**Алгоритм действий в случае совершения обучающимся самоубийства**

**Меры экстренного реагирования**

1. Провести поственцию с ближайшим окружением суицидента в срок с 5 октября по 9 октября (сценарий поственции см.в Приложении А к данному алгоритму). Поственция проводится с ближайшим окружением суицидента. Анализ информационной справки показывает, что поственцию необходимо провести с классом, в котором обучался суицидент, а также с референтной группой по месту жительства суицидента в с. Амитхаша. Поственцию рекомендуется проводить в очном формате. В случае невозможности очной встречи в связи с санитарно-эпидимиологическими условиями, поственцию необходимо проводить индивидуально (с соблюдением санитарных норм) с каждым ребенком ближайшего окружения с применением технологии психологического дибрифинга (Приложение Н).

2. По итогам проведения поственции определить группы риска по острому горю и по склонности к суицидальному поведению, составить поименный список обучающихся, нуждающихся в индивидуально-профилактической работе.

3. Провести родительские собрания для родителей обучающихся, входящий в ближайшее окружение суицидента в срок с 5 по 9 октября 2020 года (технологическая карта родительского собрания «Как помочь ребенку» см. Приложение В). В случае невозможности очной встречи в связи с санитарно-эпидимиологическими условиями родительское собрание проводится дистанционно.

4. Провести индивидуальное консультирование с каждым членом семьи с целью оказания психологической помощи в период с 5 по 9 октября 2020 года (методические рекомендации по индивидуальному консультированию с целью оказания экстренной психологической помощи см. Приложение С). Консультирование проводится в очной или дистанционной форме по видеосвязи.

5. Направить обучающихся на консультацию к медицинскому специалисту (психиатр, психотерапевт, невролог) с целью оказание медикаментозной поддержки (при необходимости);

6. При необходимости обеспечить направление обучающихся, членов семьи суицидента в кризисные службы (перечень кризисных служб см. Приложение D), в ближайший социально-реабилитационный центр.

**Меры по организации длительного сопровождения.**

1. По итогам мероприятий экстренного реагирования составить планы индивидуально-профилактической работы (далее - планы ИПР) с обучающимися группы риска по спискам определенным в ходе мер экстренного реагирования), а также нас сестру суицидента. Предоставить планы в срок до 16 октября 2020 года (форма плана ИПР см. Приложение E). Рекомендации по составлению планов ИПР см. в Приложении F.

2. В течение месяца со дня кризисной ситуации организовать и провести педагогический совет для педагогического состава образовательной организации, в которой обучался суицидент, по профилактике суицидального поведения обучающихся (сценарий педагогического совета см. Приложение G), а также занятие с элементами дибрифинга (правила проведения дебрифинга см. Приложение H).

3. В течении трех месяцев со дня совершения самоубийства организовать проведение стажировки для специалистов образовательной организации с привлечением специалистов ГУ «Центр «Семья» по теме «Профилактика суицидального поведения обучающихся».

4. В целях дальнейшего сопровождения образовательного процесса для выстраивания работы по профилактике суицидального поведения рекомендуем использовать алгоритм действий педагогического коллектива в случае ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей (Приложение I)

Приложение А

**Поственция суицида**

**(работа с классом, в котором случился суицид)**

**Цель:**

**-** оказание психологической помощи ближайшему окружению (родственники, друзья, одноклассники) суицидента после осуществления им самоубийства

**Задачи:**

1. Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни ближайшего окружения суицидента.

2. Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий.

3. Адаптация ближайшего окружения суицидента, формирование позитивного представления о будущем

4. Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов)

5. Развитие ресурсов личности для переживания горя

**План:**

1. Вводный этап – приветствие, введение в тему

2. Упражнение «Снежинки»

3. Недирективный дебрифинг

4. Мониторинг и расширение копинг-стратегий

5. Обсуждение в группе «Суицидальные признаки»

6. Ролик «Песочник», обсуждение

7. Подведение итогов, сбор обратной связи, приглашение на личную консультацию

***Важно помнить:***

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае **не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.**

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на **индивидуальную консультацию** с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодолении его.

**Беседа проводится только с детьми из ближайшего окружения: класс, группа ребят (примерно одного возраста).**

**!!! С детьми, которых мало коснулось это событие, которые не знали самоубийцу, подобную беседу проводить не надо.**

**Данное мероприятие рекомендовано проводить в паре (важно, чтобы один из ведущих был психолог). Беседу можно проводить с детьми любого возраста, варьируя лексические конструкции.**

**!!! Слово «суицид» в беседе с детьми до 14 лет не употребляем, так как некоторые дети могут не знать, что оно означает, в дальнейшем это может вызвать интерес. Спровоцированный интерес может ребёнка толкнуть к поиску более подробной информации. Чаще всего, на сегодняшний день, за дополнительной информацией дети обращаются в сеть интернет. Вероятность того, что они найдут там достоверную, адекватную информацию, низкая.**

**Ход работы:**

**1. Приветствие**

*Материал для ведущего*: Здравствуйте. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что ваш одноклассник/ученик нашей школы/другое совершил самоубийство. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы потом стало легче. Безусловно, вам сейчас тяжело и тема не очень приятная, есть ощущение напряжения после того, как мы озвучили тему. И для того чтобы немного снять это напряжение возникшее сейчас, мы предлагаем вам выполнить одно задание.

**2. Упражнение «Снежинки»:**

*Подготовка*: каждому ребенку выдается лист бумаги А4. Листы должны быть одинаковые по цвету, форме и структуре.

*Инструкция*: «Возьмите в руки лист бумаги, сложите его пополам и оторвите верхний правый угол. Снова сложите листок пополам и оторвите верхний правый угол. Вновь сложите пополам, оторвите верхний правый угол. И в последний раз сложите пополам и оторвите верхний правый угол». Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

*Обсуждение*. Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, **непохожие**.

*Важно*: во время обсуждения дети могут называть разные варианты «непохожести» снежинок. Важно отметить, что все выполняли одну и ту же инструкцию и, значит, каждый сделал правильно.

*Материал для ведущего:* Ваши снежинки получились абсолютно разные, как мы выяснили, по одной простой причине, потому что каждый из вас неповторим, индивидуален и найти двух абсолютно одинаковых людей просто невозможно. Также как мы не похоже внешне, также не похожи и наши личностные черты, наши реакции на различные ситуации, происшествия, события: для кого-то «2» - это большая проблема, для кого-то – просто неприятная ситуация, для кого-то – это обычное дело. Для кого-то ссора с друзьями – это беда, для кого-то – временная неприятность, для кого-то это вообще не является проблемой – он знает, что завтра обязательно с ними помирится. Разногласия в отношениях с родителями также для кого-то являются большой бедой, для кого-то привычным делом, которое они не принимают близко к сердцу, а для кого-то трудностью, но легко и быстро разрешаемой.

Ваш одноклассник не сумел справиться с какими-то трудностями в жизни и увидел только один выход – убить себя…

**Как вы считаете, какие причины могут толкнуть человека к этому страшному шагу/к самоубийству?**

*Материал* *для ведущего*: Во время обсуждения ведущему *важно*резюмировать и акцентировать внимание ребят на том, что не бывает одной причины самоубийства на примере «стакана».

*Пример:* представьте себе стакан, в который капает вода – упала 1 капля – не заметно в стакане, 2-4 – тоже, даже 10 капель для стакана ещё не предел… но наступает такой момент, когда падает последняя капля и стаканчик выливается…

Так бывает и в жизни – у человека накапливаются какие-то проблемы, трудности (поругался с родителями, получил «2», расстался с подругой, поссорился с друзьями …) и может наступить такой момент, когда человек не видит выхода из сложившихся обстоятельств. В этот момент может «капнуть» та самая последняя капелька – сломанный каблук, плохая оценка и т.д., которая запустит механизм самоуничтожения.

**3.** **Недирективный дебрифинг** (работа с действиями, мыслями, чувствами)

Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

– **обсуждаем конкретные действия детей:**

*Инструкция*: «Сейчас мы вас просим рассказать по очереди, что вы делали в тот момент, когда случилось самоубийство/когда узнали о самоубийстве». *Важно*: внимательно следить за состоянием каждого ребёнка. Если возникает необходимость, то к ребёнку можно подойти, погладить по спине, спросить о чувствах, вывести из аудитории (ОДНОГО НЕ ОСТАВЛЯТЬ!!!)

**- обсуждаем мысли:**

*Инструкция*: «Расскажите, пожалуйста, что вы подумали, когда узнали о самоубийстве вашего одноклассника/увидели мёртвого одноклассника».

*Важно*: внимательно слушать и следить за состоянием детей.

- **обсуждаем чувства:**

*Инструкция*: «А что вы почувствовали, когда узнали о самоубийстве одноклассника…?»

*Важно*: внимательно следить за состоянием детей, отражать их чувства.

- После того как будет сформирована цельная картинка, необходимо уточнить вопрос о том, собираются ли дети идти на похороны (если похороны ещё не состоялись).

*Инструкция:* ребята, предстоят похороны (уточнить дату), собираетесь ли вы туда идти?

*Важно:* сказать детям о том, что это их личный выбор – идти или нет. Любое решение, которое они примут, будет правильным. Если кто-то не хочет идти, это нормально и в этом нет ничего страшного – проститься с человеком можно по-разному: в мыслях, перед фотографией, придти на могилу позже и т.п.

