

АЛГОРИТМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
1	Вступление в беседу, установление доверительных отношений	Установление доверительных отношений	Применить активное слушание	Ребенок (подросток) понял, что его готовы выслушать и сам готов рассказывать про свою ситуацию и про свои суицидальные мысли, намерения и действия
2	Оценка обстоятельств и распознавание (диагностика) индикаторов риска суицидального поведения	Снятие запрета на разговор о суициде. Собирание информации о возможных причинах суицидальных намерений; об особенностях настроения, самочувствия ребенка (подростка); о наличии суицидальных мыслей, намерений или плана	<p>Расспросить ребенка (подростка) о причине его подавленности и ощущения безнадежности.</p> <p>Задать прямой вопрос ребенку (подростку), есть ли у него мысли о смерти.</p>	<p>Ребенок (подросток) рассказал о своих суицидальных переживаниях, намерениях или действиях.</p> <p>У ребенка (подростка) есть чувство, что его мысли, переживания, чувства принимаются педагогом.</p> <p>Определен суицидальный риск.</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Важно выслушать сообщение ребенка. При этом не забывайте поддерживать его, например, так: «Я слышу (понимаю), что тебе очень сложно. Это действительно трудная ситуация». Не пытайтесь утешить его общими словами - «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Это прозвучит как обесценивание его сообщения.

Очень важно дать ребенку возможность высказаться без осуждения и оценивания.

Не впадайте в панику при словах ребенка о самоубийстве. Не проявляйте отрицательных эмоций. Будьте вежливы и открыты, принимайте ребенка (подростка) как личность. Оказывайте поддержку.

Преодолейте чувство исключительности его ситуации: признайте, что многим (почти всем) приходит иногда мысли о самоубийстве, и это нормально. Стимулируйте беседу, не упуская никакую значимую информацию. Позвольте ребенку (подростку) проявлять к себе жалость. Обсуждайте тему самоубийства — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает чувство отгороженности от других, одиночества в этих мыслях, намерениях и планах.

К **индикаторам суицидального риска** относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска. При обнаружении этих индикаторов, необходимо проявить бдительность и подробно расспросить ребенка о его мыслях и намерениях.

Возможные **индикаторы суицидального риска** (И.Г. Малкина-Пых, 2005):

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится»- косвенное) 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ представление о будущем как о бесперспективном, безнадежном: жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится; потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ безразличие к своей судьбе, подавленность, беспомощность, отчаяние 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ переживание горя 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ вина или стыд, ощущение неудачи или поражения 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ множественные проблемы: все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что подросток не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ощущение себя тяжелым бременем для семьи и родителей («Им будет лучше (легче) без меня») 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ разговоры и размышления о том, что он абсолютно никому не нужен, что, в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ желание отомстить своей смертью, размышления о том, как «все пожелают», когда его не будет 			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ другое 			
			<p>Возможные <i>мотивы суицидального поведения у детей и подростков</i> (Моховиков, 2011).</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Невыносимая душевная боль 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Желание прекратить сознание 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Действительная или мнимая утрата любви родителей 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Неразделенное чувство или ревность 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Боязнь позора, насмешек или унижения 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Страх наказания, нежелание извиниться 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чувство мести, злости, протеста 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Любовные неудачи, сексуальные проблемы, беременность 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чья-то угроза или вымогательство. 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера») 			
3	Оценка степени суицидального риска	Определение степени суицидального риска	Взвесить собранную на предыдущем этапе информацию и оценить степень суицидального риска по 3-х балльной шкале:	Угроза суицида оценена по 3-х балльной шкале

