И это правда тяжело/непросто/тревожно/возмутительно... Могу представить/не могу представить как ... Так происходит из-за того, что ... и это нормально. Мы исходим из того, что любое поведение и самочувствие объяснимо с точки зрения нашей физиологии/биологии, предшествующей истории и нынешних обстоятельств.*

Этап 2: Сбор информации и оценка ситуации

- Узнайте подробности о произошедшем событии: когда, где, почему ребенок предпринял попытку?
- Задавайте уточняющие вопросы, чтобы лучше понять ситуацию.
- Обратите внимание на признаки стресса, тревоги или депрессии у самого родителя.
Понимает ли родитель различия между жизненной ситуацией, мыслями, эмоциями или путает эти понятия, воспринимает это вместе, неразрывно?

Этап 3: Поддерживающая беседа

- Проявляйте эмпатию и понимание, дайте родителю высказать свои чувства и переживания.
- Помогите разобраться в собственных эмоциях: чувство вины, страха, беспомощности.
Имеется ли у родителя мотивация к изменениям, либо он находится в жертвенной позиции. Готов ли он к работе, либо будет саботировать Ваши усилия?
- Напоминайте, что попытка суицида не является следствием плохих качеств родителя.

Этап 4: Информирование о рисках и ресурсах

- Расскажите о факторах риска, способствующих попыткам самоубийства среди подростков.
- Дайте рекомендации по улучшению обстановки дома и созданию безопасной среды.
- Ознакомьте с доступными ресурсами и поддержкой (школы, медицинские учреждения, горячие линии).

Этап 5: Составление индивидуального плана действий

- Определите конкретные шаги для восстановления нормального функционирования семьи.
- Посоветуйте участие в групповой работе или индивидуальных занятиях с психологом.
- Разработайте систему наблюдения за состоянием ребенка и раннее распознавание признаков повторных попыток.

Этап 6: Завершение сессии и договоренность о следующей встрече

- Резюмируйте ключевые моменты, озвучив важные выводы и рекомендации.
- Договоритесь о следующем визите или созвоне, чтобы оценить прогресс и скорректировать планы.
- Оставьте контактную информацию для экстренных случаев.
- ***Строго соблюдаем этические принципы. Осторожнее с самораскрытием!***

Подводные камни

1. Отрицание проблемы

Часто члены семьи пытаются отрицать наличие серьезной проблемы, оправдывая поведение пострадавшего случайностью или стрессовым эпизодом. Это затрудняет начало продуктивной терапии и установление доверительных отношений.

2. Страх перед осуждением

Многие боятся осуждения окружающих, считая тему попытки самоубийства постыдной и нежелательной для обсуждения публично. Важно создать атмосферу доверия и принятия, убеждая семью, что подобные ситуации встречаются гораздо чаще, чем принято считать.

3. Скрытые конфликты внутри семьи

Иногда причина попытки суицида кроется в скрытых семейных конфликтах или эмоциональных проблемах, о которых семья предпочитает молчать. Задача консультанта выявить истинные причины стресса и способствовать открытому обсуждению проблем.

4. Фокусировка исключительно на пациенте

Консультант рискует упустить важную роль членов семьи в поддержке пациента, уделяя внимание лишь состоянию самого пострадавшего. Необходимо вовлекать всех близких в процесс лечения и реабилитации, разъясняя важность семейной поддержки.

5. Неверная интерпретация сигналов тревоги

Семьи часто пропускают тревожные сигналы поведения близкого человека, относясь к ним как к привычному проявлению характера («он всегда такой замкнутый»). Психологу важно научить родственников распознавать признаки надвигающегося кризиса и своевременно реагировать.

6. Проблемы конфиденциальности

Бывают случаи, когда родственники настаивают на предоставлении конфиденциальной информации о состоянии родственника, даже если сам пациент против этого. Консультанту важно соблюдать этику профессии и информировать семью о пределах своей компетенции в передаче личной информации.

Если родитель:

Рассказывает «заученную», «отрепетированную» историю — поинтересуйтесь пережитыми чувствами, попросите рассказать более подробно (фокусирование): «Как Вы себя чувствовали?»

Использует имеющиеся знания в психологии, использует терминологию - перефразируйте «житейским» языком - «правильно ли я понимаю..»