*Важно:* подготовить детей к тому, что они могут увидеть на похоронах. *Материал для ведущего:* Необходимо рассказать о том, что на похоронах люди могут очень громко рыдать, кричать, причитать; человек в гробу может выглядеть иначе, чем при жизни; гроб сначала забьют гвоздями, а потом опустят в яму, которую засыпят землёй. Во время похоронной процессии может стать очень страшно и больно – это тоже нормально, если кто-то почувствует, что не готов идти дальше, захочет вернуться домой – имеет на это полное право и это не считается чем-то зазорным.

**4. Мониторинг и расширение копинг-стратегий детей**

*Материал для ведущего*: Ведущий предлагает детям для обсуждения следующий вопрос: **«А как вы обычно справляетесь с трудными ситуациями, которые происходят в вашей жизни?»** Дети предлагают свои варианты решений проблем, ведущие внимательно слушают, корректируют формулировки, помогают при необходимости.

В конце ведущий резюмирует, добавляет свои варианты, расширяет репертуар копинг-стратегий детей.

*Важно*: акцентировать внимание детей необходимо на том, что из любой ситуации есть выход, что любые трудности носят временный характер. Существуют различные способы решений.

**5. Мозговой штурм «Суицидальные признаки. Причины и помощь»**

*Инструкция:* «Предлагаем обсудить признаки, по которым вы можете понять, что другу/подруге плохо и как ему можно помочь».

*Важно:* дети называют различные признаки, ведущий им помогает, формулирует то, на что они должны обращать внимание и как реагировать – **обязательно рассказывать взрослым и просить их о помощи.**

*Материал для ведущего:* если ваш друг жалуется вам или рассказывает о том, что ему плохо, это значит, что он вам доверяет и тем самым просит о помощи. Безусловно, вы можете помочь другу самостоятельно, но иногда этого недостаточно. Поэтому ваша задача не только выслушать товарища, но и обратиться за помощью к старшему, которому вы доверяете и с которым готовы поделиться.

**6. Видеоролик, обсуждение**

**7. Подведение итогов, сбор обратной связи, приглашение на личную консультацию**

*Инструкция*: А сейчас просим вас поделиться о том, какие у вас мысли, чувства…

*Инструкция*: Большое спасибо вам за то, что поделились. Хочется еще раз обратить внимание на то, что все трудности в нашей жизни временные, всегда есть люди, которые готовы вам помочь. Все желающих приглашаем на индивидуальные консультации к психологу. Я буду ждать вас в …….

Приложение В к алгоритму

**Технологическая карта родительского собрания**

**Тема: Как помочь ребенку?**

**Цель:** актуализация вопросов родительской ответственности за безопасность, физическое и психологическое здоровье детей.

**Задачи:**

* проинформировать родительскую общественность о признаках суицидального поведения детей;
* проинформировать родительскую общественность об особенностях переживания горя;
* повысить психолого-педагогическую и правовую компетентность родителей в вопросах предупреждения суицидального поведения детей;
* побудить к активным действиям по предупреждение суицидального поведения собственных детей.

**Форма проведения:** классное родительское собрание.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, диск с видеофрагментами для создания эмоционального фона.

**Раздаточный методический материал:** памятки, буклеты для родителей.

**Методические указания:** Перед проведением собрания ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, найти и прочитать информацию в интернете по данной проблеме, просмотреть видеоролики, для того чтобы быть готовым компетентно ответить на различные вопросы родителей. Задача ведущего предоставить информацию таким образом, чтобы каждый из присутствующих родителей осознал степень важности общения родителя со своим ребенком и межличностных отношений внутри семьи.

После завершения собрания родителям должен быть предоставлен прайс телефонов и адресов, куда обращаться за профессиональной помощью и за консультацией,  буклеты, памятки и признаках суицидальной опасности, алгоритм беседы со своим ребенком.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Деятельность ведущего** | **Деятельность родителей** | **Результат** |
| **1.** | **Завязка, выявляющая проблему** | 1. Вступительное слово ведущего (Приложение 1А) | Слушают ведущего | Выход родителей на проблему  Включенное обсуждение |
| 2. Выявление уровня информированности родителей о проблеме горевания детей | Родители отвечают на вопросы ведущего:  - Что знают о горе? Как оно проявляется? |
| **2.** | **Процесс**  **активного**  **совместного**  **логического**  **размышления**  **над проблемой** | 1. Определение актуального уровня информированности родителей о переживании горя | Родители отвечают на вопросы ведущего:  - Как вы считаете, горюет ли ваш ребенок?  - Сколько времени он может горевать? | Проблема становится личностно  значимой,  требующей  ответа на  поставленные  вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций |
|  |  | 2. Информирует о стадиях переживания горя (Приложение 2А) | слушают ведущего, задают вопросы |  |
|  |  | 3. Задает вопросы | Как понять, что ребенку требуется помощь специалиста?  Какие признаки подскажут о том, что ребенок находится в сложной ситуации? |  |
| **3.** | **Кульминационный момент (поворот "на себя")** | Информирование родителей о признаках кризисных состояний |  | Каждый из присутствующих родителей должен осознать отсутствие или наличие проблем в своей семье, проблем, которые могут спровоцировать ребенка к мыслям о суициде |
| Демонстрация слайдов (информация для слайда в приложении 3А*)*  **Методические рекомендации:**  - организовать диалог с аудиторией с поворотом родителей обучающихся «на себя».  - создать условия для углубления и осмысления родителями своего личностного Я в контексте данной проблемы. | Родители отвечают на вопросы ведущего:  - Уважаемые родители, есть ли кто-то из вас, кто замечал подобные признаки у своих детей?? |
| **4.** | **Нравственный**  **выбор** |  | Размышление и обсуждение родителей о наличии данных признаков у собственного ребенка | Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения родителей |
|  |  | Ведущий делает акцент на том, что дети перенесли утрату своего одноклассника, поэтому они, так или иначе, находятся в кризисной ситуации. | Слушают, анализируют |
| **5.** | **Развязка** | Ведущий предлагает обсудить алгоритм действий родителей, если они замечают кризисные признаки  Задает вопрос: как помочь ребенку в трудной ситуации?  **Методические рекомендации:**  **-** организовать обсуждение важности поддержки семьи, родителей, важности обращения к специалистам  (доп материалы Приложение 4А)  Отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы родителей. | Принимают участие в обсуждении  Задают вопросы |
| **6.** | **Рефлексия**  **Решение собрания** | Организует обсуждение решения собрания:  - о необходимости быть бдительными, обращать внимание на поведение своих детей не только в жизни, но и сети интернет. | обсуждают решение собрания | Стимулирование самоанализа |

Приложение 1А к технологической карте

Здравствуйте. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что один из учеников нашей школы/другое совершил самоубийство. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы помочь нашим детям пережить данную ситуацию, ситуацию горя. Наши дети горюют и только Вы сможете им помочь, сделать их переживания легче.

Приложение 2А к технологической карте

Стадии переживания горя

Горе – это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратимой разлуки с ним или его смерти. Горе также является и процессом, в течение которого человек учится сохранять память об ушедшем и в то же время жить в настоящем. Процесс переживания горя можно условно разделить на несколько стадий, которые считаются общими для перенесших утрату, хотя реакции людей индивидуальны, и каждый переживает горе по-своему. Реакции детей на утрату отличаются от реакций взрослых. Но в своих переживаниях ребёнок проходит те же стадии, что и взрослый человек. Процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множественных возвращений на ранние стадии. Несмотря на это, знание признаков, характерных для той или иной стадии переживания горя, и понимание их психологического смысла позволяют оказывать помощь страдающему человеку.

**Начальная стадия горя** – **шок и оцепенение**. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем – семь-девять дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Человек

психологически остается в прошлом, отрицая реальность. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае — потребности остаться в прошлом вместе с любимыми людьми. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Иногда злость смешивается с отчаянием.

**Следующая стадия горя – стадия поиска** – характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. На этом этапе сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть ушедшего.

**Третья стадия – стадия острого горя** – длится до шести-семи недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, повышенная истощаемость, снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство «оставленности», одиночества, злости, вины, страха, тревоги и беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом ушедшего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности. Горе влияет на отношения с окружающими. Они раздражают скорбящего, он стремится уединиться.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания горя. Через три-четыре месяца начинается цикл «хороших и плохих дней». Может повышаться раздражительность, возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера из-за подавленности иммунной системы. В этот период может начаться депрессия.

**Четвертая стадия горя – стадия восстановления** – длится около года.

В этот период восстанавливаются физиологические функции, коммуникативная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни и т. д.

**Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя – завершающая.** В этот период происходит «эмоциональное прощание» с ушедшим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Создать в памяти образ ушедшего, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто рядом с ним, создавая новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с ушедшим: они останутся в прошлом.

