

СТРАТЕГИИ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

Одним из самых эффективных способов предотвращения суицида в ситуации высокой степени угрозы – применение интервенции.

КРИЗИСНАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ – это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса. Кризисная интервенция направлена, прежде всего, на работу с интенсивными чувствами, которые толкают ребенка на отчаянный поступок, а не с проблемами, которые требуют решения, обычно длительного по времени.

Цель педагога, применяющего приемы кризисной интервенции – не экстренное решение проблемы, которая явилась причиной суицидального поведения, а снятие психоэмоционального напряжения, невыносимой душевной боли, которая провоцирует суицид как единственную возможность избавиться от тягостных переживаний.

Основная задача – выиграть время. Отговорить, не дать совершить непоправимое в настоящий момент, потом, когда прямая опасность минует, организовывать помощь, решать проблему, которая провоцирует суицидальное поведение и т.д.

Принципы кризисной интервенции

- *Эмпатический (доверительный, располагающий) контакт.*
Это важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека – это самое простое и самое сложное. С установления доверительного контакта начинается кризисное вмешательство.
- *Безотлагательность.*
Кризисное вмешательство должно производиться безотлагательно, предельно срочно.
- *Высокий уровень активности лица, оказывающего помощь (педагога).*
Педагог должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис.
- *Ограничение целей.*
Ближайшая цель кризисной интервенции – предотвращение катастрофических последствий. Основная цель – восстановление психологического равновесия,

пусть даже временного, достаточного для того, чтобы на время отсрочить пик суицидальной готовности, и только затем выяснять причину, и предпринимать меры для ее устранения.

- *Поддержка.*

При работе по преодолению кризиса оказывающий помощь (доброволец, психолог, педагог) в первую очередь обеспечивает ребенку эмоциональную поддержку.

- *Уважение.*

Ребенок, переживающий кризис, должен восприниматься педагогом, оказывающим помощь, как вполне независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор.

ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА БЕСЕДЫ В ИНТЕРВЕНЦИИ

Приём 1 «Эхо»

Цель – установить и поддерживать контакт с ребенком, показывать ребенку, что его понимают и слышат.

Действия – проговаривание (повторение) за ребенком его фраз, демонстрация того, что Вы его понимаете, принимаете, чувствуете, говорите с ним «его словами, на его языке».

Пример диалога

Ребенок: я никому не нужен, никому нет до меня дела, если меня не будет, никто даже не заметит.

Педагог, осуществляющий интервенцию: иногда кажется, что мы никому не нужны и до нас никому нет дела. *ИЛИ:* иногда бывают ситуации, когда кажется, что люди к нам равнодушны и никому нет до нас дела.

Правила применения

Верно:

- Соглашаться, вторить услышанному, но делая акцент на начале фразы «Иногда кажется...»
- Повторять отдельные фрагменты фраз или слова так как их произносит ребенок.

Неверно:

- Пытаться спорить, что это не так.

- Доказывать, что ребенок не прав.
- Пытаться жалеть и приводить примеры, доказывающие, что ребенок ошибается (ребенок просто замкнется и решит, что его не слышат и он напрасно начал разговор, доверился Вам).
- Призывать к совести (в момент, когда эмоциональный накал силен настолько, что жить не хочется, ребенок не думает о морали, совести и подобных высоких материях и не сможет начать думать).
- Приводить примеры, что другим еще хуже (ребенок думает в момент, когда ему крайне тяжело, только о себе, о своей боли).

Приём 2 «Проговаривание боли»

Цель – дать возможность выговориться, выплеснуть негатив, страх, безысходность, «проговорить» эмоции, которые толкают на безрассудный поступок, снятие эмоционального накала.

Действия – задавать ребенку вопросы, которые будут стимулировать высказывания, «выговаривание» эмоций. Дать возможность выговориться.

Пример диалога

Ребенок: Все плохо...

Педагог, осуществляющий интервенцию: Тебе кажется, что жизнь потеряла смысл? Тебе тяжело? (цель эмоций в словах)

Правила применения

Верно:

- Стимулировать ребенка говорить (поддерживать разговор вопросами, мимикой, жестами, репликами).
- Выражать сочувствие, показывать, что Вам не все равно.
- Показывать ребенку, что Вы его понимаете.

