



Министерство
социальной защиты
Алтайского края

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

*для специалиста социального обслуживания
по профилактике суицидального
и самоповреждающего поведения*



Тетрадь разработана в рамках реализации комплекса мер «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг.»

Рецензент:

Труевцев Д.В., кандидат психологических наук, доцент

Авторский коллектив:

Демина Т.В., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Малашкина И.С., заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Визуальное оформление:

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

© Краевой кризисный центр для женщин, 2022.

Рабочая тетрадь

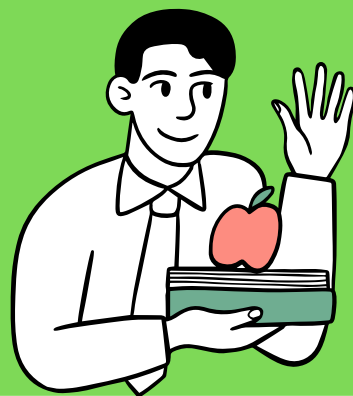
Несовершеннолетний

Адрес проживания

Дата начала работы: « _____ » _____ г.

Дата завершения работы: « _____ » _____ г.

ВСТРЕЧА 1



ФИО несовершеннолетнего _____

Дата рождения _____

Место жительства _____

Образовательное учреждение _____

Контактные данные _____

Увлечения, хобби _____

ФИО родителей (законного представителя) _____

Дата рождения _____

Место жительства _____

Контактные данные _____

ВАЖНО! Исследовать и проанализировать наличие \ отсутствие видов угрожающего поведения

1. Суицидальное кризисное поведение

2. Несуицидальное аутоагрессивное поведение

3. Суицидальные идеации и разговоры о суициде

4. Связанные с суицидом надежды и убеждения

5. Связанные с суицидом эмоции



Предложите подростку

СПОСОБЫ РЕЛАКСАЦИИ:

Дыхание по квадрату

Вы вдыхаете в течение четырех секунд, задерживаете дыхание на четыре секунды, выдыхаете в течение четырех секунд и делаете паузу на четыре секунды.

Повторяйте этот цикл в течение приблизительно двух минут.

(Дыхание по квадрату может помочь уменьшить тревожное возбуждение и прояснить мысли.)

Домашнее задание

Предложите подростку вести Блокнот самонаблюдения, разъясните для чего и как это делать.



ВСТРЕЧА 2



МЕТОДИКА №1. ШКАЛА М. КОВАЧ

Инструкция:

«Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и обведите подходящий вариант, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

- 1) У меня редко бывает грустное настроение
- 2) У меня часто бывает грустное настроение
- 3) У меня все время грустное настроение

- 1) У меня никогда ничего не получится
- 2) Я не уверен, что у меня все получится
- 3) У меня все получится

- 1) В основном я все делаю правильно
- 2) Я многое делаю не так
- 3) Я все делаю неправильно

- 1) Многое для меня является забавным
- 2) Некоторые вещи меня забавляют
- 3) Ничто меня не забавляетобой

-
- 1) Я все время себя плохо чувствую
 - 2) Я часто себя плохо чувствую
 - 3) Я редко себя плохо чувствую
-

- 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от времени
 - 2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности
 - 3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное
-

- 1) Я себя ненавижу
 - 2) Я себе не нравлюсь
 - 3) Я доволен собой
-

- 1) Все плохое происходит по моей вине
 - 2) Многие плохие вещи происходят из-за меня
 - 3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины
-

- 1) Я не думаю о самоубийстве
 - 2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу
 - 3) Я хочу покончить с собой
-

- 1) Желание заплакать я испытываю каждый день
 - 2) Желание плакать появляется у меня довольно часто
 - 3) Желание заплакать я испытываю редко
-

- 1) Меня все время что-то беспокоит
 - 2) Меня часто что-то беспокоит
 - 3) Меня редко что-то беспокоит
-

