

СХЕМА ВМЕШАТЕЛЬСТВА В КРИЗИСНОЕ СОСТОЯНИЕ

Балькова А.П.,
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП



1. Установка контакта, оценка ситуации

Важно обозначить себя, кто Вы такой, по какому праву вмешиваетесь в переживания ребенка, с какой целью и надолго ли Вы в его жизни.

-Давай попробуем поговорить о том, что происходит в твоей жизни. Я частично догадываюсь, что тебе тяжело, это видно по твоим действиям, по твоим словам, ты изменился в последнее время. Мне не все равно, поскольку я – тоже человек, мне тяжело это видеть, я опасаясь за тебя. (Моя профессия подразумевает и оказание помощи. Этим я занимаюсь достаточно долго. Чаще всего я помогаю детям пройти через трудности). Попробуй проговорить то, что сейчас происходит в твоей жизни?

2. Проработка «психологической боли»

- Как ты себя чувствовал в последнее время? Что было в твоих переживаниях? Что было «последней каплей», когда ты перестал понимать происходящее с тобой?

Стимул суицида – невыносимая психологическая боль, ощущение, что это состояние никогда не кончится.

Основной принцип: «быть с ним здесь и сейчас», пройти с ним через его боль, учитывая что, без эмоционального присоединения не будет эмоционального контакта.

На данном этапе вы столкнетесь с несколькими сильными видами боли:

1. полное одиночество, отчаяние, ощущение тотального эмоционального отвержения.
2. презрение к себе, неспособность к переживанию собственной значимости, человеку, переживающему собственную никчемность.
3. ярость, смертельная ненависть к обидчику.

3. Прояснение вероятности и степени опасности суицидальных тенденций

- Тебе сейчас действительно трудно, но тебе будет гораздо труднее, если мы сейчас остановимся, и не будем разговаривать дальше. Я так же знаю, что мы затронули только самую малую часть твоих переживаний.

- Давай попробуем вместе пережить то, что с тобой происходит, (ты переживал в последнее время) и попробуем из этого выкарабкаться.

- Насколько тяжело тебе приходится? О чем самом страшном ты думал, что тебе трудно произнести? Как далеко ты заходил в своих мыслях и переживаниях?

(Задавайте вопросы постепенно, не все сразу)

Таким образом, вы сообщаете ребенку, что вы ему верите, верите в его отчаяние, не обвиняете в беспомощности, Вы не боитесь окунуться в его переживания

В случае суицидальной готовности, не нужно бояться говорить о повторяющихся, настойчивых мыслях, идеях, конкретных планах.

Если ребёнок не проговаривает суицидальной готовности, а пока лишь обнаруживает растерянность, смятение - помните, что один из этапов суицидального акта, его характерные особенности – амбивалентность, противоречивость, взвешивание аргументов за и против.

На данном этапе не вступайте в спор! Так как он может способствовать накоплению аргументов за суицид.

Пусть ребенок попробует обозначить свои ценности, любимые занятия, хобби и т.д.

4. Формирование факторов безопасности. Контракт

- Давай договоримся, что пока мы с тобой переживаем этот трудный период (проживем эту ситуацию), ты ничего не будешь с собой делать, ты и твоя жизнь ценны для меня. Я хочу быть в курсе твоих переживаний и сомнений, которые будут происходить с тобой после нашей встречи, мы будем их переживать вместе.

- Сегодня у тебя будет трудный день, (вечер, ночь). Давай проговорим, что ты будешь делать, когда наша встреча закончится.

- Давай договоримся о том, чем ты будешь заниматься, что будешь делать, где будешь находиться, у кого - конкретно.