Оправдывает собственные неразумные действия — уточните: «А как еще можно было поступить?»

Нарушает границы, провоцирует— оставайтесь в профессиональной позиции, не меняйте распределение ролей

Демонстрирует признаки агрессии либо подавленных чувств - позволить ему проговорить, вербализовать и понять переживаемые чувства (фокусировка на чувствах: «Что вы сейчас чувствуете»?)

«Вербует» психолога против других родителей, педагогов, ребенка — важно осознать цель этих действий Зачастую это не вполне функциональная просьба о помощи. Важно сохранять нейтральную, поддерживающую позицию.

В ходе консультирования родителя иногда требуется прибегнуть к критике либо прямо вступить в конфронтацию. Однако делать это нужно крайне осторожно: выстраивать доверительные отношения трудно, а обидеть легко

Варианты критики:

Сожаление — «Я очень сожалею, но приходится признать, что это не очень хорошо работает / Вы не справились»

Сопереживание — «Я хорошо Вас понимаю, вхожу в Ваше положение, но ведь дело не сделано»

Озабоченность — «Меня очень волнуют последствия этого поступка»

Смягчение — «Что ж Вы так невпопад поступили? Да и не вовремя?»

Безличная критика — «Бывает, что люди не справляются со своими обязанностями»

Подбадривающая критика — «Пока не получилось, но ничего страшного»

Критика через похвалу — «Дело в принципе сделано хорошо, хотя и не для этого случая»

Подталкивающая критика — «С ошибками мы разобрались. Что Вы собираетесь предпринять теперь?»

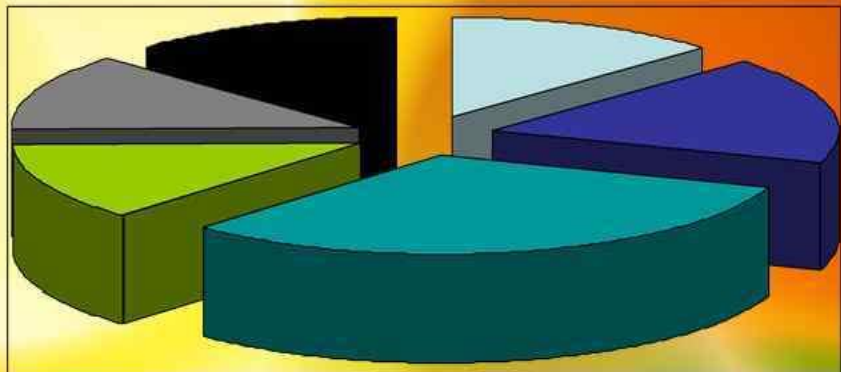
Принятие ответственности "Я ответственен за...«

Цель: Учить каждого члена семьи брать ответственность за свои поступки и реакцию на трудности.

Реализация:

Каждого участника приглашают назвать, за что именно он несет ответственность в текущих ситуациях. Это снижает ощущение безнадежности и воспитывает самостоятельность.

Пирог ответственности



**Используйте
метафоры**



Ситуация	Мои ожидания от ребенка/от ситуации	Мои действия в ситуации	Каков реальный результат? И совпадает ли он с ожиданиями?	Что не работает? (Нереалистичный ожидания, не работающие способы действий)
Как часто В каких ситуациях Как давно С кем Когда Что именно происходит Возможности и ресурсы родителей	А как вы хотели бы, чтобы было? Какие есть ожидания от поведения ребенка? Каких изменений Вы хотели бы?	Что вы обычно делаете, когда это происходит? Как вы уже пробовали справиться с ситуацией?	То, что вы уже делаете, оно работает в долгосрочной перспективе? Удалось ли Вам таким способом сделать так, чтобы подобное поведение больше не проявлялось?	

Позитивное переименование — может помочь скорректировать самоотношение, либо отношение к ребенку, что позволяет вернуть веру в способность справиться с ситуацией.

