### Профилактика суицидального поведения детей и подростков

**(методические материалы)**

**Введение**

Дети никогда не слушают старших,

но никогда не ошибаются, копируя их.

Д.Ж. Болдуин

Суицидальное поведение — это фактически не только крик о помощи, это в какой-то степени ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить (или думает, что не в состоянии разрешить). И здесь психологи из разных стран мира практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств становятся не экономические факторы, социальные или бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а процессы, связанные С ОТНОШЕНИЯМИ В СЕМЬЕ, ШКОЛЕ, В КРУГУ ДРУЗЕЙ И ТОВАРИЩЕЙ, а также общее положение дел в стране и даже в мире. Причем более 80 процентов детей, добровольно ушедших из жизни или попытавшихся это сделать, психически были абсолютно здоровы.

### Суицидальное поведение. Что же это?

 Все суициды делятся на три группы: демонстративные, аффективные и истинные.

 *Демонстративное суицидальное поведение –* изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение.

*Аффективное суицидальное поведение –* тип поведения, характеризующийся, прежде всего, действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицидальное намерение может быть как демонстративным, так и серьезным, но мимолетным.

*Истинное суицидальное поведение –* намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое.

### Причины суицида детей и подростков

 Психиатр Е. Вроно отмечает, что 70% современных детей, совершивших суицидальную попытку, называют в качестве основной причины такого поведения школьные конфликты. Но когда доходит до существа дела то, как правило, обнаруживается НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ В СЕМЬЕ. Это могут быть семьи внешне успешные, с хорошим материальным достатком, но с нарушенными отношениями внутри семьи. А роль «последней капли» могут играть школьные ситуации, поскольку школа - это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени. В школьном конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя: традиционная школа - жесткая среда, которая лишь обостряет личные проблемы подростков.

В основном решение покончить с собой принимаются подростками в результате:

* напряженных отношений с родителями;
* конфликтов со сверстниками, неразделенной любви;
* употребления наркотиков и алкоголя;
* психических расстройств.

Далеко не все подростковые самоубийства происходят от несчастной любви. Просто "юноша, обдумывающий житье" (или, соответственно, девушка) не нашел для себя ответа, каково его предназначение в этом мире (а в силу подросткового максимализма принять ответ "жить для того, чтобы жить" ему еще очень трудно). Да и основной процент самоубийств "из-за любви" происходит не потому, что у него бушуют гормоны. Просто чаще всего детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ HИКОМУ HЕ HУЖЕH.

Психолог Л.В. Ким выделила еще одну причину детских самоубийств – ПРЕССИНГ УСПЕХА. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, собственные высокие притязания создают высокое напряжение, страх, гнетущую тревогу.

 Психолог В.Ф.Войцех считает, что причины детского подросткового суицида часто состоят в том, что в СОЗНАНИИ ПОДРОСТКА НЕТ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К СУИЦИДАМ.

 Среди подростков распространен так называемый демонстративный суицид, при котором ставится цель не уйти из жизни, а привлечь внимание «обидчиков», наказать их, заставить «понять» и т.д. Как правило, эти суициды рассчитаны на «зрителей», но кончаются порой трагически, подростки ошибаются в расчетах, переигрывают, и в конце концов умирают, сами того не желая.

 Частой причиной самоубийства, не только среди подростков, но и взрослых является СМЕРТЬ КУМИРА. Такие суициденты, как правило, инфантильны, эмоционально и интеллектуально незрелы. Самоубийство фанатов - явление давно известное и имеет одну страшную тенденцию: оно часто носит массовый характер. Не только смерть кумира, но и единичный случай самоубийства в школе вызывает эпидемию суицидальных попыток. «Вина» за такие суицидальные эпидемии лежит только на свойственные всем детям и подросткам внушаемости и подражании.

 Утверждение о том, что к суициду склонны лишь дети из неблагополучных семей не всегда верно. Давно замечено, что к суициду прибегают и внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и даже высокого достатка. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны.

Дети же из неблагополучных семей могут иногда обладать и высокой психологической выносливостью. Хотя и им порой не хватает сил, для того, чтобы выдержать все проблемы, которое обрушивается на их головы.

