

Опыт оказания кризисной помощи в классах со случаями суицида

ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХИАТРИИ КИРОВСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА,
К.М.Н, ДОЦЕНТ

СЕМАКИНА НАДЕЖДА ВИТАЛЬЕВНА

Кризисная ситуация - это жизненные обстоятельства, в которых человек не может справиться с помощью привычных средств.

Влияние кризисной ситуации:

- **Внешнее** – изменение привычной обстановки, характера взаимодействия с окружающими;
- **Внутреннее** – чувства, анализ ситуации.

Преодоление кризисной ситуации зависит от стрессоустойчивости и ресурсов личности:

- жизненных установок;
- восприятия события в зависимости от степени значимости его для индивида;
- актуальности этой ситуации в данный промежуток времени;
- предыдущего опыта;
- умения перестроиться в новых обстоятельствах;
- модели стратегий поведения.

Случай суицида среди несовершеннолетних – чрезвычайное событие приводящее в «шоковое» состояние окружающих

Реакция сверстников во многом зависит от авторитета суицидента в классе и уровня взаимоотношений с одноклассниками:

- сочувствие,
- осуждение,
- горе, печаль,
- равнодушие,
- апатия,
- злость, агрессия,
- обида.

Как и в любой шоковой ситуации первая реакция может быть непредсказуемой

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ПЕРВЫЙ ЭТАП

1. Индивидуальное консультирование каждого учащегося в классе.

- Стараться избегать прямых вопросов про суицид.
- Задать общие вопросы: Расскажи о своём состоянии? Какие эмоции у тебя на данный момент преобладают? Попробуй объяснить почему? О чем бы ты хотел поговорить в данный момент?
- Если ребенок настроен проговорить свои переживания, то выслушать и выразить сочувствие.
- Если ребенок замкнут, то можно порисовать на свободную тему («нарисуй свои чувства сейчас», «нарисуй первое что придет на ум»).

Если ребенок плачет, то дать возможность поплакать и только потом продолжить беседу.

- Спросить про аппетит и сон.
- Спросить о необходимости психологической помощи, предложить следующую встречу.

Если в индивидуальной беседе выявляются признаки депрессии и подавленности, самообвинительные мысли, выраженная неконтролируемая плаксивость, бессонница, отсутствие аппетита и отказ от еды, то необходимо направить на консультацию к психотерапевту.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

2. Групповая работа с учащимися в классе.

1-я беседа

- Начать разговор с того, что в данный момент класс переживает трагическую ситуацию, все без исключения испытывают определенные чувства, которые могут быть разными и каждый имеет право на свои чувства и эмоциональные реакции (обида, печаль, злость, горе, др.).

- Любая трагедия имеет стадии ее проживания:

1 - «шок» несколько дней - неверие в случившееся. Самое главное в этот момент уметь поддержать друг друга, быть внимательными, терпимыми. Часто в этот период человек плачет, раздражается на других, винит себя.

«Чем ты можешь помочь?»: быть рядом, выслушать, не осуждать.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

2. Групповая работа с учащимися в классе.

1-я беседа (продолжение)

2-я «принятие» - осознание непоправимости случившегося.

На этом этапе главное проговаривать свои чувства или воспоминания.

«Как ты можешь помочь?»:

- выслушать,

- если твой собеседник слишком винит себя или подавлен, то обратись к учителю или школьному психологу с просьбой о том, что твоему товарищу нужна помощь специалиста, который поможет ему справиться с этим состоянием,

- если ты почувствуешь, что тебе нужна помощь, то обратись к школьному психологу сам (Окружающие люди не всегда могут понять другого человека, а специалист поможет разобраться в своих переживаниях)

Главное на этом этапе не навредить и не усилить переживания

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

Работа с родителями в классе.

Провести беседу с родителями о недопустимости осуждения суицидента или обвинительных разговоров в отношении каких-либо лиц в семье в присутствии ребенка.

Акцентировать их внимание на доверительный разговор с ребенком о его чувствах, переживаниях, научить родителей вербализировать эмоции.

Рекомендовать родителям организовать свободное время ребенка, проводить с ним больше времени, что позволит уменьшить печальные мысли.

Задача родителей отследить эмоциональное состояние ребенка на протяжении длительного времени (реакция на стресс может проявиться спустя полгода).