Неверно:

- Перебивать, если ребенок сбивается с темы, начинает обвинять в своих бедах других.
- Рассказывать о себе, приводить примеры из жизни других или своей собственной (ребенку все равно, что происходит с другими, он поглощен только своей болью, в момент отчаяния, ему кажется, что хуже, чем он сейчас никто себя не чувствует).
- Воспитывать, упрекать в неблагодарности (ребенок замкнется и интервенция станет невозможной, даже если ребенок на самом деле ведет себя так, что замечания делать нужно, период ведения беседы – интервенции, совершенно не подходящий для воспитания).

Приём 3 «Переключение»

Цель – снизить эмоциональный накал.

Суть – переключить внимание ребенка, его мысли с мыслей о самоубийстве, на любые другие, отвлечь, выиграть время, перевести разговор на другую тему не прекращая контакта.

Пример диалога

Ребенок: все бессмысленно... жизнь бессмысленна...

Педагог, осуществляющий интервенцию: а помнишь, в первом классе ты подарил мне георгины?

Правила применения

Верно:

- Задавать вопросы, не относящиеся к теме разговора, но касающиеся подростка, его жизни (Ваша задача - переключить внимание).
- Возвращаться к приемам «Эхо». «Проговаривание боли», если видите, что эмоции вновь накаляются (слезы, агрессия по отношению к себе, самобичевание) и вновь пробовать переключать внимание на отвлеченные темы (обязательно касающиеся ребенка, его жизни).
- Задавать вопросы, пробуждать позитивные воспоминания, которые переключат внимание и мысли.

Неверно:

- Прекращать оказание помощи, после того, как ребенок выговорился (остро негативные эмоции на определенное время сменяются апатией, чувством опустошенности, ребенок выглядит подавленным, очень уставшим, спокойным. Может даже пообещать, что никогда не совершит рокового шага. Появляется иллюзия, что ребенок отказался от мысли о самоубийстве и работа по оказанию помощи прекращается. Это крайне неверно и очень опасно. «Отсрочка» кратковременна, обычно через несколько часов суицидальная активность возобновляется).
- Просить помочь что-то сделать для класса (ребенок хочет, чтобы говорили о нем и о его проблеме, просьбу чаще расценивает, как нежелание слушать его и помогать ему, как непонимание его самого, сложности его ситуации, неуважение).
- Опасаться, что вопросы могут показаться нелепыми (в состоянии готовности совершить суицид ребенок меньше всего анализирует логичность беседы, он полностью поглощен невыносимой душевной болью, все мысли только о том, что ему плохо).

Приём 4 «Формирование позитивного образа будущего»

Цель – показать, что будущее есть и оно может быть позитивным (в противовес тому, что у ребенка-суицидента образа будущего нет)

Действия – вместе с ребенком планировать понятное ближайшее будущее, говорить о том, что в будущем ребенку понятно и кажется вполне достижимым.

Правила применения

Верно:

Начните сами: задавайте вопросы о будущем, ответы на которые Вам известны, которые не ставят ребенка в тупик и не вызывают негатива.

1. Предположите несколько вариантов позитивных (или как минимум без негатива) развития событий в будущем ребенка.
2. Показывайте, что достичь запланированного достаточно просто (ребенок не в том состоянии, чтобы нести ответственность или принимать какие-либо решения).
3. Предложите в будущем что-то совместное, если это актуально.
4. Предложите помощь в будущем, помощь в осуществлении планов ребенка.

Неверно:

- Говорить о далекой перспективе (ребенок в таком состоянии не готов долгосрочно планировать).
- Говорить о том, в чем Вы не уверены (например, что после окончания школы ребенок поступит учиться дальше).
- Говорить на темы, которые могут вызвать негативную реакцию или дополнительные переживания.
- Рассказывать о своих планах.

Вспомогательные приемы

Отзеркаливание – примите ту же позу, говорите тем же тоном, повторяйте отдельные фразы и слова за ребенком. Ваша цель - показать, что Вы одинаково чувствуете и Вы «свой», Вам можно доверить переживания, Вы поймете.

Демонстрация сопереживания – кивайте, смотрите на ребенка, сосредоточьтесь на нем. Предлагайте помощь, просите разрешить помочь, предлагайте поговорить с родственниками, учителями, спрашивайте, что можете для него сделать, от чего бы ему стало легче, скажите, что просто молча будете рядом.

СТРАТЕГИИ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

Ситуация

Ребенок не идет на контакт, но и не уходит (молчит, не смотрит в Вашу сторону).