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
4	Выбор стратегии проведения индивидуальной беседы с несовершеннолетним	<p>Угроза «1» (наличие суицидальных мыслей)</p> <p>Угроза «2» (наличие суицидальных намерений)</p> <p>Угроза «3» (наличие плана суицидальных действий)</p>	<p>Угроза суицида "1" - у ребенка были суицидальные мысли, но он не планирует суицидальных действий</p> <p>Угроза суицида "2" - у ребенка есть суицидальные мысли и намерение покончить с собой, но план того, как это сделать, не разработан</p> <p>Угроза суицида "3" - ребенок составил план самоубийства, знает, когда и как он приведет план в исполнение</p>	<p>Начать беседу с п. 5.1. «Индивидуальная беседа с ребенком с суицидальными мыслями»</p> <p>Начать беседу с п. 5.2. «Индивидуальная беседа с ребенком с суицидальными намерениями»</p> <p>Начать беседу с п. 5.3. «Индивидуальная беседа с ребенком с планом суицидальных действий»</p>
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.				
<p>У ребенка (подростка) могут быть одновременно и мысли, и намерения или планы. Определяющим в оценке степени риска является не совокупность мыслей, намерений и плана, а то, насколько «продвинулся» ребенок (подросток) в отношении совершения суицидальных действий. Если у него бывают только мысли – дистанция максимальна. Но необходимо помнить, что некоторые дети (подростки) могут быстро пройти эту «дорогу».</p>				
<p>Поэтому окончательно оценить степень риска возможно только после выяснения того, как ребенок реагирует на тот тип ситуаций, при которых у него возникают мысли, намерения или желание выполнить свой план суицида, а также того, насколько часто такие ситуации возникают в его жизни. Если «суицидальная» реакция касается многих ситуаций, то риск выше. Возможно, именно контакт с педагогом окажется решающим в борьбе ребенка за жизнь. Всегда есть вероятность того, что ребенок болен психически. Тогда, постоянно беседуя с ребенком (подростком), можно наблюдать, есть ли динамика в работе с ним. Ее отсутствие может свидетельствовать о том, что причина – в психическом нездоровье.</p>				
5	Выбор стратегии проведения	Уменьшение остроты переживаний ребенка	Укрепить доверительные отношения.	Мотивация ребенка (подростка) к смерти снижена.

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
	индивидуальной беседы с целью предупреждения суицидальных действий	(подростка). Обнаружение внутренних ресурсов ребенка (подростка) и ресурсов в его ближайшем окружении для преодоления проблемной ситуации в его жизни. Составление приемлемого для ребенка (подростка) плана действий по выходу из проблемной ситуации	Выслушать ребенка (подростка); уменьшить остроту его переживаний; скорректировать неадаптивные установки; найти внутренние ресурсы ребенка и ресурсы в его окружении; вместе составить план конструктивных действий по выходу из проблемной ситуации	Снижение угрозы совершения суицида
5.1.	Выбор стратегии проведения индивидуальной беседы с ребенком с суицидальными мыслями	Снятие запрета на обсуждение темы смерти и сильных чувств, связанных с этими размышлениями. Известно, что именно ребенок (подросток) думает о смерти, как чувствует себя, с каким событием или ситуацией связаны суицидальные мысли	Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти Выяснить отношение ребенка к мыслям о смерти Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка (подростка) Объяснить, что это нормально для человека - думать о смерти. Узнать, связаны ли мысли о смерти с проблемной ситуацией в жизни ребенка (подростка). Если «да», то расспросить, с какой именно. На протяжении всего этапа укреплять доверительные отношения с ребенком (подростком)	Ребенок (подросток) доверяет педагогу, готов взаимодействовать с ним по поводу своих суицидальных мыслей, может прямо их высказывать. Ребенок (подросток) нашел в лице педагога внимательного и понимающего собеседника, смог спокойно и подробно обсудить с ним свои мысли о смерти. Уменьшилась острота переживаний и боли ребенка (подростка). Ребенок (подросток) осознал связь своих мыслей с чувствами или определенными ситуациями

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Важно дать ребенку (подростку) ощущение, что его слышат и верят ему. Проясня ситуацию, помогите ребенку проговорить мысли о смерти: «Ты думаешь о смерти? Часто? Как ты об этом думаешь? Как ты это хочешь сделать?» и т.п.