Было замечено, что такие же переживания и стадии человек испытывает не только в ответ на смерть близкого человека, но и на другие значимые потери. Например, на утрату дома вследствие пожара, на потерю работы, на смерть любимого домашнего животного, на развод или расставание с любимым человеком. Также, мы можем реагировать похожими чувствами на потерю любимых вещей. Конечно, сила и острота переживаний будет не такой интенсивной, но будут наблюдаться всё те же реакции отрицания потери, гнева, поиска и попыток вернуть утраченный объект (например, купить точно такой же кошелёк взамен потерянного), печали и грусти, и постепенно – приспособления к новой реальности и примирения с утратой.

Приложение 3А к технологической карте

Характерные признаки кризисного состояния можно разделить на 3 группы: *словесные, поведенческие и ситуационные.*

***Словесные признаки***

* Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить», «Было бы лучше умереть»;
* Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне все надоело» , «Они пожалеют, когда я уйду»;
* Много шутить на тему самоубийства.
* Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
* Многозначительно прощаться с другими людьми.
* Упрекать себя в бесполезности, никчемности, вине.

***Поведенческие признаки***

* Изменение суточного ритма (спать слишком мало или слишком много);
* Повышение или потеря аппетита.
* Отказ от личных вещей, имеющих большую личную значимость.
* Приведение в порядок своих дел.
* Примирение с давними врагами.
* Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
* Уход от обычной социальной активности.
* Пропуски занятий, не выполнение домашних заданий.
* Избегание общения с одноклассниками, замкнутость от семьи и друзей.
* Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
* Проявления раздражительности, угрюмости, подавленного настроения, признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.
* Стремление к рискованным действиям.
* Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
* Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
* Стремление к тому, чтобы оставили в покое (что вызывает раздражение со стороны других людей).
* Чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру, попеременные внезапные приступы эйфории и отчаяния.
* Скудные планы на будущее.

***Ситуационные признаки***

* Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
* Недавно поменял место жительства.
* Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).
* Испытывает проблемы со школой или занятостью.
* Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
* Имеет неприятности с законом.
* Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
* Предпринимал раньше попытки самоубийства.
* Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
* Относится к себе слишком критически.

Приложение 4А к технологической карте

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).

Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Приложение С к Алгоритму

**Консультирование в случае смерти близкого человека**

Утраты, как и многие события нашей жизни, не только болезненны, они предоставляют и возможность личностного роста. Консультант может способствовать реализации этой возможности, если понимает природу утраты, ее связь с другими эмоциями, роль в становлении человека.

Для умершего смерть — абсолютный конец его земной жизни. Однако в душах близких и друзей человек еще продолжает существовать, по крайней мере некоторое время. Примирение с утратой — болезненный процесс, в котором от утраченного человека "отказываются" постепенно и с трудом. Но процесс совершенно естественен, и его не надо форсировать. Никто недолжен вселять искусственный оптимизм в скорбящего, пытаться его чем- либо заинтересовать, занимать развлечениями. Смерть близкого — это тяжелая рана, и несчастный имеет право на скорбь.

Интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы. Все зависит от характера отношений с потерянным человеком, от выраженности вины, от длительности траурного периода в конкретной культуре. Для описания процесса скорби часто используется модель Kubler-Ross (1969). Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года.

Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. Шоковая реакция иногда проявляется в неожиданном исчезновении чувств, "охлаждении". Это происходит, даже если смерть близкого человека не была внезапной, а ожидалась долгое время. Отрицается сам факт смерти — "Он не умер (она не умерла)", "Этого не может быть", "Я не верю этому" и т. п. Об умершем нередко говорят в настоящем времени, он принимается во внимание при планировании будущего.

В процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Вдова может обвинять умершего мужа за то, что он оставил ее, или Бога, который не внял ее молитвам. Обвиняются врачи и другие люди. Речь идет о настоящей злости. Если она остается внутри человека, то "подпитывает" депрессию. Поэтому консультант должен не дискутировать с клиентом и не корректировать его злобу, а помочь ей вылиться наружу. Только в таком случае уменьшится вероятность ее разрядки на случайных объектах.

После первой реакции на смерть близкого человека — шока, отрицания, злобы — происходит осознание утраты и смирение с ней. В статье "Скорбь и меланхолия" S. Freud назвал процесс адаптации к несчастью "работой скорби" (Trauerarbeit). Современные исследователи "работу скорби" характеризуют как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо.

Типичное проявление скорби — тоска по умершему. Человек, переживший утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознается, что делает его еще глубже. Навязчивые мысли и фантазии об умершем постоянно лезут в голову. Его лицо видится в толпе; пропадает интерес к событиям, которые прежде казались важными, к своей внешности. Места и ситуации, связанные с умершим, приобретают особую значимость. Консультанту следует разобраться в символической природе тоски. Поиск умершего не бесцелен — он направлен на воссоздание утраченного человека. Не надо противиться символическим усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату. С другой стороны, реакция скорби бывает преувеличена, и тогда создается культ умершего. В случае патологической скорби нужна помощь психотерапевта.

В разные периоды жизни люди испытывают амбивалентные чувства друг к другу. После смерти близкого человека прежняя амбивалентность является источником чувства вины. "Работа скорби" обусловливает возврат к отношениям, которые прервала смерть. Предпринимается попытка понять их значение в перспективе времени. Понесший утрату постоянно задает себе вопросы: "Все ли я сделал для умершего?", "Достаточно ли уделял ему внимания?". Вспоминаются случаи несправедливого отношения к умершему, и страдающий человек заверяет себя в совсем ином поведении, будь возможность все вернуть. Консультант должен с пониманием воспринимать эти сложные переживания как неизбежное изживание скорби.

Во время траура испытывают значительное изменение идентичности, например, резко меняется самооценка осуществления супружеской роли. Поэтому важная составляющая "работы скорби" заключается в обучении новому взгляду на себя, поиску новой идентичности.

В трауре очень существенны ритуалы. Они нужны скорбящему. Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби.

"Работу скорби" иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья.

Консультант тоже не должен заглушать процесс скорби. Если он разрушит психологическую защиту клиента, то не сможет оказать эффективную помощь. Клиент нуждается в защитных механизмах, особенно на ранней стадии траура, когда он не готов принять смерть и реалистично думать о ней. Роль защитных механизмов функциональна и сводится к тому, чтобы выиграть время и заново оценить себя и окружающий мир. Поэтому консультант должен позволить клиенту использовать отрицание и другие механизмы психологической защиты.

Следует отметить, что "работа скорби" не для всех людей является эффективной стратегией преодоления утраты. Многое зависит от стиля реагирования. Человеку, склонному заглушать болезненные воспоминания другой деятельностью, "работа скорби" мало помогает. Например, женщины во время депрессии склонны к навязчивым раздумьям, что только углубляет упадок настроения. Мужчины, наоборот проявляют активность, и это облегчает и укорачивает депрессию.

С окончанием "работы скорби" происходит адаптация к реальности несчастья, и душевная боль уменьшается. Понесшего утрату человека начинают занимать новые люди и события. Исчезает желание соединиться с умершим, уменьшается зависимость от утраты. В некотором смысле можно сказать, что процесс траура представляет собой медленное ослабление связи с умершим. Это не означает забвения. Умерший своим незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом чувство идентичности успешно модифицируется.

Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует "перегружать" опекой — большое горе преодолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели.

Роль слушателя в некоторых случаях может выполнять консультант. Находиться со скорбящим человеком и слушать его. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего человека. Замешательство и формальные фразы лишь создают неудобное положение. Клиенту надо предоставить возможность выражать любые чувства, и все они должны быть восприняты без предубеждения. Задачу консультанта можно выразить словами Шекспира из "Макбета" — "дать грусти слово". Другая очень важная задача консультанта — помочь близким понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь.

**Основные правила кризисной помощи**

Не спешите. Переживание - это процесс, происходящий во времени, часто весьма длительный процесс. Человек, находящийся в кризисной ситуации (далее - человек в кризисе), переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы человек принял, пережил и интегрировал - «вобрал в себя» - свой собственный опыт. Часто сопровождающему кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако нужно сбавить темп.

Обращайте внимание на внутренний опыт. Часто, описывая ситуацию, человек в кризисе не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает "сценарий", схему событий. Задача сопровождающий "замедлить" ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, - чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

Сопровождающий может задавать прямые открытые вопросы: "Что вы почувствовали в тот момент?", "Как вы относитесь к тому, что произошло?", однако часто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопросов. Кроме этого, вопросы можно разделить на две группы. Первая группа включает вопросы, которые направлены на выяснение содержания: "Как вы себя чувствовали?", "Что вы ощущали?", "Какие чувства вы испытывали?" и т.д. и способствуют сохранению человека в "режиме переживания". Другая группа включает вопросы, которые предназначены в основном для поиска причинно-следственных связей, а потому отвлекают человека от переживания своего чувственного опыта в пользу рационализирования. Задавая "причинные вопросы" мы перескакиваем через этап переживания чувств на этап поиска смысла, что приводит к неполноценным результатам.

3. Идите туда, где боль. "Разговор о чувствах" обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: человек может начать плакать, злиться и пр. Иногда сопровождающий старается не говорить на больные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о психологической помощи существует мнение, что в кризисной ситуации не надо причинять дополнительную боль, а напротив - успокаивать человека. Однако в психологическом консультировании существует принцип, согласно которому сопровождающий находит эти болезненные области и помогает человеку в кризисе их вербализовать (облечь в слова, проговорить). Это приводит к действительному эмоциональному освобождению, а не временной остановке. Это приводит к полному проживанию ситуации, и предотвращению затягивания кризисного состояния.