В последнее время все чаще и чаще причиной для самоубийства среди подростков становится СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ К УЧЕБЕ. Причем даже не всегда с их собственной стороны. Невольными виновниками трагедии оказываются родители. Молодому человеку постоянно внушается мысль о том, что он должен непременно быть лучше всех прочих, главным образом в сфере образования — ведь без него сейчас никуда! То, что реальность именно такова, подтверждает и статистика: число ДЕПРЕССИЙ ПРЯМО СВЯЗАНО С УРОВНЕМ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, особенно старшего возраста. И ЛИДИРУЮТ в этом печальном списке ОТЛИЧНИКИ, а вовсе не троечники, как можно было бы подумать. Правда, в отличие, например, от японских или южнокорейских школьные проблемы обычно не становятся непосредственной причиной самоубийств подростков, но, тем не менее, приводят, по мнению врачей, к понижению общей самооценки учеников, а также к резкому падению уровня сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды. Наконец, проблемы эти оказываются иногда той самой злополучной «последней каплей», когда подростку кажется, что весь мир ополчился против него.

Следует заметить, что мы живем в обществе, где нормой стал разрыв между декларируемыми целями и тем, как они реализуются на деле. Иными словами, обыденностью стали ситуации, когда утверждается одна система ценностей, а в реальности все происходит с точностью до наоборот. ЮНОСТЬ же БЕСКОМПРОМИССНА, она не понимает взрослых «игр», ей не нравится, что «истина где-то там». Вот поэтому-то именно подросток так легко порой впадает в депрессию. Жизнь для него уже пуста и бесполезна, раз она столь несовершенна, раз вокруг столь много лжи, предательства, глупости и зла. Это не только наша, российская, проблема, разумеется, потому так много и гибнет по всему миру детей, ибо жизнь, на их взгляд, скучна и беспросветна.

 ДЕТСКАЯ ПСИХИКА настолько РАНИМА, что ребенок может повеситься из-за конфликта с родителями или выброситься из окна после воспитательной беседы.

**Неразделенная любовь, влияние религиозных сект, бытовая неустроенность, отсутствие тепла и понимания со стороны родителей, внутренняя опустошенность из-за того, что «все вокруг врут», самонаказание, когда ребенок решает, что он не заслуживает права жить, или, наоборот, бегство от наказания, когда подросток убивает себя, страшась наказания со стороны взрослых, наконец, памятное многим из нас по собственному, к счастью, так и не воплотившемуся в жизнь опыту, желание продемонстрировать всем, «каким я был хорошим» и «пусть они поплачут теперь без меня**» — мотивов для совершения суицида может быть много.

 Ученые выделяют ряд факторов суицидального риска, связанных с обучением ребенка в образовательных учреждениях.

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Интенсификация учебного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
4. Преждевременное начало дошкольного систематического обучения.
5. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.
6. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
7. Разрушение служб школьного врачебного контроля.

***К данным факторам можно добавить и массовую безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.***

Фактором риска суицидного поведения, как отмечалось выше, является сам по себе ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД(12 – 18 лет). Традиционно он считается наиболее уязвимым для стрессовых ситуаций и для возникновения кризисных состояний. Этот возрастной период отмечается многими учеными как очень важный в психосоциальном развитии и формировании собственной идентичности, то есть собственного «Я».

Для данного возраста характерны следующие проблемы:

 проблема выбора карьеры;

 проблема выбора референтной группы и членство в ней (реакция группирования со сверстниками);

 употребление алкоголя и наркотиков, которое может временно ослабить эмоциональные стрессы, связанные с затруднениями в поиске собственного «Я».

Доминирующими вопросами этого возраста являются вопросы: «Кто Я?», «Как Я впишусь в мир взрослых?», «Куда Я иду?» Подростки пытаются выстроить собственную систему ценностей, часто вступая в конфликт со старшим поколением, ниспровергая их ценности. Классическим примером является движение хиппи.

Представление о смерти у подростков, как об универсальном и неизбежном конце человеческой жизни приближается к таковому у взрослых. Ж. Пиаже писал, что именно с момента постижения идеи смерти ребенок становится агностиком, то есть у него появляется присущий взрослому способ мировосприятия. Хотя, признавая интеллектуально «смерть для других», подростки фактически на эмоциональном уровне отрицают ее для себя. У них преобладает романтическое отношение к смерти. Часто они трактуют ее просто как иной способ существования.

Именно на подростковый возраст приходится пик суицидов, пик экспериментов с нарушающими сознание веществами и другой жизненно опасной активности. Причем подростки, в прошлом которых неоднократно отмечались мысли о самоубийстве, отвергали мысли о его смертельном исходе.

Учеными были выделены некоторые характерные личностные особенности лиц, склонных к суицидальному поведению.