Человека, который

Беспокоится

Отстаивает свою точку зрения

Эмоционально чувствителен

Родитель называет

Трусливым

Эгоистичным

Истеричным

А можно назвать

Осторожным

Уверенным

Ярким

Принцип достаточности («Не чините то, что уже работает») - фиксация внимания на ресурсах родителя сведение к минимуму вопросов о первопричинах и источниках проблемы. Отказ от профессиональной и клинической терминологии в ходе консультации позволяет снизить пессимизм родителя и его отношение к проблеме как катастрофичной.

Превентивные образы — подготовка к совладанию с проблемами. «Представим ситуацию, что он начнет кричать на Вас.

Катарсические образы — «Представьте, что Вы кричите в ответ» - позволяет увидеть невыраженные эмоции вербализовать их.

Представление контрастных ответов — «Представьте, что Вы пассивно, агрессивно, уверенно требуете у ребенка..» - представление вариантов поведения в контрасте позволяет увидеть последствия каждого вариантов и принять необходимость изменения поведения

Аварийные представления - «Что самое плохое может произойти в результате? Что Вы будете делать?» позволяет преодолеть чувство катастрофы, конца, необратимости и ужасающих последствий события

Представление итоговых последствий — «Если Вы это сделаете — что случится через месяц, через год?» позволяет оценить отсроченные последствия действий

Образы будущего - «Представьте, что Вам 80 лет и Вы оглядываетесь назад — что теперь Вам кажется значимым, а что нет?» - позволяет сместить акцент на значимость отношений, сфокусироваться на ценностях

Топ родительских заблуждений

1. *«Депрессия — это просто плохое настроение, оно скоро пройдет.»*
2. *«У детей нет настоящих забот. Ребенок ленится и притворяется больным, чтобы избежать обязанностей», «Он просто ленится.»*
3. *«Мы раньше без психологов жили и выросли нормальными.»*
4. *«Это временная реакция на школьные нагрузки или переходный возраст.»*
5. *«Лечение депрессии опасно и приведет к зависимости от лекарств.»*
6. *«Психологи занимаются лечением психозов и шизофрении.»*
7. *«Посещение психолога означает наличие серьезной патологии или слабости характера.»*
8. *«Задача психолога — сразу же решить проблему пациента одним сеансом.»*
9. *«Только дорогие специалисты способны оказать качественную помощь.»*
10. *«Это всё из-за гаджетов и интернета.»*

Красная зона родительского подхода	Зеленая зона родительского подхода
Обращают много внимания на плохое поведение и много об этом говорят	Действует там, где необходимо поставить границы, убирают лишнее внимание от нежелательных форм поведения
Воспринимают позитивные проявления ребенка как должное	Обращают внимание на то, что им нравится в ребенке!
Хвалят за достижения оценочными ярлыками	Хвалят, описывая действия ребенка, качества, которые он проявляет и свое отношение к этому
Говорят только когда воспитывают	Говорят для построения и поддержания отношений
Говорят нотациями, советами, решениями	С интересом изучают интересы и жизнь ребенка, задают вопросы, обмениваются мнением, рефлексия, активное слушание
Обратная связь часто сопровождается эмоциональным накалом (тревога, обида, гнев)	Обратная связь дается из спокойного состояния
Куча долженствований к себе и к ребенку	Принятие, действия из здравого смысла и ценностей
Неадекватные ожидания	Умеренные, реалистичные и логичные требования и ожидания
Излишнее количество правил поведения	3-5 правил, два главных: не угрожай своей жизни и благополучию и жизни и благополучию другого
Желание и энтузиазм контролировать то, что плохо поддается контролю, не нуждается в нем	Контролируют то, что нуждается в контроле, предоставляют свободу и автономию по возрасту
Эмоциональное/физическое насилие, наказания по типу возмездия, критика	Использование логических и естественных последствий (там, где они нужны!)

Примеры небезопасности

- ❖ Чрезмерное соглашательство с членами семьи (молчаливое, отстраняющееся)
- ❖ Чрезмерное активное желание сделать все для семьи
- ❖ Дистанцирование, уход из близости под разными предлогами
- ❖ Манипулирование уязвимостью (своей или члена семьи)
- ❖ Поиск высокого эмоционального накала в отношениях
- ❖ Тревога перетекающая в агрессию
- ❖ Тревога перетекающая в беспомощность
- ❖ Дистанцирование от эмоций
- ❖ Жесткость