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
<p>Постарайтесь выяснить отношение ребенка к мыслям о смерти, к возможным страхам или к подозрению себя в «ненормальности». Можно задать вопрос: «Что ты чувствуешь, когда думаешь о смерти?» В результате такой работы у ребенка уменьшается острота переживаний и боли. Ребенок (подросток) избавляется от сомнений и страха по поводу «ненормальности» себя, своих мыслей, чувств</p> <p>Не надо торопиться и останавливать ребенка, переходить быстро к поиску ресурсов. Дайте ребенку (подростку) время для того, чтобы выговориться. Возможно, он впервые озвучивает мысли о самоубийстве и смерти, и ему важно разобраться и сформировать свою собственную позицию по отношению к тому, что с ним происходит.</p>				
5.2	<p>Выбор стратегии проведения индивидуальной беседы с ребенком с суицидальными намерениями</p> <p>Обсуждение педагога с ребенком (подростком) намерения совершить суицид. Выявление несоответствия цели и суицидальных намерений как средства ее достижения. Корректировка неадаптивных установок ребенка. Помощь ребенку (подростку) в выражении и отреагировании чувств, кажущихся непереносимыми – боль, одиночество, беспомощность</p>	<p>Распросить ребенка (подростка) о его намерениях совершить суицид</p> <p>Выяснить, какими средствами он намерен лишить себя жизни</p> <p>Узнать о причине таких намерений</p> <p>Проговорить, какие чувства ребенку (подростку) так трудно выносить, что он думает о суициде; помочь высказать их.</p> <p>На протяжении всего этапа укреплять доверительные отношения с ребенком (подростком)</p>	<p>Ребенок (подросток) доверяет педагогу, готов взаимодействовать с ним по поводу своих суицидальных намерений.</p> <p>Уменьшилась острота переживаний и боли ребенка (подростка), улучшилось эмоциональное состояние.</p> <p>Ребенок (подросток) усомнился в правильности своих суицидальных намерений, передумал или отложил на время принятие решения о попытке суицида</p>	
<p>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.</p>				
<p>Проясняя, какими средствами ребенок (подросток) намерен лишить себя жизни, можно задать вопрос: «Как ты думаешь это сделать?». В случае наличия суицидальных намерений обычно нужно выявить, есть ли чувство одиночества у ребенка, и проработать его. На этом этапе разговора возможно выявление проблемы собеседника. («Ты говоришь, что немедленно отравишься, если узнаешь, что твоя девушка тебя не любит, потому что не переживешь этого»). А если она просто очень эмоциональная и обиделась за что-то на тебя, а на следующий день захочет переизвиниться, чтобы попросить прощения и помириться? Или вдруг она таким странным образом решила проверить твои чувства: насколько сильно ты ее любишь, смогут ли твою любовь охладить препятствия между вами? Ты знаешь, люди часто расстаются, а потом вновь возвращаются друг к другу... Или, представь себе такую удивительную ситуацию: ты вдруг почувствовал, что девушка тебе понравилась, ты больше ее не любишь, и это она, узнав об этом, решила умереть («Что бы ты посоветовал ей, окажись на месте ее друга или подруги?»).</p>				
5.3.	<p>Выбор стратегии проведения индивидуальной беседы с ребенком</p> <p>Проговаривание ребенком (подростком) всего подробного плана задуманного суицида (когда,</p>	<p>Распросить ребенка о подробностях задуманного плана</p> <p>Постараться удалить орудия самоубийства от ребенка</p>	<p>Ребенок (подросток) доверяет педагогу, готов взаимодействовать с ним по поводу осуществления плана суицидальных действий.</p>	

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
	<p>с планом суицидальных действий</p>	<p>как, какими средствами). Снижение риска импульсивных суицидальных действий. Обозначение круга проблемных ситуаций, которые привели ребенка (подростка) к планированию суицида. Осознание ребенком (подростком) связи между тяжелыми переживаниями и суицидальными действиями. Заключение контракта на временный отказ ребенком (подростком) от суицидальных действий на определенный срок, в течение которого он будет обращаться к педагогу за помощью.</p>	<p>(подростка), если они есть Обсудить с ребенком (подростком) его чувства и переживания по поводу плана суицидальных действий Способствовать проговариванию ребенком (подростком) всего плана суицидальных действий; спросить о его чувствах Узнать, какие проблемные ситуации в жизни ребенка (подростка) привели его к планированию суицидальных мыслей и действий. На протяжении всего этапа укреплять доверительные отношения с ребенком (подростком)</p>	<p>Желание ребенка (подростка) осуществить план суицида ослабло после проговаривания плана педагогу. Уменьшена угроза импульсивных суицидальных действий ребенка (подростка). Снизилась острота переживаний и боли ребенка (подростка)</p>
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.				
<p>Распросить ребенка о подробностях задуманного плана – значит спросить его о том, как, когда, какими средствами задумано совершение суицида, приготовлены ли орудия и средства. Что он думает о последствиях – кто будет горевать, а кто – не будет, и т.д. Важно постараться убрать орудия самоубийства от ребенка (подростка), если они есть; пусть они будут не в поле его зрения; узнайте, можно ли их убрать на время, совсем уничтожить.</p> <p>Обсуждая с ребенком (подростком) его чувства и переживания по поводу его плана суицидальных действий, важно спросить его: «Когда ты обдумываешь план, что ты чувствуешь?» или «Сейчас, когда ты рассказывал мне о своем плане, что ты чувствовал?»</p> <p>Подробно, шаг за шагом, способствуйте проговариванию ребенком (подростком) всего плана суицида.</p> <p>После этого спросить о его чувствах: «А какое настроение у тебя сейчас, когда ты рассказывал о своем плане?» Очень важно поддержать ребенка и разделить его чувства.</p> <p>Узнать, какие проблемные ситуации в жизни ребенка (подростка) привели его к планированию суицида, можно, задав вопрос: «В каких ситуациях ты об этом думаешь?» или «Что происходит в твоей жизни, когда ты об этом думаешь?»</p>				
6.	<p>Поиск внутренних ресурсов ребенка и ресурсов в его</p>	<p>Обнаружение ресурсов, помогающих ребенку (подростку) справиться с</p>	<p>Исследовать область ресурсов ребенка (подростка) Найти доброжелательных</p>	<p>Ребенок (подросток) осознал свои ресурсы, знает, чем себе может помочь. Ребенок (подросток) знает, что он теперь</p>