4. Говорите на запретные темы. Существует множество тем, считающихся "запретными" и "маргинальными". В социуме не поощряются, например, разговоры о смерти, насилии, тяжелых заболеваниях. Также подвержена моральному осуждению тема самоубийства. Социально неприемлемыми являются некоторые желания и чувства, связанные, например, с агрессией, обидой, завистью, сексуальными потребностями и др. Нужно говорить на эти темы, разрешить человеку в кризисе говорить и об этом, когда это необходимо для успешного проживания кризиса.

При этом умение говорить на "запретные темы" означает не только то, что слушатель психологически готов поддержать разговор, если человек в кризисе затрагивает какую-либо "запретную тему", - очень важно, чтобы сопровождающий сам мог начинать этот трудный разговор, поскольку человек в кризисе на это может никогда не решиться.

Избегание сопровождающим "запретных тем" может быть связано, во-первых, с психологической неготовностью обсуждать и даже размышлять на эти темы, а во - вторых - с представлением о том, что сосредоточение внимания на этих темах усугубит состояние собеседника. Однако практика кризисного консультирования показывает, что если сопровождающий будет открыто и свободно говорить о том, что есть, даже если это какая-то "негативная" тематика, то он не сделает хуже, напротив, он сделает лучше, поскольку он поможет человеку выйти из состояния замкнутости, в которое он себя загоняет из-за страха быть непонятым и отвергнутым. В то же время, если слушатель избегает говорить на "маргинальные темы", то он не обязательно делает что-то плохое, просто он уходит от такого шанса в данный момент.

5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте. Принятие - вот ключевое слово настоящего правила. Принятие заключается в том, что сопровождающий предоставляет человеку, пришедшему к нему на ряд прав:

- право на любые чувства и желания;

- право на свое мировоззрение;

- право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения типа "Что такое хорошо, и что такое плохо", а также попытки оградить человека в кризисе от неправильного поведения, "спасение", отвлечение и т.д. - неуместны, так как свидетельствуют о том, что сопровождающий не принимает ни эмоциональной реакции собеседника, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для сопровождающего, более благоприятным для другого человека.

6. Будьте искренним, предоставляй обратную связь. Успех кризисной помощи зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации "человек - человек". Это означает, что сопровождающий проявляет свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации. Иногда сопровождающему может быть трудно это сделать по ряду причин:

- он чувствует моральную и профессиональную ответственность за эмоциональное состояние собеседника;

- боится остаться обнаженным со своими слабостями, неуверенностью, боязнью, беспомощностью;

- не имеет профессиональных навыков предоставления обратной связи.

О том какими способами можно справиться с данной ситуацией будет говориться далее.

Консультирование родителей суицидента подчиняется основным законом консультирования, но клиенты консультирования могут быть:

немотивированными на взаимодействие

агрессивно и враждебно настроены

испытывать чувство вины

иметь депрессивные тенденции

1. Особенности консультирования «немотивированных» клиентов

Встретившись с "немотивированным" клиентом, консультанту необходимо принять его таким, каков он есть - как не заинтересованного в консультировании человека. Нежелание следует трактовать столь же серьезно, как любую другую установку: отнестись с пониманием, одновременно показывая, что и консультант не заинтересован работать с клиентом против его воли. Можно объяснить клиенту суть и возможности консультирования. Однако быть готовым к тому, что "немотивированный" клиент останется лишь формальным клиентом или вообще прекратит посещения.

Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиенто

Немало проблем в консультировании создают негативно настроенные или открыто враждебные клиенты. Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявить любезность и дружественность; третьи игнорируют состояние клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Во всех случаях проявления враждебности со стороны клиента необходимо понять причины этого состояния. Когда понятия "озлобленность" и "враждебность" представляются слишком сильными для характеристики, свои высказывания не следует формулировать категорично. Например: "Вы кажетесь чем-то недовольным", "Вы разочарованы?", "Не хотите ли Вы что-то сказать?", "Это звучит, будто Вы рассержены" и т.п. Если консультант только подозревает клиента во враждебности, он может уточнить: "Что произошло?", "Я что-нибудь неправильно сказал или сделал?". В любом случае, столкнувшись с враждебностью клиента, следует трактовать это состояние серьезно, потому что оно мешает терапевтическому взаимодействию.

Причины неудовлетворенности клиента могут быть простыми - не нравится вид или слова консультанта, консультант слишком молод и т.п. Чтобы разобраться в причинах озлобленности клиента и эффективно реагировать на нее, консультант должен понимать основные черты этого состояния.

Злость не является чем-то патологическим или необычным. Каждый изредка сердится или способен разозлиться. Злость является не только сигналом, предупреждающим об опасности, но и чувством, обусловливающим самозащиту.

Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в его жизненных обстоятельствах.

Злость "исторична", т.е. имеет свое прошлое. В течение жизни, особенно в детские годы, формируется индивидуальный "стиль враждебности", т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит повелительным тоном; другие — когда ясно и точно не указывает, что делать; третьи — когда задает много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством. Сходные обстоятельства одних клиентов делают враждебными, других — нет. Эти различия обусловлены своеобразием жизненного опыта.

Консультанту необходимо понять, что злость "привнесена" в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Консультант может "замещать" некоего человека или ситуацию из прошлой жизни клиента. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Считается, что консультант, по отношению к которому клиент не может свободно выражать свою неудовлетворенность или злость, — плохой консультант. В консультировании следует иметь в виду, что иногда злость скрывает тревожность. В таких случаях необходимо помочь клиенту разобраться в его подлинных чувствах и таким образом трансформировать враждебность.

Хотя консультанту и нелегко сохранять спокойствие в работе с агрессивным клиентом, однако отвечать враждебностью — значит провоцировать еще большую враждебность. Консультанту необходимо осознавать свои чувства в подобных ситуациях, идентифицировать свое недовольство, чтобы эффективнее помочь клиенту преодолеть его озлобленность.

Существует большая разница между озлобленностью клиента, возникающей в процессе консультирования, и прямыми оскорблениями в адрес консультанта. К оскорблениям консультант ни в коем случае не должен оставаться толерантным, так как они вредят также самому клиенту. Обычно агрессия по отношению к консультанту выражается косвенно (например, порицание коллег консультанта, с которыми клиент встречался прежде). В таких случаях следует, не конкретизируя своей позиции, просто дать клиенту возможность полнее поделиться своими переживаниями. Однако при возникновении опасной ситуации консультанту не нужно демонстрировать героизм. Следует сказать, что агрессивное поведение недопустимо и в случае необходимости будут приняты дисциплинарные меры.

2. Консультирование при переживании вины

Вина возникает при нарушении индивидом значимых для него норм нравственности. Обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину.

Истинная вина возникает в результате совершенных проступков. В этом случае возможна и необходима заслуженная расплата.

Невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. Для невротического чувства вины характерны преувеличенность и неискренность. При неврозах чувство вины помогает индивиду оправдаться перед собой и другими, он не старается избавиться от этого чувства и сопротивляется любым попыткам уменьшить его.

Одна из важнейших причин возникновения невротической вины — страх осуждения, боязнь быть "демаскированным". Страх отражает огромную разницу между "фасадом" личности человека и скрытыми за этим "фасадом" побуждениями. За образом сильного человека невротическая личность старается скрыть свои слабости, незащищенность, беспокойство, неспособность бороться за себя. У такого индивида чувство вины и тревожность возникают сразу, как только обращается внимание на его требования к окружающим. Эти чувства придают невротической личности уверенность, что она не будет осуждена, тем самым маскируется действительная проблема. Таким образом, чувство вины является не только следствием демаскировки, но и способом психологической защиты от страха. За фасадом вины увеличивается чувство безопасности, а окружающие провоцируются индивидом на заверения в его невиновности. Кроме того, чувство вины дает основание считать себя моральным и добросовестным. Тенденция к самообвинению также ограждает от необходимости изменяться, т.е. становится заменой подлинного решения проблем. Еще одна важная функция невротического чувства вины состоит в том, что оно уменьшает угрозу обвинения со стороны других, иногда безопаснее заранее принять вину на себя.

Переживание вины имеет также онтологический аспект (экзистенциальная вина). В этом смысле вина представляет собой позитивную силу в жизни человека.

R. May выделил три источника экзистенциальной вины:

1. Вина вследствие недостаточной самореализации.
2. Вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми.
3. Вина вследствие утраты связи с Абсолютом.

В указанных отношениях человек всегда и безусловно виноват, поскольку:

1. мы никогда не способны реализовать все свои возможности хотя бы потому, что, выбирая одни возможности, обязаны отклонить другие — они так и остаются нереализованными;
2. мы никогда в полной мере не понимаем своих близких и их потребности и в силу неизбежного индивидуализма "обречены" видеть других сквозь призму собственной личности, поэтому наше познание всегда субъективно и не целиком соответствует действительности;
3. мы представляем собой часть божественного плана и никогда не сможем его понять; как говорил Паскаль, "ветви не суждено знать назначение дерева".

Экзистенциальной вины нельзя избежать, поэтому важно ее осознать. Она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности.