Правильная стратегия

Начните говорить сами. Задайте несколько вопросов. Подождите ответа, не торопите другими вопросами. Начните говорить о себе (о том, что когда-то пережили сами подобное состояние (подобную личную драму, подобные чувства). Опишите, что чувствовали (то же, что ребенок чувствует сейчас: безысходность, разочарование в людях, жизни, в том, что делали на тот момент). Не говорите ребенку в этот момент, что все пройдет, забудется и т.д. В такой ситуации подобные увещания не вызывают ничего, кроме раздражения. Ребенок может закрыться и решить, что напрасно к Вам обратился (напрасно согласился с Вами поговорить). Дайте ребенку понять, что были в аналогичной ситуации сами и поэтому лучше других понимаете его чувства и эмоции, не осуждаете его, хотите помочь, потому что вам не все равно.

Ситуация

Ребенок плачет и ничего не говорит.

Правильная стратегия

Молча будьте рядом. Дайте выйти негативу через слезы. Не успокаивайте. Не призывайте успокоиться и взять себя в руки. Помните о цели интервенции. Если позволяет телесный контакт – возьмите за руку, обнимите, покажите, что Вам искренне не все равно и Вы понимаете его состояние. Просто будьте рядом столько, сколько нужно, чтобы появилось желание говорить или напряжение, которое толкало ребенка на отчаянный шаг, снизилось.

Помните, это временно. Проблема не решена и ребенок скорее всего через некоторое время (обычно через 3 часа, через 3 дня) снова придет к подобному решению. И принимать меры, помогать разрешать проблеме надо, но сейчас Ваша цель – помощь в настоящий момент. Отложить исполнение решения.

Ситуация

Ребенок обвиняет всех (от родителей до Бога) в том, что оказался в ситуации безысходности.

Правильная стратегия

Используйте прием «Эхо» и повторяйте все, что ребенок говорит во фразе «Иногда кажется, что ... (повторяйте эхом то, что сказал ребенок)». Он должен в Вашем «эхо» услышать главное «ИНОГДА» (то есть не всегда так будет) и «КАЖЕТСЯ» (сейчас в этот момент кажется). Не забывайте перефразировать высказывание, если это необходимо. Например: «Где был Ваш Всевышний, когда допустил, чтобы погибла моя мама?» - «Иногда кажется, что даже Всевышний нас покинул».

Ситуация

Ребенок агрессивно настроен по отношению к Вам и Вы чувствуете раздражение.

Правильная стратегия

НЕ реагируйте. Он зол не на Вас. Просто Вы оказались рядом. Скажите, что понимаете, почему он раздражен. Вы бы на его месте чувствовали то же самое. Ни в коем случае не воспитывайте, не призывайте к порядку, не требуйте соблюдать субординацию. Не сейчас.

Ситуация

Ребенок категорически отказывается от Вашей помощи.

Правильная стратегия

Не отпускайте, пока эмоции накалены. Скажите, что просто будете рядом. Попросите просто побыть рядом. Молчите. Отзеркаливайте. Демонстрируйте сочувствие. Установите зрительный контакт, если удастся. Заключите антисуицидальный контракт. Договоритесь, что, если ребенок что-то решит с собой сделать, сначала позвонит Вам и поговорит с Вами. (НЕ спорьте, покажите, что принимаете любое его решение, соглашайтесь с ребенком, не раздражайте в этот момент противостоянием, это бессмысленно).

Если ребенку действительно очень тяжело, действительно плохо и Вы понимаете, что он не манипулирует, то отпускать его в состоянии высокой суицидальной готовности «Нервы на пределе» нельзя.

Помните, что не обязательно будет налицо повышенная нервная возбудимость, может быть наоборот заторможенность, это тоже проявления высокого эмоционального накала и тоже очень опасно, хотя внешне так не выглядит. Помните о цели интервенции.

Ситуация

Ребенок задает Вам вопросы, на которые нет ответа.

Правильная стратегия

Не отвечайте прямо. Используйте Эхо, повторяйте, перефразируя сказанное ребенком. Например: «Как Бог мог допустить несправедливость и забрать у меня единственную сестру (маму/папу...)???»; «Почему это случилось именно со мной???» - «Иногда кажется, что жизнь не справедлива к нам...»

Главное – не ответ, а поддержание разговора. Любая фраза, которая позволит продолжить разговор, чтобы дать возможность выговориться и выплеснуть боль. Помните о цели – не решить проблему сиюминутно, а снять эмоциональный накал, чтобы предотвратить суицид.