

АЛГОРИТМ

педагогической помощи (беседы) с ребенком с суицидальными намерениями, находящимся в состоянии отчаяния

Цель – недопущение совершения суицида, реализации суицидальных намерений, когда ребенок находится в ситуации отчаяния (пришел попрощаться, подарить что-то, «просто поговорить», неосознанно желая получить Ваше «добро» на поступок).

Важные рекомендации:

- Разговаривая с ребенком, помните, что от вашего общения зависит его жизнь;
- Не бойтесь оказаться некомпетентным, усугубить ситуацию. Чаще всего, выговорившись, сняв напряжение, поплавав с кем-нибудь рядом, почувствовав, что кому-то не все равно, ребенку становится легче и он отказывается от задуманного. ЭТО ВРЕМЕННЫЙ ОТКАЗ! Проблема никуда не исчезла, ребенку очень нужна помощь и срочно. Если психотравмирующая ситуация не прекратилась, через некоторое время намерения возобновятся.
- Помните о цели только этого конкретного договора, который вы ведете здесь и сейчас – не «вылечить» ребенка, не решить его проблему, а на время ослабить боль, снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение, и он не решится совершить задуманное (по крайней мере, сейчас). У вас будет время организовать помощь, переговорить с родителями.
- Если в процессе разговора с ребенком Вы растерялись и не знаете, что говорить, или ребенок отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале – «отзеркаливайте» ребенка: повторяйте его позу, его темп речи и интонации, ритм движений).
- Если ребенок плачет – не мешайте, дайте психическому напряжению выйти.
- Если ребенок хочет говорить – не мешайте, слушайте. Вашего активного слушания (кивание, сочувствие, выражение сострадания) часто достаточно, чтобы помочь ребенку почувствовать облегчение, главное, что у него не останется сил совершить непоправимое, вы выиграете время.

ПРИЕМЫ

помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, а не экстренное решение проблемы. Принципы помощи:

- краткосрочность;
- реалистичность;
- личная вовлеченность;
- симптомо-центрированный контроль.

ПРИЕМ 1 «ЭХО»

Цель: установить и поддержать контакт с ребенком, показать ребенку, что его понимают и слышат.

Действия: проговаривание (повторение) за ребенком его фраз, демонстрация того, что Вы его понимаете, принимаете, чувствуете, говорите с ним его словами, на его языке. Например:

Ребенок: я никому не нужен, никому нет до меня дела, если меня не будет, никто даже не заметит.

Педагог: Иногда кажется, что мы никому не нужны и до нас нет никому дела.

Правила применения:

Верно:

- соглашаться, вторить услышанному, но делая акцент на начале фразы «Иногда кажется...»;

- повторять отдельные фрагменты фраз или слова так, как их произносит ребенок.

Неверно:

- пытаться спорить, что это не так;

- доказывать, что ребенок не прав;

- пытаться жалеть и приводить примеры, доказывающие, что ребенок ошибается (ребенок просто замкнется и решит, что его не слышат и он напрасно начал разговор, доверился Вам);

- призывать к совести (в момент, когда эмоциональный накал силен настолько, что жить не хочется, ребенок не думает о морали, совести и подобных высоких материях и не сможет начать думать);

- приводить примеры, что другим может быть хуже (ребенок думает в момент, когда ему крайне тяжело, только о себе, о своей боли).

ПРИЕМ 2 «ПРОГОВАРИВАНИЕ БОЛИ»

Цель: дать возможность выговориться, выплеснуть негатив, страх, безысходность, «проговорить» эмоции, которые толкают на безрассудный поступок, снятие эмоционального накала.

Действия: задавать ребенку вопросы, которые будут стимулировать высказывания, «выговаривание» эмоций. Например:

Ребенок: Все плохо...

Педагог: Тебе кажется, что жизнь потеряла смысл? Тебе тяжело? (цель – стимулировать говорение, выражение боли и эмоций в словах).

Правила применения:

Верно:

- стимулировать ребенка говорить (поддерживать разговор вопросами, мимикой, жестами, репликами);

- выражать сочувствие, показывать, что вам не все равно;

- показывать ребенку, что вы его понимаете.

Неверно:

- перебивать, если ребенок сбивается с темы, начинает обвинять в своих бедах других;

- рассказывать о себе, приводить примеры из жизни других или своей собственной;

- воспитывать, упрекать в неблагодарности (ребенок замкнется).

ПРИЕМ 3 «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ»

Цель: снизить эмоциональный накал, переключить внимание ребенка, его с мыслей о самоубийстве на любые другие, перевести разговор на другую тему, не прекращая контакта. Например:

Ребенок: вес бессмысленно... жизнь бессмысленна...

Педагог: А помнишь, в первом классе ты подарил мне георгины?

Правила применения:

Верно:

- задавать вопросы, не относящиеся к теме разговора, опасаясь, что вопросы могут казаться нелепыми (ваша задача – переключить внимание);
- возвращаться к приему «Эхо» для проговаривания боли, если видите, что эмоции вновь накаляются (слезы, агрессия по отношению к себе, самобичевание) и вновь пробовать переключить внимание на отвлеченные темы (обязательно касающиеся жизни ребенка);
- задавать вопросы, побуждающие позитивные воспоминания, которые переключат внимание и мысли.

Неверно:

- прекращать оказание помощи (после того, как ребенок выговорился, остро негативные эмоции на определенное время сменяются апатией, чувством опустошенности. Однако, отсрочка кратковременна);
- просить помочь что-то сделать для класса (ребенок хочет, чтобы говорили о нем и о его проблеме, просьбу чаще воспринимает, как нежелание слушать его и помогать ему);
- опасаться, что вопросы могут показаться нелепыми.