В психологическом консультировании важно решить, когда "греховность" помогает клиенту осознать личную ответственность за свои поступки и изменить поведение в позитивном направлении, а когда, наоборот, препятствует успешному решению жизненных проблем. Консультант не всегда должен освобождать клиента от чувства вины. В случае истинной виновности важно обсуждение вопроса об искуплении. Освобождение от невротической вины предполагает осознание ее "мнимости". Во всех случаях консультанту необходимо глубокое знание различных аспектов переживания вины

3. Консультирование клиентов с депрессией и суицидными намерениями Психологическая помощь клиентам с депрессией

В консультировании чаще приходится сталкиваться с так называемой "реактивной депрессией", которая обычно возникает как реакция на события, травмирующие жизнь (соматическое заболевание, конфликты, интимные проблемы, различные утраты, в том числе смерть близкого человека и т.д.).

Депрессия прежде всего проявляется в изменении настроения. Человек становится грустным и угрюмым, его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни, жжет острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к вещам, которые раньше привлекали. Замедляется двигательная активность, течение процессов мышления. Если депрессия незначительна, индивид еще может продолжать работать, выполнять повседневные задания, однако все это перестает доставлять ему удовольствие. При обострении депрессии утрачивается всякая активность. Человек становится безразличным ко всему (например, может часами сидеть у телевизора или просто лежать). Все вокруг он видит в "темном свете".

Ярчайшая черта депрессивной личности — самоуничижение. При депрессии человек чувствует себя ничего не стоящим, неудачником и т.п. Он становится слишком чувствительным ко всему, и это тоже уменьшает самооценку. В состоянии депрессии индивид считает свое восприятие мира единственно правильным, а периоды жизни без депрессии представляются ему иллюзией.

Человек в состоянии депрессии занят только собой, своими проблемами, своим здоровьем. Он часто склонен говорить о симптомах, связанных с депрессией, но не о самой депрессии. Поэтому выражается озабоченность физическим здоровьем, подчеркиваются жалобы на бессонницу, раннее пробуждение, потерю аппетита, общую усталость. Иногда жалобы на нарушение различных систем организма "маскируют" депрессию (случаи так называемой "маскированной депрессии").

Консультанту необходимо помнить, что депрессия искажает понимание прошлого. Человеку кажется, что в его прошлом не было ничего хорошего, никаких просветов. Он забывает случаи, когда в прошлом ему сопутствовал успех, и не способен выделить такие эпизоды в настоящем.

При возникновении депрессии индивид обычно ищет контакты с другими людьми, сильно желая их помощи. Однако нередко его подавленное настроение обусловливает неудачи в межличностных отношениях. В результате депрессия усиливается, так как индивиду начинает казаться, что окружающие стараются его оттолкнуть. В этом он находит подтверждение нелюбви к себе. Так постепенно прекращается поиск связей с другими людьми, происходит удаление от них и смирение.

Одно из последствий депрессивного состояния — зависимость от мнения других людей, особенно близких. Человек перестает быть равнодушным к тому, что думают о нем другие. Зависимость и чувствительность к критике порождают неуверенность, а она в свою очередь еще больше увеличивает зависимость.

При консультировании клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь. Консультант не отвечает ни за решение проблем депрессивного клиента, ни за перемены в его жизни, ни за принимаемые им решения. Однако депрессивному клиенту недостаточно, чтобы консультант просто помог его самоопределению. Ему хотелось бы иметь в лице консультанта заменителя любимого человека. Когда такие желания не исполняются, клиент свою неудовлетворенность нередко выражает злобой.

Человек в состоянии депрессии почти всегда испытывает определенную озлобленность, каким бы подавленным и несчастным он ни был (на умершего супруга за то, что тот оставил его; жалобы на плохое обращение друзей и близких; возмущение окружающими, довольными жизнью и пр.). Возникает определенное противоречие — появление враждебности усиливает дискомфорт, потому что повышена потребность в людях. Когда человек не может открыто выразить озлобленность, она возрастает и принимает форму самообвинения. Так получается замкнутый круг, где переплетаются между собой депрессия и зависимость, самоуничижение и озлобленность. Поэтому депрессию иногда называют "перевернутой злобой" (Kennedy).

При работе с депрессивным клиентом не всячески подбадривать клиента. Это только озлобляет и обостряет депрессию.

Прежде всего, необходимо установить, характер депрессии: проявление психотического заболевания, невротическая депрессия или нормальная реакция на горестные события. Депрессию не следует путать с другими нарушениями. Иногда консультант принимает симптомы депрессии за переутомление, физическое или психическое истощение и рекомендует клиенту больше отдыхать, спать, употреблять витамины, поехать в санаторий и т.п. Однако в случае депрессии это мало помогает.

Задача консультанта в работе с депрессивными клиентами заключается в: поддержке клиента и помощи ему в психологическом объяснении трудностей. Поддержка и понимание уменьшают страдание и переживание вины, помогают восстановить самоуважение. Клиент, видя хотя бы одного человека, понимающего и ценящего его, может изменить установку по отношению к окружающим в позитивном направлении. В целях восстановления у клиента веры в собственные возможности необходимо обращать внимание на сферы, в которых он компетентен, и его бывшие достижения. Важно мобилизовать агрессивные побуждения клиента, чтобы он мог успешнее бороться с жизненными испытаниями.

Консультант должен не выжидать (это еще больше фрустрирует депрессивного клиента и углубляет депрессию), а активно разговаривать с клиентом о его переживаниях и внешних обстоятельствах. Депрессивные клиенты требуют большей активности, чем остальной контингент. Подобная тактика обусловлена пассивностью клиента, его нежеланием самостоятельно анализировать проблемы. Если консультант будет сидеть молча, он лишь подчеркнет неспособность клиента к адекватному общению. Поэтому в начале консультирования специалист несет основную ответственность за беседу.

Консультант должен часто встречаться с депрессивным клиентом, особенно если сталкивается с острой депрессией. Частота встреч может быть 2-3 раза в неделю с постепенным ее уменьшением в зависимости от состояния клиента. В процессе консультирования необходимо преодолевать зависимость клиента и побуждать его к более активной роли с каждой последующей встречей.

В случаях депрессии обычно используется и медикаментозное лечение антидепрессантами, прописанное врачом. Консультант должен знать, употребляет ли его клиент лекарства и какова сила их воздействия. Не следует давать советы клиенту по выбору лекарств или доз, однако возникающие вопросы обязательно нужно обсудить с назначившим лекарство врачом.

Консультант должен знать о биологической и психологической предрасположенности некоторых людей к депрессивным реакциям в трудных жизненных ситуациях. У таких клиентов состояние депрессии может повторяться в неблагоприятных обстоятельствах. Депрессия, особенно возникшая в силу внешних причин, исчезает при изменении жизненных условий.

Приложение D

Перечень кризисных служб

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Адрес | Телефон |
| 1 | Кризисный центр «ГКУЗ ККПБ им. В.Х. Кандинского» | г.Чита, Окружной проезд, 3. | 89148005496  8(3022)401481 |
| 2 | ГУ «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» | г. Чита, Ленина 27а | 89144389050  89143695080 |
| 3 | ГУ Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие» | Г.Чита посёлок Текстильщиков, ул. Текстильщиков, 1А, | 83022251488, 83022283322,  83022283356, 83022283358,  83022283357 |
| 4 | Всероссийский телефон доверия | - | 88002000122 |
| 5 | Центр психолого-медицинской и социальной помощи "Арианда" | п. г. т. Агинское Коммунальный пер., 9, | 89242965031 |

Приложение E

План индивидуальной профилактической работы

Ответственный за реализацию плана в образовательной организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность ФИО

Код клиента[[1]](#footnote-1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | мероприятия | цель | сроки исполнения | ответственный | планируемый результат | отметка о выполнении с кратким указанием результативности (приложить материалы измерения результативности) |
| 1 | В отношении несовершеннолетнего… |  |  |  |  |  |
| 1.1 | …. |  |  |  |  |  |
| 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | В отношении законных представителей |  |  |  |  |  |
| 2.1 | …… |  |  |  |  |  |
| 2.2 |  |  |  |  |  |  |

Приложение F

**Рекомендации**

**по составлению планов индивидуально-профилактической работы (далее планы ИПР) с детьми группы риска**

**Администрации образовательной организации:**

* обеспечить реализацию реабилитационных мер, направленных на предупреждение рецидивного поведения и стабилизацию психологического состояния ребенка, его семью и социального окружения;
* определить сроки и ответственные должностные лица за реализацию дорожной карты, организацию и проведение мероприятий психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
* расширить сеть социальной поддержки обучающегося путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, педагогические работники, сверстники, специалисты и т.д.).
* организовать постоянный комплексный мониторинг ситуации, в которой развивается обучающийся;
* установить контроль над стилем общения учителей с обучающимся.
* повысить уровень групповой сплоченности в школе;
* разработать общешкольную программу психологического здоровья, здоровой среды в школе;
* организовать активную деятельность обучающихся, альтернативную девиантному поведению.