К ним относятся:

 повышенная эмоциональная напряженность, стремление к эмоциональной близости, при невозможности это реализовать, низкая способность к формированию психологических защитных механизмов, неумение справляться со стрессовыми ситуациями;

 импульсивность, повышенная враждебность, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта;

 наличие чувства вины и низкой самооценки;

 сниженная эмоциональная реакция на конфликтную ситуацию (то есть чувства ребенок «держит в себе»), затруднение в перестройке ценностных ориентаций.

Для людей склонных к суициду характерен высокий уровень ВНУТРЕННЕЙ, СДЕРЖИВАЕМОЙ АГРЕССИВНОСТИ. Данный вид поведения относится учеными к аутоагрессивному типу поведения.

 Говоря о значимости индивидуальных факторов в формировании суицидного поведения, нельзя не отметить, что неоднократные попытки создать эталонный «психологический портрет суицидента», до сих пор не увенчались успехом, так как индивидуальные характеристики определяются не только личностными особенностями, но и морально–этическими установками, социальными и культуральными нормами и правилами, религиозными предпочтениями, мировоззренческими позициями.

 Реализация суицидальной попытки во многом зависит от того, во что ребенок верит, что он в этой жизни ценит, и какой смысл он в ней находит.

###  Сигналы опасности

 Большинство детей, склонных к суициду, подают окружающим своеобразные предупреждающие знаки — фактически кричат о помощи. Взрослые должны обратить на них внимание! Например: ребенок начинает слишком часто рассуждать о смерти; настроение чересчур быстро меняется; он методично приводит свои дела в порядок или, напротив, становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать, плачет без причины, раздает вещи; теряет аппетит, страдает бессонницей, утрачивает интерес к любимым занятиям; начинает вдруг плохо учиться; старается уединиться, становится отчужденным. ***Любая странность — сигнал тревоги.***

Первый сигнал опасности**: угроза совершить суицид.**

Словесные предупреждения могут быть выражены в следующих фразах:

* Я решил покончить с собой.
* Надоело. Сколько можно. Сыт по горло!
* Лучше умереть!
* Пожил и хватит!
* Ненавижу свою жизнь!
* Ненавижу всех и все!
* Единственный выход – умереть!
* Больше не могу!
* Больше ты меня не увидишь!
* Если мы больше не увидимся, спасибо за все!

Второй сигнал – **резкие изменения в поведении**.

 Мы ведем себя сообразно тому, что мы в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. Если привычное поведение вашего ребенка вдруг изменилось, значит с ним что-то произошло. Обратите внимания на изменения:

* в питании: ребенок, который раньше ничего не ел, вдруг начинает поглощать пищу. Может иметь место обратное поведение, в режиме сна. Например, бессонница или наоборот постоянная сонливость; в успеваемости. Резко падает успеваемость. Начинаются прогулы в школе; во внешнем виде. Ребенок перестает следить за собой; в активности. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, чем увлекались раньше.

**Стремление к уединению** – еще один сигнал, на который следует обратить внимание. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своего угла.

 **Тяжкая утрата** – также может подтолкнуть ребенка к самоубийству. После смерти кого-то из близких родственников жизнь подростка меняется решительным образом: ему придется не только смириться с потерей любимого человека, но и заполнить ту пустоту, которая появилась в его жизни. Некоторые подростки вообще не могут себе представить, как они будут жить дальше. Потери, от которых страдают дети, могут не ограничиться смертью близких. Некоторые подростки задумываются о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или после развода родителей.

 **Раздача ценных вещей** может быть сигналом. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень много для них значат. Подросткам свойственна щедрость, но когда какая-либо дорогая вещь вручается без всякого повода, это должно вызвать сомнение.

 **Приведение дел в порядок**. Одни суицидальные подростки будут раздавать вещи, другие кинуться приводить свои дела в порядок. Внезапная уборка в доме, письмо, на которое они не ответили и сейчас решили ответить и т.п. В самих по себе этих поступках нет ничего подозрительного, но в сочетании с другими признаками они могут заставить насторожиться.

 **Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, живут на грани риска. Они перестают заботиться о своем здоровье: начинают много курить, пить, употреблять наркотики. Бывает, что суицидальные подростки, особенно девушки, начинают морить себя голодом, якобы для того, чтобы сохранить фигуру.

 **Потеря самоуважения**. Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя уродливым, неуклюжим и глупым существом на свете. Однако такое самобичевание длится обычно недолго. Происходит какая-то приятная неожиданность и самобичевание сменяется самовосхвалением. Сигнал подают те подростки, которые утратили самоуважение. Они обычно сутулятся, критикуют себя: «Ничего у меня не получается!», «Какой я дурак!». Создается впечатление, что они не верят в возможность хорошего к ним отношения.

