

КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ «ГРУППЫ РИСКА». ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ.

Рассматривая особенности психологической помощи в суицидоопасной ситуации, мы связываем феномен суицида с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Подобный психологический кризис может возникнуть внезапно (под влиянием сильного аффекта). Например, учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку. Для него эта ситуация по многим причинам может быть непереносимой, и возможна аффективная реакция. Однако чаще внутренняя напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнообразные негативные эмоции. Они накладываются одна на другую, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью.

Существует три степени суицидального риска:

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть суицидальные мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Для каждой степени риска существуют определенные стратегии и действия.

Первоначальные задачи психолога при незначительном риске:

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать с ним суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.
4. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.
5. Направить ребенка к психотерапевту (психиатру).
6. После серии консультативных бесед включить в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Задачи психолога при наличии риска средней степени:

1. Необходимо предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.

3. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Срочно направить к психотерапевту (психиатру).
7. Связаться с семьей, друзьями и договориться о взаимодействии.
8. После индивидуальной коррекционной работы с подростком включить его в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Задачи психолога при наличии высокого риска:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.
6. После выписки из больницы провести курс психологической реабилитации.

Перед включением в коррекционную группу подростка с низкой степенью суицидального риска необходимо провести серию консультативных бесед, с целью минимизации риска суицидальной попытки. При консультировании нужно придерживаться следующих правил:

1. Выслушивание. Подростка часто путают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Ему следует дать возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов, чем говорить.
2. Банализация — снятие представлений об исключительности страдания. Суициденту его проблема представляется зачастую глобальной и уникальной, он подавлен ею и не способен критически посмотреть на нее. Особенно склонны к этому подростки из-за недостаточности их жизненного опыта и отсутствия понимания, что в конечном итоге все проходит.
3. Эстетический подход. Подросткам крайне небезразлична их внешность, даже после смерти. Поэтому очень результативным способом профилактики суицида является описание, как будет выглядеть их труп.
4. Напоминание об обязанностях и связях с близкими, следует искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком.
5. Взвешивание плохого и хорошего. Подростку следует помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах актуальной ситуации, но и «оживить» представления о том хорошем, что есть у него в жизни.

6. Контрастирование. Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает еще больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.
7. Использование имеющегося опыта решения проблем. Подростку следует напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.
8. Пробуждение потенциала силы. Следует помочь найти подростку в себе энергетическое начало, на которое он будет опираться: сила воли, физическая сила, терпение.
9. Позитивное будущее. Следует помочь построить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперед.
10. Структурирование действий. Совместно с подростком выстраивается план действий на ближайшее время, ему рекомендуется придерживаться этого плана.
11. Переключение на заботу о других. Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищенным. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сестры.
12. Расширение круга интересов. Подростку следует помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость. Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участие в коллективных мероприятиях.

Кризисная поддержка включает в себя следующие шаги:

1. Установление контакта с суицидентом.
2. Раскрытие суицидоопасных переживаний.
3. Мобилизация адаптивных навыков проблемно - решающего поведения (достигается путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса).
4. Заключение договора (соглашение с подростком о кризисной ориентации коррекционной работы, сроках реализации индивидуального плана сопровождения, разделение ответственности за результат совместной работы).

В работе с подростками хорошо себя зарекомендовал метод сказкотерапии. Сказка — универсальный язык, способный в доступной форме донести до ребенка нужную информацию.

Основные методы работы с использованием сказки в ситуации оказания кризисной помощи:

- рассказывание или чтение сказки;
- сочинение сказки;
- создание терапевтической метафоры, работа с обоюдными историями;
- анализ любимой сказки (книг, фильма и т.п), любимого сказочного героя;

- создание игр и упражнений на основе сказочных сюжетов;
- работа со сказочными зачинами (начало сюжета, который необходимо продолжить);
- решение сказочных задач; создание образов героя художественными средствами;
- создание роликов на сюжет сказки;
- подбор музыкальных композиций к сказкам;
- драматизация (при групповой форме работы).

Тематическое планирование индивидуальных занятий с подростком «группы риска» с использованием сказкотерапии.

Психодиагностический блок

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня депрессии, определение степени риска суицида.	1
2.	Коррекционный блок	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Беседа на темы: «Мои чувства, переживания». «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем». Заключение контракта. Арт-терапия.	2
2.	Беседа на тему: «Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации». Экзистенциальное осмысление проблемы. Арт-терапия.	1
3.	Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей. Сказкотерапия, притчи.	1
4.	Составление карты ценностей. Беседа на тему: «Ценность жизни». Сказкотерапия, притчи.	1
5.	Позитивизация «Я-концепции», самооценки подростка. Сказкотерапия.	1
6.	Актуализация эмоциональной привязанности. Сказкотерапия.	1

7.	Родственные связи и обязанности. Сказкотерапия.	1
8.	Чувство долга, понятие о чести. Сказкотерапия.	1
9.	Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство. Сказкотерапия.	1
10.	Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее».	1
11.	Создание плана действий для достижения жизненных целей.	1
12.	Приверженность здоровому образу жизни. Сказкотерапия.	1
13.	Умение видеть ресурсные возможности. Сказкотерапия.	1
14.	Позитивное восприятие жизни. Сказкотерапия.	1
15.	Способность к экзистенциальному осмыслению проблем. Сказкотерапия.	1
16.	Вера. Религиозная идентичность. Сказкотерапия.	1
17.	Рефлексия.	1

Психодиагностический блок

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня депрессии, определение степени риска суицида.	1

Итого - психодиагностический блок – 2 часа; коррекционный блок – 18 часов.

Всего -20 часов.

Список литературы:

1. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012.