ПРИЕМ 4 «ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА БУДУЩЕГО»

Цель: показать, что будущее есть и оно может быть позитивным (в противовес тому, что у ребенка-суицидента образа будущего нет).

Действия: вместе с ребенком планировать понятнейшее ближайшее будущее, говорить о том, что в будущем ребенку понятно и кажется вполне достижимым

Правила применения:

Верно:

Начните сами задавать вопросы о будущем, ответы на которые вам известны, которые не ставят ребенка в тупик и не вызывают негатива.

- предположите несколько вариантов позитивных (или как минимум без негатива) развития событий в будущем ребенка;
- показывайте, что достичь запланированного достаточно просто (ребенок не в том состоянии, чтобы нести ответственность или принимать какие-то решения);
- предложите в будущем что-то совместное, если это актуально;
- предложите помочь в будущем в осуществлении планов ребенка.

Неверно:

- говорить о далекой перспективе (ребенок в таком состоянии не готов долгосрочно планировать);
- говорить о том, в чем вы не уверены (например, что после окончания школы ребенок поступит учиться дальше);
- говорить на темы, которые могут вызвать негативную реакцию или дополнительные переживания;
- рассказывать о своих планах.

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

Ситуация: Ребенок не идет на контакт, но не уходит (молчит, не смотрит в вашу сторону)

Правильная стратегия:

Начните говорить сами. Задайте несколько вопросов. Подождите ответа, не торопите другими вопросами. Начните говорить о себе (о том, что когда-то пережили сами подобное состояние (подобную личную драму, подобные чувства). Опишите, что чувствовали (то же, что ребенок чувствует сейчас: безысходность, разочарование в людях, жизни, в том, что делали на тот момент). Не говорите ребенку в этот момент, что все пройдет, забудется и т.д. в такой ситуации подобные увещания ничего, кроме раздражения, не вызывают. Ребенок может закрыться и решить, что напрасно к вам обратился. Дайте ребенку понять, что были в аналогичной ситуации и поэтому лучше других понимаете его чувства и эмоции, не осуждаете его, хотите помочь, потому что вам не все равно.

Ситуация: Ребенок плачет, ничего не говорит.

Правильная стратегия: Молча будьте рядом. Дайте выйти негативу через слезы. Не успокаивайте. Не призывайте успокоиться и взять себя в руки. Помните о цели помощи. Если позволяет телесный контакт – возьмите за руку, обнимите, покажите, что вам искренне не все равно и вы понимаете его состояние. Будьте рядом столько, сколько нужно, чтобы появилось желание говорить или напряжение, которое толкало ребенка на отчаянный шаг, снизилось. Помните, что это временно. Проблема не решена и ребенок скорее всего через некоторое время (обычно через 3 часа, через 3 дня) снова придет к подобному решению. Принимать меры, помогать разрешить проблему нужно, но не сейчас. Ваша цель – помочь в настоящий момент, отложив исполнения решения.

Ситуация: Ребенок обвиняет всех (от Бога до родителей) в том, что оказался в ситуации безысходности.

Правильная стратегия: Используйте прием «Эхо» и повторяйте все, что ребенок говорит во фразе «Иногда кажется, что ...» (повторяйте эхом то, что сказал ребенок). Он должен в вашем эхо услышать главное «ИНОГДА» (т.е. не всегда так будет) и «КАЖЕТСЯ» (сейчас в этот момент кажется). Не забывайте перефразировать высказывание, если это необходимо. Например,

- Где был ваш Всевышний, когда допустил, чтобы погибла моя мама?
- Иногда кажется, что даже Всевышний нас покинул

Ситуация: Ребенок агрессивно настроен по отношению к Вам, и вы чувствуете раздражение.

Правильная стратегия: Не реагируйте, он зол не на вас, просто вы оказались рядом. Скажите, что понимаете, почему он раздражен. Вы бы на его месте чувствовали то же самое. В любом случае не воспитывайте, не призывайте к порядку, не требуйте соблюдать субординацию. Не сейчас.

Ситуация: Ребенок категорически отказывается от вашей помощи

Правильная стратегия: не отпускайте пока эмоции накалены. Скажите, что просто будете рядом. Попросите просто побыть рядом. Молчите. Отзеркаливайте. Демонстрируйте сочувствие. Установите зрительный контакт, если удастся. Договоритесь, что если ребенок что-то решит с собой сделать, сначала позвонит вам и поговорит с вами (не спорьте, покажите, что принимаете любое его решение, соглашайтесь с ребенком, не раздражайте в этот момент противостоянием, это бессмысленно). Если ребенку очень тяжело, действительно плохо и вы понимаете, что он не манипулирует, то отпускать его в состоянии высокой суицидальной готовности «Нервы на пределе» нельзя. Может быть налицо не повышенная нервная возбудимость, а заторможенность. Это тоже проявление высокого эмоционального накала и тоже очень опасно, хотя внешне так не выглядит.

Ситуация: Ребенок задает Вам вопросы, на которые нет ответа

Правильная стратегия: Не отвечайте прямо. Используйте эхо, повторяйте, перефразируйте сказанное ребенком. Главное – не ответ, а поддержание разговора. Любая фраза, которая позволит выговориться и выплеснуть боль. Помните о цели – не решать проблему сиюминутно, а снять эмоциональный накал, чтобы предотвратить суицид.

Составитель:

*Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора
Алтайского краевого центра ППМС-помощи*