- 1) Я люблю находиться среди людей
 - 2) Я не люблю часто бывать с людьми
 - 3) Я вообще не хочу быть с людьми
-

- 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо
 - 2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем либо
 - 3) Я легко изменяю свое мнение
-

-
- 1) Я выгляжу хорошо
 - 2) В моей внешности есть недостатки
 - 3) Я выгляжу безобразно
-

- 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание
 - 2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание
 - 3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания
-

- 1) Я плохо сплю каждую ночь
 - 2) Я часто плохо сплю
 - 3) У меня нормальный сон
-

- 1) Я редко чувствую себя усталым
 - 2) Я часто чувствую себя усталым
 - 3) Я все время чувствую себя усталым
-

- 1) У меня часто нет аппетита
 - 2) Иногда у меня нет аппетита
 - 3) Я всегда ем с удовольствием
-

- 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание
 - 2) Меня часто беспокоят боль или недомогание
 - 3) Я все время испытываю боль или недомогание
-

- 1) Я не чувствую себя одиноким
 - 2) Я часто чувствую себя одиноким
 - 3) Я все время чувствую себя одиноким
-

- 1) В школе ничто не доставляет мне радости
 - 2) В школе мне бывает приятно только время от времени
 - 3) Мне часто радостно в школе
-

- 1) У меня много друзей
 - 2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше
 - 3) У меня совсем нет друзей
-

- 1) С учебой у меня все хорошо
 - 2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым
 - 3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко
-

-
- 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие
 - 2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие
 - 3) Я такой же благополучный, как и остальные люди
-

- 1) Меня никто не любит
 - 2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит
 - 3) Я уверен, что меня кто-то любит
-

- 1) Я часто делаю то, что мне говорят
 - 2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят
 - 3) Я никогда не делаю то, что мне говорят
-

- 1) Я хорошо лажу с людьми
- 2) Я часто ссорюсь
- 3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры

МЕТОДИКА №2. ОПРОСНИК БЕКА

Инструкция:

«Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и обведите подходящий вариант, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

- А. Мне не грустно
 - Б. Мне грустно или тоскливо
 - В. Мне все время тоскливо или грустно, и я ничего не могу с собой поделать
 - Г. Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести
-

- А. У меня не потерян интерес к другим людям.
 - Б. Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
 - В. У меня потерян почти весь интерес к другим людям, и почти нет никаких чувств к ним.
 - Г. У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят.
-

-
- А. Я смотрю в будущее без особого разочарования**
 - Б. Я испытываю разочарование в будущем**
 - В. Я чувствую, что мне нечего ждать впереди**
 - Г. Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может**
-

- А. Я принимаю решения примерно также легко, как всегда**
 - Б. Я пытаюсь отсрочить принятие решений**
 - В. Принятие решений представляет для меня огромную трудность**
 - Г. Я больше совсем не могу принимать решения**
-

- А. Я не чувствую себя неудачником**
 - Б. Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей**
 - В. Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач**
 - Г. Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родитель, муж, жена)**
-

- А. Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно**
 - Б. Меня беспокоит то, что выгляжу старо и непривлекательно**
 - В. Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательными**
 - Г. Я чувствую, что выгляжу гадко или отталкивающе**
-

- А. Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности**
 - Б. Ничто не радует меня так, как раньше**
 - В. Ничто больше не дает мне удовлетворения**
 - Г. Меня не удовлетворяет все**
-

- А. Я могу работать примерно также хорошо, как и раньше**
 - Б. Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать**
 - В. Я не могу выполнять никакую работу**
-

- А. Я не чувствую никакой особенной вины**
 - Б. Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным**
 - В. У меня довольно сильное чувство вины**
 - Г. Я чувствую себя очень скверным и никчемным**
-

- А. Я устаю ничуть не больше, чем обычно.**
 - Б. Я устаю быстрее, чем раньше.**
 - В. Я устаю от любого занятия.**
 - Г. Я устал чем бы то ни было заниматься.**
-