**Педагогу-психологу:**

1. Осуществлять психологическое просвещение администрации образовательной организации, педагогов и родителей (законных представителей) ФИО по вопросам поственции суицидального поведения, включающей информацию о:
2. Разработать и реализовать мероприятия, включая коррекционно-развивающие программу, направленные на:

* выявление антисуицидальных факторов обучающегося;
* выявление позитивных внутренних и внешних ресурсов обучающегося;
* снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации;
* оптимизацию взаимоотношений с родителями (лицами, их замещающими) и сверстниками;
* формирование антисуицидальных факторов;
* активизацию позитивных внутренних и внешних ресурсов;
* формирование внутренних ресурсов личности по преодолению неблагоприятной жизненной среды;
* формирование у обучающегося представления о недопустимости самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* формирование компенсаторных механизмов поведения;
* формирование адекватного отношения к жизни и смерти;
* развитие ценностных отношений в социуме;
* обучение обучающегося проблемно-разрешающему поведению;

**Социально-педагогические рекомендации**

**Классному руководителю:**

**1.** Разработать и реализовать мероприятия, направленные на:

* устранение причин, которые могут приводить к суицидальному поведению;
* оптимизацию межличностные отношения в классном коллективе;
* формирование и развитие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* формирование и развитие привязанности к родственникам, близким людям, степени значимости отношений с ними.

2. Провести беседу с детьми с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации;

3. Определить системы дополнительных занятий, помощи и консультирования;

4. Поведение и занятия обучающегося в свободное время;

5. поощрять участие обучающегося в художественном и техническом творчестве, в общешкольных и классных мероприятиях.

**Социальному педагогу:**

Разработать и реализовать мероприятия, направленные на:

* формирование и развитие временной перспективы обучающегося;
* выявление и нивелирование неблагополучные факторы в детском коллективе;
* создание для обучающегося ситуацию успеха в общешкольных делах;

Приложение G

План педагогического совета, посвященного профилактике суицидального поведения

Цель:

* информированность педагогов о суицидальном поведении обучающихся;
* владение приемами выявления выявления суицидального поведения;
* развитие профессиональной установки на деятельность по предупреждению и профилактике агрессивных проявлений.

Оборудование:компьютер, проектор, презентация,

Методические указания:

1. Перед проведением педагогического совета ведущий (педагог- психолог, социальный педагог) должен внимательно изучить все методические рекомендации
2. Информирование педагогов об актуальной ситуации осуществляет руководитель образовательной организации.

Этапы проведения педагогического совета:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Ведущий | Содержание деятельности |
| 1 этап  Определение основных проблем по теме. | Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений | 1. Информирование о случае, о принимаемых (принятых) экстренных мерах |
| 2 этап  Теоретическое обоснование проблемы | Педагог-психолог комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений | 2. Актуальность суицидального поведения  3. Причины и признаки суицидального поведения |
| 3 этап  Анализ ситуации по данной проблеме в школе. | Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений | 4. Полномочия образовательной организации по профилактике суицидального поведения  5. Группа риска по суицидальному поведению, в т.ч. обучающиеся, выявленные в ходе мер экстренного реагирования |
| 4 этап  Обсуждение путей решения проблемы | Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений | 1. 6. Меры профилактики суицидального поведения обучающихся |
| 5 этап Решение педсовета и рефлексия. | Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений | 1. 7.Презентация планов ИПР   8. Назначение ответственных |

Приложение H

Психологический дебрифинг

Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой (Бадхен, 2001; Ромек и др., 2004). Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими трагическое событие. Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события, иногда через несколько часов или дней после трагедии.

Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение,– у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников. Участникам обязательно сообщают о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

• «проработка» впечатлений, реакций и чувств;

• когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;

• уменьшение индивидуального и группового напряжения;

• уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;

• мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и. понимания;

• подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;

• определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

Дебрифинг не предохраняет от возникновения последствий травмы, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить эти последствия. Поэтому дебрифинг – одновременно и метод кризисной интервенции, и профилактика. Проводить дебрифинг возможно в любом месте, но нужно стремиться к тому, чтобы помещение было удобным, доступным и изолированным. Идеальной обстановкой для дебрифинга является комната, где группа изолирована от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки. Участники располагаются вокруг стола. Это лучше, чем традиционная модель групповой терапии, когда стулья расположены по кругу с пустым пространством посередине, поскольку последняя форма организации пространства может быть непривычной и поэтому восприниматься как угроза. Оптимальное количество участников в группе от 10 до 15 человек. При необходимости включить большее количество людей одновременно целесообразно разделять группу на небольшие подгруппы. Проводится дебрифинг под руководством двух подготовленных специалистов. Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственного отношения к событию. Время сессии четко обозначается вначале и составляет 2–2,5 часа без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции. Тот, кто руководит дебрифингом, должен ясно представлять себе, что он не консультант и уж, конечно, не групповой терапевт в традиционном смысле. Дебрифинг нельзя назвать «лечением». Его смысл – в попытках минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий после стресса. Тот, кто руководит дебрифингом, должен быть знаком с групповой работой, с проблемами, связанными с тревогой, травмой и утратой. Ему необходимо быть уверенным в себе и спокойным, несмотря на интенсивные эмоциональные проявления у членов группы. Самое важное – это организация группового обсуждения. Оно включает проговаривание, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня, «приведение» встречи к удовлетворительному завершению и позитивному результату. У ведущего имеются и другие функции, например, использование законов групповой динамики, контроль над перемещением членов группы внутри и вне комнаты, контроль над временем, индивидуальные контакты с теми, чье состояние ухудшилось, и запись происходящего. Но хотя эти функции важны, они должны быть подчинены главным задачам действия.

В дебрифинге принято выделять три части и семь отчетливо выраженных фаз:

часть I – проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса;

часть II – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;

часть III – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Ниже сформулированы и описаны семь фаз дебрифинга:

1) вводная фаза;

2) фаза описания фактов;

3) фаза описания мыслей;

4) фаза описания переживаний;

5) фаза описания симптомов;

6) фаза завершения;

7) фаза реадаптации.

. 1. ВВОДНАЯ ФАЗА. Вводная фаза очень важна, если она проведена на хорошем уровне, организованно, это уменьшает вероятность того, что группа будет плохо функционировать в дальнейшем. Чем больше времени потрачено на введение, тем меньше шансов, что что-нибудь пойдет неверно. Типичное время, которое тратится на введение,— 15 минут Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга, и цели встречи, примерно, по следующим линиям «Я—N... Эту процедуру до сегодняшнего дня я использовал много раз в таких-то ситуациях, после ряда сложных, стрессогенных инцидентов, таких, как... Эту процедуру большинство людей признают полезной. Она дает возможность обсудить здесь некоторые мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с тем, что произошло. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Знание этого поможет вам увидеть перспективу тех чувств, которые на этот момент кажутся странными и непреодолимыми для вас». Ведущий представляет собравшимся основные задачи дебрифинга. У участников могут быть сомнения, что они не сумеют, что-либо сообщить по факту или не смогут сформулировать свою проблему. Ведущий разъясняет, что дебрифинг — это новое для них занятие, в котором они никогда не участвовали прежде. Поэтому, будут ли они это делать хорошо, или нет, выяснится в процессе проведения группы само по себе. Такой подход задает определенную систему ожиданий, всем присутствующим предстоит говорить о своих мыслях и чувствах, и что все они попытаются найти это занятие полезным. Затем ведущий определяет

ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕБРИФИНГА. Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

1. Во-первых, члены группы успокаиваются, что ни один из них не будет вынуждаться говорить что-либо вообще, если он не пожелает этого сделать. Единственное требование то, что они должны назвать свое имя и выразить отношение к катастрофе. Однако от членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая, и давать высказаться всем желающим.

2. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциального содержания встречи. Руководитель или ответственный дает гарантию, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Аналогично членов группы просят «не сплетничать» о том, что они могут сказать прямо друг другу. Слово «сплетни» здесь предпочтительно, так как многие смутно представляют себе, что реально означает «конфиденциальность» и поэтому им легче понять инструкцию с употреблением бытовой лексики. Необходимо снять страх, успокоить участников, что не будут записывать ответы помимо их воли. Они не должны опасаться скрытых записывающих устройств. Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезным для команды дебрифинга сделать запись фактов и мыслей без указания авторства. Если затем это быстро перепечатать, то в последствие люди смогут еще раз обратиться к материалу, который обсуждался в группе, для снятия иллюзий, которые возникают по поводу того, что происходило и провоцировало чувство собственной уникальности.

3. Нужно, чтобы члены группы знали, что дебрифинг не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, а лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях и чувствах... Однако некоторые ведущие психологического дебрифинга позволяют открыто ругаться по поводу операциональных моментов, иначе люди будут заниматься этим после дебрифинга.

4. Участников предупреждают, что во время сессии они могут почувствовать себя несколько хуже, но это — нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен обозначить, что это ЧАСТЬ ПЛАТЫ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ВПОСЛЕДСТВИИ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ.

5. Членам группы рекомендуют работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Игнорировать этот момент — значит не предвидеть возможных проблем, в частности, такой, например, какая возникла в очень большой группе, когда из-за этого произошли длительные паузы в работе. Кстати, полезно иметь кофеварку или чайник, дабы каждый мог обслужить себя так же, не прерывая занятий.

6. Участникам сообщают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако им следует сообщать ведущему, если они уходят в подавленном состоянии, и тогда членам команды, одному или нескольким, нужно следовать за ними.

