

Программа по оказанию помощи несовершеннолетним группы «суицидального риска»

(по материалам комплексной программы психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних группы суицидального риска в образовательных организациях Белгородской области ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения»)

1. Организация и проведение доверительной беседы с подростком для того, чтобы выявить главную проблему и причины, которые привели его к психическому или душевному кризису.

- важно установить контакт (эмпатийное общение). «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Что с тобой происходит?» Имеет смысл сказать: «Ты можешь поделиться своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя». Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить;

- «выслушивание»: не используйте общие слова типа: «Ну, всё не так плохо», «тебе станет лучше», «Отпусти ситуацию» и пр. Дайте человеку возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте;

- если вы чувствуете, что подросток размышляет о суициде, снимите табу с этой темы, не воспринимайте её как запретную, опасную, не нужно бояться суицидента. Так для проверки наличия мыслей о суициде иногда используют вопрос такого плана: «Почему ты не думаешь о суициде? / Почему ты больше не думаешь о суициде?»;

- «будьте внимательными» к косвенным признакам поведения суицида: это изменение привычек, шутки на тему суицида, завершение дел. Часто это повышенный энергетический тонус, вследствие того, что проблемы и планы на будущее отрицаются;

- не спорьте! Уважайте чувства, которые человек испытывает. Дайте ему возможность проговорить их.

- взрослый должен сохранять спокойствие.

2. Оценить средства и возможности, которые имеются, для решения проблем подростка и сделать ему конструктивные предложения по дальнейшим действиям, что поможет снять у него ощущение безысходности сложившейся ситуации. Попытаться решить следующие задачи:

- выяснить, были ли у подростка ранее сходные ситуации, и как он их разрешал;

- «подчёркивайте временной характер проблем», т.к. суицидент застревает на своём решении, вся жизнь сводится к острой проблеме, которую «невозможно» решить;

- совместно запланировать деятельность по преодолению кризиса, т.е. побудить подростка к словесному оформлению своих планов на будущее, позволяя ему самостоятельно проявить инициативу в планировании своей деятельности;

- создание «ситуации успеха», в которой подросток поверит в себя, почувствует свою значимость, сможет получить эмоциональное удовлетворение. Включать его в деятельность, которая будет интересна ему.

3. Информирование родителей подростка об особенностях его поведения, при необходимости об особенностях возраста и поведения, а также педагога-психолога, директора школы. Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, то слухи о ваших разговорах могут спровоцировать свершение суицида, если необоснованными, то нежелательные для вас последствия. Разговор о смерти с подростком должен быть открытым, правдивым, но он не должен быть длинным. Исчерпав тему смерти, нужно уделить основное внимание теме **ж и з н и**.

Рекомендации по работе с классом

В целях профилактики суицидального поведения, классному руководителю в беседе с подростками необходимо:

- Говорите о перспективах в жизни и будущем У подростков ещё формируется картина будущего, они видят либо совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Обсудите, чего ребята хотят, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить конкретный (и реалистичный) план действий. Выясните их отношение к своему будущему.

- Говорите с учащимися на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём её смысл? Что такое дружба, любовь, равнодушие, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь говорить о том, что ценно для вас. Делитесь собственным опытом, размышлениями. Беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», учительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростками, они всё равно продолжат искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- Говорите о ценности жизни. Сделайте всё, чтобы дети поняли: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить детей получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример, пример родителей и других значимых взрослых. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- Говорите о том, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха. Рассказывайте о том, как различным людям, в том числе и вам, приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Педагог-психолог
МБОУ «Великомихайловская СОШ
Новооскольского района
Белгородской области
им. Г.Т. Ильченко»

Ковалевская Н.П.