 ***Любой из приведенных выше сигналов должен заставить нас задуматься:***

***«С ребенком что-то не так. Он нуждается в помощи, понимании и поддержке!».***

###  Что делать взрослым

Цель воспитания – научить

наших детей обходиться без нас.

Э. Легуве

Что можно посоветовать родителям подростков?

* умеренности в проявлении родительских чувств;
* быть просто добрым, а не злым или «добреньким»;
* быть внимательным, а не назойливым или безразличным;
* быть руководителем, а не надсмотрщиком или потакателем капризов;
* быть собеседником, а не лектором или «стенкой»

Главная мысль, которую вы должны донести до ребенка:

 В МИРЕ ЕСТЬ КТО-ТО КОМУ ТЫ НУЖЕН И КТО НУЖЕН ТЕБЕ, ПОЭТОМУ ОТСЮДА УХОДИТЬ НЕЛЬЗЯ.

 На вопрос о смысле жизни однозначного ответа нет - потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причем не один! Если у человека возникли мысли «зачем я живу» - значит, он собственный смысл жизни просто-напросто потерял. Но его вполне можно отыскать - более того, во время таких «поисков» может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому главное в решении любой проблемы - НЕ УПИРАТЬСЯ В НАДПИСЬ «НЕТ ВЫХОДА». Выход-то рядом, надо только голову повернуть.

 Основной совет родителям и педагогам — БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЕТЯМ, не стесняйтесь демонстрировать им свою любовь. И даже если проблемы вашего ребенка покажутся вам пустячными и смешными, подумайте всерьез — а так ли это на самом деле? И в 13 лет бывает безответная любовь, и в 5 лет ребенок может остро переживать из-за того, что его унизили.

Ребенок сильно нуждается в ПОДДЕРЖКЕ САМЫХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ НА СВЕТЕ. Научите его выражать отрицательные эмоции приемлемыми способами, а не замыкаться в них. Пусть он твердо знает, что может обратиться к своим родителям по любому поводу и в любой час. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Проявляйте к нему нежность. Кроме того, ваш ребенок должен видеть, что и вы тоже частенько чувствуете боль или страх. Регулярно ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ. Показывайте, что он нужен вам, необходим. Иной раз только это и способно остановить подростка, решившего свести счеты с жизнью. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства лишь затем, чтобы попугать родителей. Изначально они и не собирались умирать, лишь надеялись таким образом привлечь к себе внимание вечно занятых взрослых.

К сожалению, иногда «скорая помощь» не успевает вовремя, и «смерть понарошку» становится настоящей.

Если вы решились поговорить с ребенком, то помните о некоторых важных моментах:

* помогите ему почувствовать, что он может говорить свободно. Создайте «раскрепощающую обстановку»;
* покажите ребенку, что вы хотите его слушать;
* слушайте, чтобы понять, а не чтобы ответить;
* не отвлекайте ребенка и сами не отвлекайтесь;
* постарайтесь поставить себя на место ребенка, и вы поймете его точку зрения;
* будьте терпеливы;
* дайте ребенку высказаться, не прерывайте его;
* уклоняйтесь от проявлений злости;
* избегайте критики и спора. Это вызовет у ребенка защиту. Он может «закрыться» или разозлиться. Даже если в споре вы победите, вы проиграли;
* задавайте вопросы. Это придает ребенку смелости и показывает, что его слушают;
* будьте искренны;
* не высказывайте знания того, чего не знаете;
* не притворяйтесь.

Помните, что страх, который может возникнуть у вас во время разговора, вполне нормален. Не бойтесь его. Слушайте внимательно. Будьте эмоционально восприимчивы. Помогите ребенку увидеть альтернативы в его мире черного-и-белого, всего-или-ничего. Укажите надежду там, где он ничего не видит. Помогите ему поверить в его способность к развитию, способность любить, смеяться. Помогите увидеть красоту и ценность жизни. Помогите поверить, что жизнь может быть ценной, что в ней есть не только боль и страх. Дайте ему рассказать, разделите его чувства, лишив их столь угрожающих размеров.

Несколько полезных советов при взаимодействии с ребенком.