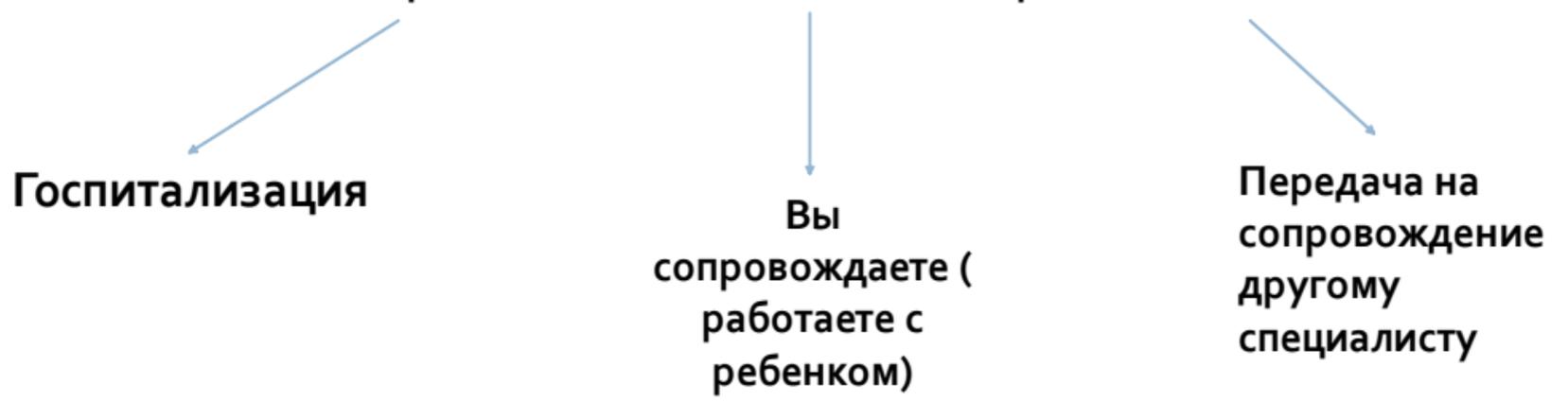
**Цель данного этапа – предотвратить катастрофу и снять
тотальное чувство одиночества.**

Итог пройденных четырёх этапов

Таким образом, данными этапами вы производите купирование аффективности состояния, снижаете остроту психической боли.

Только теперь можно переходить на уровень когнитивной перестройки, актуализация антисуицидальных факторов.

Варианты дальнейшего развития:



Госпитализация

Вы
сопровождаете (
работаете с
ребенком)

Передача на
сопровождение
другому
специалисту

5. Актуализация антисуицидальных факторов

- Ты произнес, что хочешь умереть. Что в твоем понимании стоит за этими словами?

**Фраза – «не хочу жить!», должна Вами восприниматься как высказывание –
«Не хочу жить так!».**

-То есть, на самом, деле ты стремишься оказаться в другой ситуации, когда это все закончится; наверное, это важнее, чем желание умереть.

-Что тебя заставило задуматься о таком решении.

Причины: желание покончить со своими страданиями; усталость от постоянной борьбы; вернуть расположение и любовь эмоционально значимого человека; показать близким людям, что он/она нуждаются в помощи; признании себя как личности, непризнании своей значимости; утрата ценности жизни.

Выбор направления, метода в зависимости от конкретной проблемы.

- Можно сказать, (тебе кажется), что ты не знаешь, - что же можно сделать? Ты не знаешь, как это сделать, чтобы оказаться в другой ситуации и не можешь понять - к кому идти за поддержкой.

Дальше разговаривать о смерти нет необходимости, так как к глубинной когнитивной перестройке понятия смерти, недопустимости самоубийства, он не готов, у него в голове конкретные переживания по поводу конкретного случая и невозможности его разрешить.

**ЗАДАЧА ПСИХОЛОГА ПОСТАРАТЬСЯ СОСТАВИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О
РАЗВИТИИ ПРОБЛЕМЫ**

Работа с проблемой

- 1) Обозначение центральной проблемы и ее составляющих;
- 2) Выяснить была ли эта проблема раньше, если да, то как справлялся или не справлялся, почему сейчас она вызвала кризис (может дополнительные факторы появились);
- 3) Найти препятствия которые не дают разрешить проблему (оценить - реальные или это предубеждения);
- 4) Работа с препятствием;
- 5) Конкретизация плана работы.

ВАЖНО! Объективно оценивайте силы клиента.

(Даже если кажется что выполнить какие-то действия легко, помните, что переживания уже забрали много сил у вашего клиента)

Конкретизация плана работы. «Договор»

- Сейчас мы с тобой вместе против проблемы, давай составим план действий, на всем протяжении я буду помогать тебе, я твой союзник и я рядом.
- Договоримся о конкретном шаге (нужно ли идти к специалисту?).
- Договоримся, когда этот шаг будет сделан – завтра, после второго занятия, (стимулирует к выполнению, как обещание).

Необходимо получить разрешение быть в курсе, следить за выполнением плана.

- Как ты думаешь, что может тебе помешать выполнить именно этот пункт плана?

Проговорите о том что сразу может не получаться и это нормально. Подробно обсудите, что он может почувствовать если что-то не получится.