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
	ближайшем окружении	тяжелой ситуацией. Найти доброжелательных взрослых, которые могут принять участие в жизни ребенка (подростка)	взрослых в окружении ребенка, заинтересованных в его благополучии	не один, знает, для чего он хочет жить
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.				
<p>Начать поиск ресурсов для оказания помощи ребенку можно с вопроса о том, хотел бы он поискать вместе с педагогом альтернативы суициду, возможности иного выхода из ситуации. Далее в процессе обсуждения нужно исследовать область ресурсов ребенка (подростка) Если при поиске доброжелательных взрослых в окружении ребенка, заинтересованных в его благополучии, обнаружится, что единственный такой взрослый – педагог, то важно заверить ребенка (подростка) в своей личной заинтересованности в продолжении его жизни и договориться об обращении ребенка к педагогу в любое время.</p>				
<p>Понять область ресурсов ребенка (подростка) помогает исследование следующих тем:</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Каковы адаптивные механизмы проживания им кризиса (через что он обычно справляется с кризисом) • Испытывал ли ребенок подобную боль в прошлом. Если «да», то это позитивный ресурс (у него есть опыт переживания сильной душевной боли) • Каковы способы механизмов сублимации ребенка (поет, рисует, предается воспоминаниям, фотографирует, танцует, пишет стихи, играет в футбол и т.д.) • Каково отношение к помощи. Умеет ли он принимать помощь, есть ли люди, к которым он обращается в сложных ситуациях • Верит ли ребенок (подросток) в бога и каковы его представления о жизни и смерти (ресурс религиозности) • Выяснить, есть ли в его окружении человек, с которым он может поделиться своими мыслями, обсудить сложившуюся ситуацию, найти поддержку. <p>Педагогу важно спокойно объяснить ребенку (подростку), что так иногда бывает, что человек перестает справляться со своими проблемами. Обычно так бывает при сильном стрессе, депрессии, нехватке помощи извне. Человек чувствует себя усталым, истощенным, беспомощным. В этом случае обязательно нужно обращаться за внешней поддержкой, в Службу ДТД, к другим специалистам, не оставаясь одному.</p> <p>Займите позитивную позицию, подчеркните важность рассмотрения всех возможных вариантов решения проблемы ребенка (подростка).</p> <p>Деликатно и ненавязчиво дайте понять ребенку, что иметь проблемы – это сложно, но во многих случаях при получении поддержки со временем они оказываются преодолимыми, и острота переживаний уходит.</p>				
7	Планирование конструктивных действий	Обнаружение выхода из трудной ситуации ребенка (подросток). Определение круга ресурсных ситуаций, значимых других	Обсудить совместно с ребенком возможный план последовательных действий по (преодолению) выходу из трудной ситуации	педагог и ребенок наметили план конкретных действий. Ребенок (подросток) сам высказывает идеи по выходу из ситуации
8.	Проигрывание	Коррекция плана с учетом	Попросить ребенка (подростка)	Ребенок (подросток) намерен

№	Этап	Цель действий	Описание действий	Критерий результата
	возможных выходов из трудной ситуации	проигрывания ребенком (подростков) шагов плана. План выглядит реалистичным, приемлемым для ребенка (подростка)	представить и подробно рассказать, как он будет осуществлять разработанный план действий. Скорректировать план при возникновении каких-либо сложностей, проявившихся во время проигрывания	воспользоваться разработанным и скорректированным планом
9.	Педагогическая поддержка	Получение ребенком одобрения со стороны педагога.	Похвалить за мужество и способность держаться в трудный период времени. Найти в личности ребенка другие позитивные качества, которые обнаружилась во время беседы, и похвалить за них	Ребенок (подросток) ощутил поддержку и готов закончить беседу
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.				
Помните: если не можете отговорить ребенка (подростка) совершить суицид, можно разговаривать долго, что само по себе утомит его. Человек может находиться в состоянии острого эмоционального напряжения только ограниченное время, после чего наступает эмоциональное истощение, и он откладывает суицидальную попытку.				
10.	Завершение беседы	Готовность ребенка (подростка) помогать самому себе и готовность получить помощь от педагога. Значительное улучшение эмоционального состояния	Договориться о том, чтобы ребенок (подросток) через определенный срок обратиться к педагогу, чтобы рассказать о том, как он реализует план, какие встретил трудности, что хочет изменить	Угроза совершения суицида снижена