1. Наиболее тревожный для вас сигнал - полное одиночество ребенка. Это знак того, что он потерял всякую надежду на лучший исход. Суицидальная деятельность часто является отчаянным способом выражения чувств беспомощности и безнадежности. Суицидальные дети прибегают к такому способу, когда чувствуют свою неспособность справиться с проблемой и чувствуют, что другие их не понимают или не отвечают на их потребность в помощи. Поэтому важно определить какие потребности ребенка не удовлетворяются и помочь ему решить проблему.
2. Следует также отметить, что многие, возможно, большинство людей, пытающихся покончить с собой, на самом деле не хотят умирать. Чувства суицидального человека, таким образом, двойственны: он хочет жить, и хочет умереть. Это черта суицидальной личности. Вам следует попытаться увидеть эту амбивалентность во время разговора. Примером амбивалентности является ребенок, который злится на своих родителей и в то же время испытывает чувство любви к ним. Большинство людей больше хотят жить, чем умереть. Амбивалентность и есть тот факт, благодаря которому предотвращение самоубийств возможно. Особенно важно быть спокойным и вдумчивым в разговоре с таким ребенком. Главной целью такого разговора будет стремление помочь подростку установить межличностные отношения с человеком, которому он доверяет.
3. Будьте открыты и сосредоточены, когда подозревается суицид. Способность говорить о суициде свободно полезна в целях снижения тревожности ребенка по поводу своих суицидальных импульсов. Если он обнаруживает, что вы интересуетесь им и не боитесь суицидальных мыслей, он может понять, что суицид не является решением его проблемы.
4. При разговоре важно акцентировать внимание на чувствах, которые ребенок испытывает в настоящий момент, и на событиях ближайшего прошлого. Рассматривается, что он чувствует сейчас, взаимоотношения на сейчас, возможные ресурсы (то есть сильные стороны его личности) на сейчас и все это вместе на тот момент, когда впервые пришли мысли о самоубийстве. Цель эффективной помощи - установление таких взаимоотношений, благодаря которым ребенок мог бы высказать свои мысли и чувства и, благодаря этому, придти к принятию решения.
5. Необходимо помогать в нахождении новых ресурсов, внешних (помощь друзей, родственников) или внутренних (собственные сильные стороны личности), или рассмотреть заново те возможности, которые, казалось бы, провалились. Помните, что решение остается всегда за ребенком. Вы можете поддерживать, аргументировать, но только он должен решать, что делать и когда.
6. Ребенок в ситуации кризиса ведет себя в соответствии с тем, что он чувствует. Поведение базируется на взаимодействии чувств и мыслей, установок. Это объясняет, почему его действия порой агрессивны, манипулятивны. Это тактика защиты против чувства тревожности, печали, беспомощности, пристыженности или некомпетентности. В то же время он пытается вновь приобрести контроль над собою. Это поведение в целом проигрышное. Оно неэффективно для получения помощи и для восстановления контроля. У ребенка есть некоторые ожидания по отношению к взрослому, от которого он ждет помощи. Одно из них, это то, что вы будете решать его проблемы, что вы спасете его. Опасная ловушка, потому что в этом случае мы не даем ребенку возможность самому справиться с трудной ситуации в его жизни и формируем беспомощность. Вы не можете решить его проблемы, но можете помочь ему сделать это самому. Выберите лучше путь внимательного и заботливого слушателя.

**Бейте тревогу при сигналах опасности! Не ждите, что все пройдет само собой.**

**Чувства, с которыми сталкивается ребенок в состоянии кризиса:**

 **Тревога** – главная составляющая и универсальное чувство, переживаемое ребенком в кризисе. Тревога помогает в мобилизации против угрозы, следовательно, вполне нормальна. Однако сильная тревога создает замешательство, искаженные, негативные суждения, сомнительные решения и пораженческое поведение. Поскольку в кризисных состояниях всегда выражена сильная тревога, и она появляется первой, Вы должны выяснить ее связь с другими чувствами.

 Другое чувство – это **беспомощность.** Когда почва уходит из-под ног, происходящие внешние события и множество незнакомых эмоций, продуцируют чувство беспомощности.

**Печаль** – обычно отмечается как результат переживания утраты. Это часть общей реакции горя.

Часто встречается чувство **стыда.** Человек в кризисе чувствует себя некомпетентным и зависимым от других. Это и может порождать переживание стыда.

 **Гнев** – обычно является компонентом тех состояний, которые могут быть адресованы другим людям, событиям или же себе. Однако гнев часто спрятан за другими сильными эмоциями. Часто бывает необходимо вслушаться, чтобы уловить гнев и дать возможность снять, облегчить его.

