

## Как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции?

Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

– Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.

– Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.

– Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.

– Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.

– Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.

– Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.

– Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.

Полезные контакты:

Детский телефон доверия – 8-800-2000-122 (анонимно и бесплатно);

Техники работы с клиентом, склонным к суицидальному поведению.

Безусловно, каждый человек уникален, проблемы и чувства всегда значимы и достойны внимания и уважения. Если судить по личному опыту работы, чаще всего триггером суицидальных настроений клиента являются проблемы, которые можно разрешить другими способами и техниками. Каждый раз возникает индивидуальная история психологической работы. Для кого-то это травма разрыва отношений, для кого-то обида на близких... Как только выявлен истинный запрос и потребности клиента, суицидальные мотивы уходят на самый дальний план. А после успешной работы с выходом в ресурсное состояние вообще растворяются, как мираж. Данные техники неплохо показали себя именно при работе с суицидальными тенденциями.

Квадрат декарта. Техника принятия решений.

Цель: анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. Что будет, если это произойдет? Что я получу, плюсы и минусы от этого.
2. Что будет, если это не произойдет? Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.
3. Чего НЕ будет, если это произойдет? Минусы и плюсы от получения желаемого.
4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет

проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

Почему эта техника работает? «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

В случае суицидального поведения подростка вопросы ориентировать на то, что произойдет или не произойдет, если подросток совершит самоубийство.

Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: подросток выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.

Техника перепросмотра личной истории по Валерию Синельникову

Цель: позитивный пересмотр негативных ситуаций.

Инструкция:

1. Выберите из своей личной истории такое событие для перепросмотра, на которое вы отреагировали негативно, испытали стресс.

2. Представьте эту ситуацию, представьте того человека (или тех людей), с которым связаны ваши переживания в этой ситуации.

3. Первое, что нужно сделать, — это принять эту ситуацию. Есть выражение: «Будет так, как и должно быть. Даже если будет иначе». Принять ситуацию - взять на себя ответственность за возникновение этой ситуации.

4. Подумайте, какими своими мыслями и чувствами вы создали эту ситуацию. Приятные ситуации в своей жизни мы создаем позитивными мыслями, а неприятные (стрессовые) — негативными.

5. Чему важному и позитивному научила вас эта ситуация? Какой позитивный урок вы прошли? Есть такое выражение: «Всё, что ни делается, к лучшему».

Техника дыхания при перепросмотре личной истории

Процедуру перепросмотра какого-либо события личной истории нужно сочетать со специальным «очищающим» дыханием.

Это помогает достичь определенной степени сосредоточенности и делает всю процедуру более эффективной.

Прежде чем приступить к процедуре перепросмотра, подышите 3—5 минут, пока не восстановится дыхание.

Теперь возьмите то событие своей личной истории, которое вы перепросматриваете, вспомните очень подробно картину, все детали, визуализируйте, проговорите вслух, вспоминайте это событие до тех пор, пока в памяти не всплывут все чувства, которые это событие у вас вызвало.

Затем сделайте медленный вдох, перемещая голову с правого плеча на левое, очерчивая кончиком носа полукруг перед собой. Смысл этого вдоха в том, чтобы восстановить энергию, так как каждая жизненная ситуация, в которой задействованы чувства, опустошительна для человека.

Вдыхая справа налево после воспоминаний чувств, человек, используя энергию дыхания, возвращает свои эмоции, чувства, мысли, оставленные им в той ситуации, то есть возвращает свою энергию.

Сразу за этим следует выдох слева направо.

При помощи выдоха человек освобождается от тех чувств, эмоций и мыслей, которые оставили в нем другие люди, участвовавшие в этом событии.

Старайтесь во время дыхания удерживать зрительный образ события или отдельного человека, с которым было связано это событие.

Забирая свои мысли, чувства и эмоции при вдохе, возвратите чужие чувства, мысли и эмоции при выдохе этому человеку.

Делайте это совершенно спокойно.

После нескольких дыхательных циклов вы почувствуете себя гораздо легче.

Заканчивайте дыхание и перепросмотр тогда, когда появится чувство свободы и легкости.

Ваше тело само подскажет вам, когда нужно закончить.

Для каждой ситуации требуется разное количество дыхательных циклов.

Все зависит от «тяжести» и длительности события.

Для полного перепросмотра некоторых ситуаций, с которыми обычно связаны тяжелые чувства и отрицательные эмоции, требуется несколько дыхательных циклов в течение нескольких дней.

Например, смерть близкого человека или разрыв отношений.

В таком случае вам нужно пересмотреть все события своей жизни, которые так или иначе связаны с этим человеком.

Травматические события всегда требуют времени, чтобы пережить их. Дайте времени время.

В некоторых ситуациях достаточно одного дыхательного цикла, чтобы почувствовать легкость и свободу.

Желательно перед перепросмотром составить список всех тех людей, с которыми вы встречались в своей жизни. Это сделать возможно. Причем, когда вы начнете перепросматривать свою жизнь, составляя список, будут всплывать воспоминания о тех событиях, о которых вы уже давно забыли.

Поблагодарите всех участников событий за урок.

Заканчивая каждый перепросмотр, проговорите вслух: Я благословляю тебя с любовью и отпускаю. Ты живешь в своем мире. Я — в своем. Я и ты — свободны!

### Упражнение "Бумажный человечек"

Татьяна Ошмянская

Цель: работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой.

Техника «Бумажный человечек» эффективна для снижения агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе). Не секрет, что суицидальное поведение мотивируется именно аутоагрессией, ведь суицид — максимальное проявление аутоагрессивного поведения.

Техника полезна в работе над широким спектром проблем, например: профилактика конфликтов, буллинга и мобинга в подростковой группе; коррекция детско-родительских отношений в семьях с подростками; в работе с гневом; в коррекции самооценки, в работе с аутоагрессией, в том числе суицидальным поведением.

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!" , "Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

Специалист Центрального филиала ГБУ РМСПИМЦ Бочкарева Р. Р.