При наличии у ребенка замкнутости, отказа от беседы, резких негативных реакций, агрессии, подавленности и бездеятельности, отражающихся на его учебе, увлечениях, общении, то следует обратиться к психотерапевту.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ВТОРОЙ ЭТАП

2-я беседа с учащимися

Может быть посвящена разбору ситуации, «Как помочь товарищу в классе, если у него имеются жизненные трудности?»:

- В первую очередь содействовать тому, чтобы он обратился к специалистам (школьному психологу, психологу в поликлинике).
- Если вы узнали, что ваш товарищ высказывает угрожающие высказывания в отношении себя или окружающих, то нужно постараться уговорить его на психологическую консультацию и поставить классного руководителя в известность.

Возможно целесообразно поставить анонимный ящик, в который дети будут опускать свои сообщения.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ВТОРОЙ ЭТАП

Групповой тренинг с учащимися (2-3 занятия)

Цель — снять напряжение, обучить пониманию своих эмоций и рациональному реагированию.

Задачи

1. Сплочение группы.
2. Реагирование негативных эмоций.
3. Обучить техникам рационального выражения эмоций.
4. Диагностика лиц с психопатологической симптоматикой для оказания последующей психокоррекционной помощи.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ВТОРОЙ ЭТАП

Групповой тренинг с учащимися (продолжение)

Структура 1 занятия

- Упражнения на знакомство («Снежный ком»)
- Упражнения на сплочение, настрой на активную работу и снятия напряжения в группе («Давайте поздороваемся», «Разбиваемся на команды», «Кто быстрее построит круг, ромб, квадрат»)
- Знакомство с эмоциями (виды эмоций, какие функции выполняет каждая эмоция)
- Отреагирование и проговаривание злости и агрессии: «На мосту», «Если бы злость была фруктом или ягодой, то что бы это могло быть и почему?», Обсуждение какую функцию выполняет злость, в чем отличие злости и агрессии, какие виды агрессии бывают, как определить у злость и «экологично» проявить ее.
- Обучить понимать своего эмоционального состояния: «Погода моего настроения сейчас».
- Релаксирующий блок.
- Домашнее задание «Дневник эмоций». Прощание

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ВТОРОЙ ЭТАП

Групповой тренинг с учащимися (продолжение)

Структура 2 занятия

- Упражнения на сплочение, настрой на активную работу и снятия напряжения в группе («Путанка», «Мигалки», «Поменяйтесь местами те кто...»)
- Проверяем домашнее задание (какие эмоции чаще проявлялись?)
- Распознавание своих эмоций: «Какого цвета мое настроение», «Зоопарк моих эмоций»
- «Ценности и отношения» (в 2х группах пары меняются по кругу , необходимо закончить предложение, выявить сходство и различие своих оценок и оценок напарника), обсуждение.
- Релаксирующий блок.
- Домашнее задание «Дневник эмоций». Прощание

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ВТОРОЙ ЭТАП

Групповой тренинг с учащимися (продолжение)

Структура 3 занятия

- Приветствие, упражнения на сплочение, настрой на активную работу и снятия напряжения в группе
- «Разбиваемся на команды» под музыку
- Проверяем домашнее задание (какие эмоции чаще проявлялись?)
- Что такое страх? Для чего он существует? Как проявляется? Рисуем где живет страх? Работа в группе (дифференцируем ситуации по уровням страха «Легки, средний выраженный», обсуждаем)
- Что такое грусть? О чем она сигнализирует? Как проявляется? Рисуем где живет грусть? Работа в группе (дифференцируем ситуации по уровням грусти «Легки, средний выраженный», обсуждаем). Как избавиться от грусти (каждый дает свой совет)?
- Обучение техникам снятия напряжения: «Упражнение «звук С», дыхательная и мышечная релаксация
- Релаксирующий блок.
- Обратная связь. Прощание.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ВТОРОЙ ЭТАП

Беседы с родителями

- на тему «Формы реагирования на стресс у детей и подростков», «Факторы риска суицидального поведения», «Как уберечь от суицида ребенка?»

Выступления для педагогов

- Психолого-педагогические подходы, как избежать конфликта с учеником, формы взаимодействия с учениками
- Проявления психологического неблагополучия у ребенка.
- Алгоритм действий при наличии суицидальной настроенности у ученика.

Тактика сопровождения педагогом-психологом учащихся

ТРЕТИЙ ЭТАП

- Наблюдение за психологическим состоянием учеников в классе в течение года
- Один раз в четверть проведение тестирования на тревогу, депрессию, агрессию
- Один раз в четверть можно проводить психологические занятия-тренинг на разные темы (по запросу учеников или педагога).

На любом из этапов может быть выявлено психическое нарушение или отклонения в поведении!