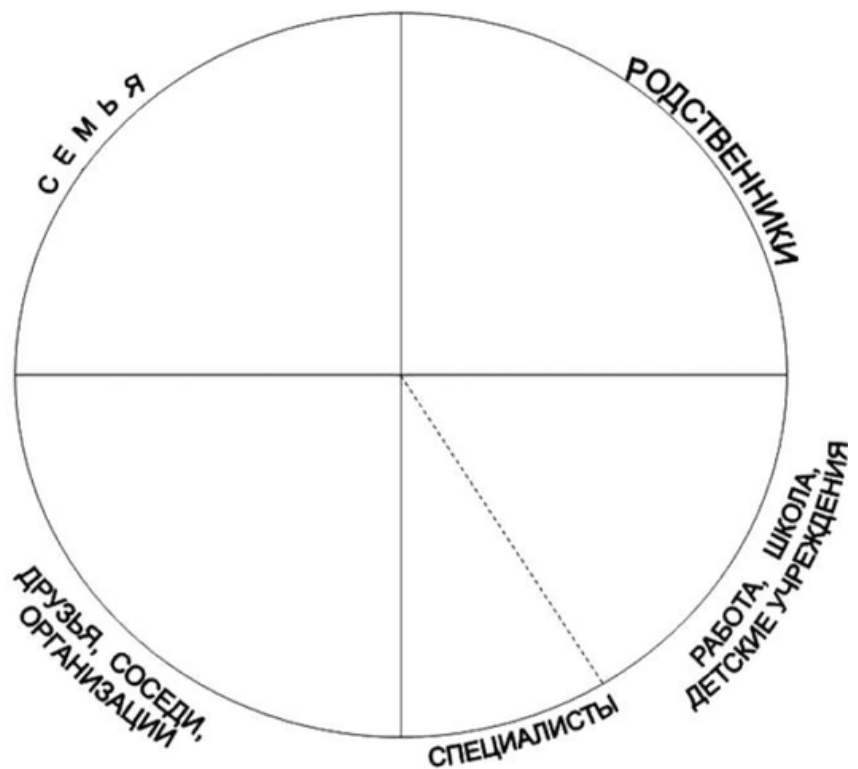
- А. Я не испытываю разочарования в себе.**
- Б. Я разочарован в себе.**
- В. У меня отвращение к себе.**
- Г. Я ненавижу себя.**

- А. Мой аппетит не хуже, чем обычно.**
- Б. Мой аппетит не так хорош, как бывало.**
- В. Мой аппетит теперь гораздо хуже.**
- Г. У меня совсем нет аппетита.**

- А. У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.**
- Б. Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.**
- В. У меня есть определенные планы совершения самоубийства.**
- Г. Я покончу с собой при первой возможности.**

Инструкция:

«Перед тобой изображен круг. Напиши в нем имена своих близких и знакомых».



Значимые люди:

- женщина или девочка
- △ мужчина или мальчик
- ⊗ △ умершие
- ☼ ☆ символические лица (идолы, образцы для подражания)
- животное

Соединения:

- связь между знакомыми людьми
- - конфликтные отношения
- | | - разрыв отношений

Знаки оценки отношений:

- + положительное отношение
- отрицательное отношение
- ± амбивалентное отношение

Динамика в отношениях:

- приближение
- ← отдаление

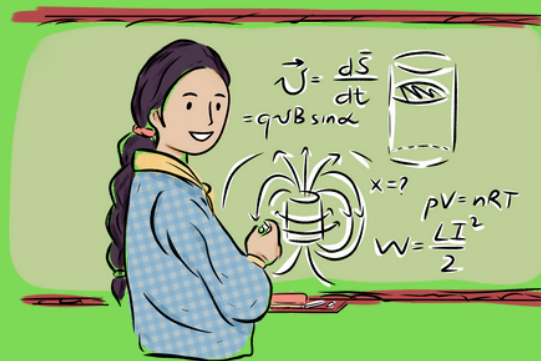
РИСКИ

Имеется ли какая-либо информация о поведении несовершеннолетнего, препятствующем коррекционному, трансформационному процессу работы с психологом:

Имеется ли поведение, серьезно ухудшающее качество жизни несовершеннолетнего (выяснить/уточнить с чьей стороны)

ВСТРЕЧА 3

АНАЛИЗ



СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ

<i>Дата проведения</i>	<i>Наименование диагностической методики</i>	<i>Результаты первичной диагностики</i>	<i>Результаты итоговой диагностики</i>
	<i>Шкала М. Ковач</i>		
	<i>Опросник депрессии Бека</i>		

ПЛАН КОМПЛЕКСНОЙ ПОМОЩИ

№ п/п	Выявленные проблемы (по результатам первичной диагностики), подлежащие коррекции и реабилитации	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный ФИО, должность	Результат (наличие изменений когнитивной, психоэмоциональной и социальной сфере)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

ВСТРЕЧА 4



Цель:

При помощи анализа поведенческих цепочек выявить переменные, контролирующие определенное поведение несовершеннолетнего.

Анализ поведенческих цепочек:

Это тщательный анализ событий и фактов, имевших место **ДО** и **ПОСЛЕ** случая рассматриваемого поведения.

Четко определите проблемное поведение (анализ конкретного случая):

Определите провоцирующие события (т.е. события, с которых непосредственно начинается цепочка, приводящая к проблемному поведению):

Выявите факторы уязвимости (это условия, в которых провоцирующие события имеют большее влияние), подтверждающие события:



ВСТРЕЧА 5

Выявленные навыки, которые подросток может использовать для разрешения конфликтных ситуаций

НАВЫК	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

ВСТРЕЧА 6



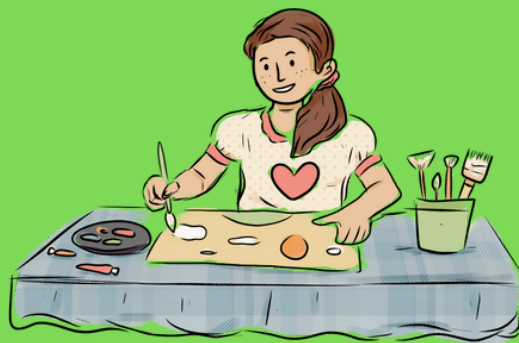
<i>Проблемная эмоция</i>	<i>Мысль, которая предшествует</i>	<i>Обычная реакция</i>	<i>Альтернативный способ реагирования</i>



ВСТРЕЧА 7

<i>Досуговый интерес несовершеннолетнего</i>	<i>Как может быть реализован</i>	<i>Где может быть реализован</i>

ВСТРЕЧА 8



<i>Провоцирующие установки</i>	<i>Рискованное поведение</i>	<i>Отрицательное подкрепление</i>	<i>Альтернатива</i>

ВСТРЕЧА 9



Запрос:

Содержание работы:

Результат встречи:

:

ВСТРЕЧА 11



*Исследование коммуникативных навыков несовершеннолетнего
Поиск эффективных способов построения коммуникаций*

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



ВСТРЕЧА 13

Запрос:

Содержание работы:

Результат встречи:

:

ВСТРЕЧА 14



Запрос:

Содержание работы:

Результат встречи:

:



ВСТРЕЧА 15

Запрос:

Содержание работы:

Результат встречи:

:

ВСТРЕЧА 16



Запрос:

Содержание работы:

Результат встречи:

:

Очное и онлайн консультирование психолога, специалиста по социальной работе, юриста



Адрес: **656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**



E-mail: **womenkrizis@yandex.ru**



Телефон для записи: **8 (3852) 34-22-55**



Кризисная линия для женщин: **8 (3852) 34-28-26**



Сайт: **www.womenkrizis.ru**



Телеграм: **@altay_women_center**



ВКонтакте: **<https://vk.com/womenkrizis>**