***Три качества, которые помогут вам оказать помощь***

* *Уважение:* относитесь к ребенку как к нормальному человеку;
* *Добродушие*: вы должны быть человечным, и искренним;
* *Эмпатия*: способность достоверно понимать ребенка и возвращать это понимание ему обратно (понимание не только самой истории, но и чувств). Другими словами, вы должны уметь встать на его позицию.

### Четыре стадии психологической помощи в ситуации кризиса

**Стадия 1. – Принятие.**

Эта первая стадия направлена на установление контакта с ребенком. В начале разговора он может находиться в нерешительности, замешательстве, связанном с тревогой, гневом, печалью, сомнениями, чувством вины, если ребенок нуждается в успокоении, то вы можете задержаться на этой стадии.

**Вам необходимо:**

* ПОДДЕРЖИВАТЬ минимальный контакт (да, хорошо),
* УСПОКОИТЬ (Я с тобой, Я тебя слушаю, как печально).
* СЛУШАТЬ (используя те же самые слова, парафраз, новые слова, новые смыслы).

**Стадия 2 – Проблема.**

Задача этой стадии - помочь ребенку в определении и прояснении проблемы и конфликта, связанного с проблемой. Конфликт может иметь много причин: «я хочу» против «я должен», «я хочу» против «мне страшно», « я хочу», «он, они хотят». В конце разговора ребенок должен обозначить свою проблему.

**Необходимо использовать:**

* закрытые вопросы (используются, в основном, в критических случаях для сбора важной информации),
* открытые вопросы (вопросы начинаются со слов «Как/Что/Где/ Когда»),
* промежуточный ответ (необходимо остановиться и сосредоточиться в разговоре на наиболее важной и специфичной области),
* парафраз (суммируйте все сказанное так, чтобы вам обоим было легче сосредоточиться на главном).

**Стадия 3 – Альтернативы.**

Задача этой стадии - облегчить ребенку исследование возможных путей решения проблемы, их возможные последствия. Очень важно помнить, что мы не имеем всех ответов и не можем позволять себе говорить другим, как им строить свою жизнь. Право на решение принадлежит ребенку. Мы подводим его к проблеме с его собственными силами и ресурсами. Если он решает эту проблему, то более вероятно, что со следующей кризисной ситуацией он справится сам.

**Необходимы:**

* наводящие вопросы, допускающие предположения. Они могут быть очень успешными (Кто бы тебе мог помочь в это трудное время?),
* прошлый опыт (Это случалось раньше? Это случалось с кем-нибудь кого ты знали? И что они делали?)
* творческое воображение и причинные вопросы, которые могли бы помочь отвлечься (Если у тебя появилась бы возможность загадать одно желание, чтобы бы ты хотели изменить?),

 Можно объяснить следствия альтернатив. «Как ты думаешь, что случится, если ты поступишь так? Что самое худшее (лучшее) может случиться? Это большой риск?». Поделитесь, что каждое решение несет в себе долю риска, и что отказ от решения - это тоже решение.

 Ребенок развивает план своих действий. (Что ты собираешься предпринять сейчас?)

**Стадия 4 - Принятие решения.**

Задача этой стадии – подвести к окончанию разговора. Решение приходит, когда ребенок чувствует, что кризис превратился во вполне управляемую проблему. Если кризис имеет затяжной характер, как, например, переживание смерти любимого, то необходимо перенаправить ребенка в соответствующие службы, убеждая в то же время продолжить поиск других помогающих систем (друзья, родители, психолог). Вы должны поддерживать его собственные силы. Ребенок должен подойти к проблеме со своими собственными силами и почувствовать себя над ситуацией, будучи готовым продолжать свою собственную жизнь.

Выстраивание работы по профилактике суицидального поведения в образовательном учреждении связано с некоторыми проблемами.

Во-первых, проблема сохранения конфиденциальности информации об угрозе ребенка покончить жизнь самоубийством или о неудавшейся попытке суицида. Правильное поведение взрослых при встрече с детским самоубийством залог успешной профилактики.

Во-вторых, проблема суицида связана с общим эмоциональным состоянием и ребенка и взрослых (родителей и педагогов). Поэтому в профилактике акцент ставится в первую очередь на обучении ребенка умениям: справляться со стрессами, управлять своим эмоциональным состоянием, радоваться жизни, ставить цели и добиваться их, быть уверенным в себе. Необходимо обучать конкретным моделям поведения в трудных ситуациях. Дети должны знать к кому они могут обратиться за помощью в трудных ситуациях. В жизни ребенка обязательно должен быть взрослый, которому ребенок доверяет.