7. Членам группы предоставляется возможность обсуждать нечто, что выходит за рамки заданной темы и задавать любые вопросы. Важно помнить, что у участников может быть минимальный опыт обсуждения проявлений своего «Я» в групповом контексте. У иных такого опыта может и вовсе не быть. На команде дебрифинга лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Они могут уменьшить напряжение.

2.ФАЗА ФАКТОВ. На этой фазе каждый человек кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели событие и какова была временная последовательность этапов. Ведущий команды дебрифинга должен поощрять фактологические перекрестные вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющихся в распоряжении членов группы. Это важно, поскольку, благодаря и размаху инцидента, и ошибкам восприятия, каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неверные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Чувство времени также часто бывает нарушено. Так, участник перестрелки, продолжавшейся 45 сек, воспроизводя этот факт, сообщил, что событие длилось, по крайней мере, 10 минут. Исследуя инцидент, в котором две семьи оказались захваченными в качестве заложников отдельно, но в последний момент были помещены вместе, обнаружилось, что в рассказах каждой семьи детали настолько различались, что было невозможно воссоздать полное представление о мужчине, который их задержал. Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Но чем дальше длился инцидент, тем длиннее должна быть фаза фактов. Знание обо всех событиях и их последовательности создает ощущение когнитивной организации. Это одна из главных задач дебрифинга — дать людям возможность более объективно увидеть ситуацию, имея картину всех фактов, что блокирует фантазии и спекуляции, подогревающие тревогу.

3. ФАЗА МЫСЛЕЙ. На фазе мыслей дебрифинг фокусируется на процессах принятия решения и мышления. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: «Какими были ваши первые мысли, когда это произошло?, Когда вы возвратились на место действия?, Некоторое время спустя и т. п.» Люди, часто сопротивляются тому, чтобы поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, отражающими интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет сердцевину тревоги. Например, у одной женщины первая мысль была «Боже, что мои дети будут делать без матери?» Позже у нее начались ночные кошмары, в которых ее дети были брошены, или они были в горящем доме, а она не могла спасти их. Затем следует спросить «Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?» Этот, последний, вопрос часто высвечивает стремление защитить тех, к кому обращаются первые мысли. В качестве примера можно привести сюжет, когда во время воздушного крушения во Флориде, 1990 года, самолет упал в реку Потомак в Вашингтоне. Пожарный грубо заставил своего подчиненного выйти из воды. Подчиненный был чрезвычайно фрустрирован, так как он не мог продолжить спасение людей и, из-за этого был очень сердит на начальника. Во время дебрифинга причина, на которую он указал при объяснении поступка, оказалась в том, что тот почувствовал запах реактивного топлива. Этот же запах он в свое время чувствовал, когда два человека из его персонала погибли от удушья при подобном эпизоде. Ситуации связались в его представлении, и он просто не смог оставить кого-то в условиях чрезмерного риска. Аналогичная схема была продемонстрирована при обсуждении инцидента с заложниками. Захваченного в качестве заложника и избитого отца семейства привязали к кровати. Осознавая свою беспомощность, он попытался притвориться тяжело раненным и начал громко стонать, с тем, чтобы те, кто брали заложников, более мягко обращались бы с его дочерью. Его жена, которую поместили в той же комнате, иначе поняла смысл его действий и ощутила гнев. Она подумала, что его действия прозрачны и доставят семье в дальнейшем много хлопот. Но рассказать ему о своих переживаниях она смогла только в процессе дебрифинга. Злость может возникнуть у персонала служб быстрого реагирования как реакция на приказы, которые непонятны и, по мнению работников, «штампуются» от нечего делать в штабе». Так, в дебрифинге после катастрофы в Мабодалене (когда в Швейцарии в 1988 г. в горах опрокинулся автобус с детьми) один из командиров на месте действия говорил, насколько тяжело ему было ощущать давление его начальников. Те многократно требовали проверять, сколько было погибших детей и сколько взрослых для того, чтобы узнать, сколько остались живыми. Он должен был приказать одному своему подчиненному пересчитывать тела несколько раз, чтобы уточнить количество мертвых. Это вызвало огромный стресс у офицера, который был вынужден идти и приподнимать покрывала у множества детских тел. Только в процессе дебрифинга рациональные основания такого командирского приказа прояснились. В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие. «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, обоняли, видели?» Эти обсуждения чувственных впечатлений позволяют в дальнейшем избежать образов и мыслей, которые могут оказаться разрушительными в период после события. Вот примеры такого типа впечатлений: «Все, что я мог видеть тогда — это было дуло ружья и глаза, сверлящие меня через щель прицела...»; «Носилки были такими легкими...» (с умершими детьми); «Такие вещи, как жилетки, детские медвежата и магнитофон были сделаны так живо и напоминали нам, что это были такие же люди, как мы, и это могли быть мои дети...»; «До сих пор я могу ощутить кудри маленького ребенка в моей руке... «Запах горелых человеческих тел был ужасен. Я никогда не забуду его...», «Рука упала мне на спину с дерева». Сопоставление этих воспоминаний и проговаривание делает не столь мощным их разрушительный эффект.

4. ФАЗА РЕАГИРОВАНИЯ. Вопросы о мыслях, впечатлениях и действиях способствуют чувственному отреагированию. Фаза реагирования, в которой исследуются чувства, часто самая длительная часть дебрифинга. Для того, чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о своих переживаниях, даже болезненных. Это может лишить чувства разрушительного характера. Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе беспомощности, одиночестве, самоупреках и фрустрациях. Типичные следующие комментарии: "Я так боялся сделать ошибки"... "Я знал, что если я не смогу"... "Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись"... "Я не знал или я сохраняю жизни или отбираю их"... "Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно ..." В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести общности и естественности реакции. Групповой принцип универсальности является здесь ключевым. Вопросы способствующие этому такие: "Как вы реагировали на событие?", "Что для вас было самым ужасным из того что случилось?", "Переживали ли вы в вашей жизни раньше что либо подобное?", "Что вызывало у вас такие же чувства грусть расстройство фрустрацию?", "страх?", "Как вы себя чувствовали когда произошло событие?" Вопрос о том, что было самым тяжелым событием важен, так как ответ на него затрагивает те переживания, которые связаны с конфликтными чувствами и из-за чего могут возникнуть трудности. Ведущий дебрифинга должен позволить каждому участвовать в общении. Он должен вмешиваться, если правила дебрифинга нарушены или если имеет место деструктивный критицизм. Это особенно важно иметь в виду, так как один из главных терапевтических процессов дебрифинга — моделирование стратегий определяющих как справляться с эмоциональными проблемами у себя, друг у друга, в семье, с друзьями. Участники должны научиться выражать чувства, зная, что это безопасно, понимать, что они не сверхзахвачены и имеют право обсудить свои проблемы с другими. Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это — ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса или просто вербализировать поддержку, сказав, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы. Люди, которые работают вместе, особенно если это мужчины часто испытывают затруднения, когда нужно прикоснуться к коллеге даже, чтобы утешить и поэтому нуждаются в специальном разрешении. Если ктото уходит, один из ведущих должен последовать за ним, удостовериться в его благополучии и способствовать его возвращению в дебрифинг. Важно присматриваться к тем, кто кажется наиболее сильно пострадавшим, к тем, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы. Это могут быть те, кто более всего подвергался риску. К таким участникам следует осуществлять индивидуальный подход после окончания дебрифинга, когда может быть предложена индивидуальная программа поддержки. Иногда могут всплыть прошлые события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были проработаны или более личностные проблемы, такие как собственные потери. Лидер дебрифинга должен предложить и пути проработки более ранних реакций.

5. ФАЗА СИМПТОМОВ. Во время фазы симптомов некоторые реакции должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические) которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они возвратились домой в терние последующих дней и в настоящее время. Вопросы о необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата и сбытой работе — обязательны. Знакомые черты посттравматического стресса — переживание феномена избегания и оцепенение и другие будут без сомнения проявляться. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции (страхи) могут начать проявляться, когда люди не могут вернуться назад в то же место, где произошло событие. Особенно проблематичным это становится, если это место их основной работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять местожительство, переезжая в другой дом, могут бояться спать без света или уменьшать скорость езды на машине, когда представляют, что может случиться. Особое внимание следует уделить проблеме влияния вовлеченности в событие на семейную жизнь. Человек может чувствовать, что его семья не в состоянии понять, что он пережил. Как описал один работник: "Я не смог ответить на вопрос моей жены, о том, что мы будем делать в выходные. Это был такой контраст с тем, о чем я думал, что я взорвался и мы поссорились". "... Это может казаться "диким" принять "обычное" решение после решений, касающихся жизни и смерти"... Такие реакции могут привести к возникновению вопросов целесообразности их работы. Почему из всех профессий на земле ты занимаешься такой рискованной работой?" — спрашивает жена. Такие вопросы порождают у работников чувство непонятности и обесценивания своей деятельности. Они могут предпринимать попытку вновь примкнуть к своим коллегам, которые пережили те же события. Иногда может быть полезно включать семьи в некоторые моменты процесса дебрифинга, возможно для начала передав им письменные материалы. Другой вариант — отдельные встречи с семьями работников. В некоторых случаях семьям может быть показан фильм о подобном инциденте, чтобы они более ясно представляли себе, что пережил человек, которого они любят.

6. ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФАЗА. В этой фазе один из ведущих должен попытаться обобщить реакции участников. Это лучше предпринять тем членам команды, кто записывает и осуществляет диагностику общих реакций, а затем пытается нормализовать состояние группы. Возможен путь, когда обсуждаются личные события из жизни участвующих и используются материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Этот акцент на анализе реакций демонстрирует собравшимся оценку «нормальности реакций на ненормальные события». Но индивидуальность каждого также должна быть проакцентирована. У участников недолжно сложиться впечатление, что они обязаны выражать реакции, но они должны знать, что они всегда смогут сделать это, если захотят. Полезно использовать запись с зафиксированным материалом, который уточняет реакции и восстанавливает то, что происходило. Разумеется, этого не следует делать во время дебрифинга и в конце, чтобы не разрушать процесса. Хорошо иметь большую карту с симптомами, где они детально описываются и которая может быть помещена где-нибудь в комнате, чтобы люди могли добавлять что-то к симптомам, если они не заметили ранее. Полезно, чтобы участники, кроме того, могли бы встретиться на следующей неделе. Знание о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься на формирование собственной стратегии преодоления своих переживаний. Важно отметить такие реакции, как насильственно внедряющие образы и мысли, возрастание тревоги, чувство уязвимости, проблемы со сном и с концентрацией внимания. Нарду с ожиданиями они должны быть обобщены. Необходимо отметить, ничего страшного нет, и при нормальном развитии событий со временем симптомы будут умещаться.

7. ФАЗА РЕАДАПТАЦИИ В этой фазе обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, особенно в терминах семейной и групповой поддержки. Одной из главных целей дебрифинга, помимо всего прочего, является создание внутригруппового психологического контекста. Переживания отсутствия понимания от сотрудников может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического инцидентного стресса. Группа полиции, которая работала при пожаре, прошла дебрифинг 6 месяцев спустя. Один из офицеров сказал, что дебрифинг был очень полезным, но он встретил офицеров, которые смеялись над ним, когда он рассказал им, что пережил во время инцидента. И это его ранило больше, чем что-либо еще. После другого инцидента с заложниками группу сотрудников спросили, как они могли бы помочь друг другу. Группа, члены которой были более других десстрессированы, сообщили: «Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями, без страха, что другие будут смеяться над ними». Полезно обсудить также, при каких случаях, участник должен искать дальнейшую помощь.

Определяющими могут быть следующие показания:

• Если симптомы не уменьшились спустя 6 недель,

• Если симптомы увеличились со временем,

• Если работники не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома. Направление дальнейшей помощи следует уточнить.

Группа может принять решение о необходимости следующего дебрифинга, или, как минимум, отметить его возможность, если инцидент был особенно травматичным или не удалось справиться с проблемами. Дальнейший дебрифинг может быть также необходим при некоторых обстоятельствах, например, смерти одного из сотрудников – для усиления групповой солидарности. Участникам дебрифинга и членам группы следует продумать, как они смогут общаться друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обменяться телефонами и адресами.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ДЕБРИФИНГА

Дебрифинг может иметь продолжение спустя 2 недели или даже до двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача проследить прогресс участников в терминах симптомов и действий, предпринятых, чтобы справиться с ними. Оказывая экстренную помощь человеку, пострадавшему в чрезвычайной ситуации, психолог должен брать на себя ответственность и за действия, и за намерения пострадавшего. Основная задача психолога- стать »временным заменителем надежды», показать человеку, что жизнь продолжается и у каждого, кто остался в живых есть возможность изменить свою жизненную ситуацию. После завершения дебрифинга ведущему и ассистенту нужно обсудить проделанную работу: дать друг другу «обратную связь», т.е. изложить свои впечатления о действиях партнера, рассказать о своих чувствах по отношению к нему в различные моменты дебрифинга.

Приложение I

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Должность | Действия | Время исполнения | Где отражается | Примечания |
| **АЛГОРИТМ ПЕРВИЧНОГО РЕАГИРОВАНИЯ** | | | | |
| Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель | Сообщает руководителю образовательной организации | Незамедлительно после обнаружения | Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя | Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность |
| В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку. | Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам | Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов. | При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь |
| Педагог-психолог | сообщает руководителю образовательной организации | незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования | Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя | Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность |
| В случае необходимости оказывает экстренную психоэмоциональную поддержку | незамедлительно | все действия фиксируются в журнале учета или индивидуальной карте обучающегося. | Записи производятся после  проведенных действий |
| Проводит диагностику | не позднее 7 дней | Бланки с проведенными диагностическими данными | не менее трех методик |
| Социальный педагог | сообщает руководителю образовательной организации | незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования | Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя | Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность |
| В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку | Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам | Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов | При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь |
| Классный руководитель, куратор | Сообщает руководителю образовательной организации | Сразу после окончания урока (если обнаружено во время урока);  незамедлительно после обнаружения во внеурочное время | Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя | Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность |
| Не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии; оказывает эмоциональную поддержку | Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам | Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов. | При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь |
| Администрация образовательной организации | Издает приказ о проведении комплекса профилактических мероприятий, направленных на оказание психолого-педагогической помощи обучающемуся, проведении педагогического расследования с указанием ответственных лиц и сроков;  утверждает план (программу действий);  вносит изменения в план воспитательной работы;  осуществляет личный контроль | Незамедлительно | Приказы, подписи исполнителей, план (программа) конкретных действий, который может являться изменениями в план воспитательную работу.  Протоколы рабочих совещаний, план контроля и т.п. |  |
| сообщает о случившемся родителям ребёнка | незамедлительно | протоколы беседы, письменное объяснение | сообщение о условиях, угрожающих жизни и здоровью ребенка сообщаются в присутствие педагога-психолога. |
| Информирует вышестоящего руководителя (учредителя), органы профилактики | При подтверждении, условий, угрожающих жизни и здоровью | Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер при подачи документа на бумажном носителе | Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность |
| **АЛГОРИТМ ДЛИТЕЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ** | | | | |
| Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель | В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением | Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации | Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д. | Учитель рефлексирует свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками |
| Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося | Постоянно при наличии динамики | Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний |  |
| Принимает участие в ПМПк (при необходимости), соблюдает рекомендации педагога-психолога | По плану проведения ПМПк | Протокол ПМПк; рекомендации заседания прописывает в плане (программе) индивидуальной работы, сведения о исполнении вносятся в план индивидуальной работы в графу «сведения об исполнении»; при необходимости сведения об исполнении рекомендаций с указанием результата (эффективности) прописывает в справке при подготовке к повторному ПМПк | При отсутствии результата (эффективности) исполнения решений ПМПк информирует об этом руководителя ПМПк и педагога-психолога |
| Не допускает распространения (разглашения) конфиденциальной информации | Постоянно | Подпись в соответствующем приказе по учреждению, протоколах, решениях |  |
| Педагог-психолог | направляет к врачу-неврологу, психиатру | при наличие показаний | Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер при подачи документа на бумажном носителе | Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность |
| Осуществляет консультирование классного руководителя, социального педагога, учителей-предметников (при необходимости) | По запросу либо при необходимости | Записи в журнале индивидуальных консультаций специалистов | В случае выявления нарушения педагогической этики одним из педагогов (педагогами), педагог-психолог информирует об этом руководителя образовательной организации в письменной форме; рекомендации педагогу по изменению взаимоотношений или ситуации, возникшей по причине указанных нарушений, даются психологом в письменном виде в присутствии ответственного должностного лица (руководителя, заместителя руководителя, руководителя структурного подразделения) под подпись |
| осуществляет проведение тематических методических объединений и педагогических советов | по плану | протоколы методических объединений, педагогических советов |  |
| Осуществляет коррекцию поведения обучающегося; проводит индивидуальные и групповые занятия, тренинги, направленные на жизнеутвеждение, формирование психологической гибкости, принятия себя и окружающих и т.д. | По плану | Программы коррекции, записи в журнале индивидуальной и групповой работы с обучающимися, записи в индивидуальной карте ребенка, протоколы занятий |  |
| Осуществляет консультирование родителей (законных представителей), проводит совместные занятия с родителями и обучающимся | По плану | Записи в журнале индивидуальных консультаций родителей, записи в журнале проведения совместных занятий или индивидуальной карте обучающегося с пометками о наблюдениях во время занятий |  |
| Осуществление психологического сопровождения обучающегося | Постоянно | Исполнение плана (программы) индивидуального сопровождение педагогом-психологом |  |
| Социальный педагог | Организует поддержку семье, находящейся в трудной жизненной ситуации | Незамедлительно | Консультации отражаются в журнале;  Копии писем, ходатайств и т.д. |  |
| Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д. | В течение ближайшей недели | Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале |  |
| В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением | Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации | Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д. | Социальный педагог рефлексирует свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками |
| Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося | Постоянно при наличии динамики | Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний |  |
| Классный руководитель | Посещает семью с целью обследования жилищных условий, взаимоотношений в семье | В течении 2-х рабочих дней | Акт обследования жилищных условий, который, при необходимости, незамедлительно направляется в территориальные органы опеки и полиции | Рекомендуется проводить совместно с социальным педагогом. В случае отказа семьи от посещения информирует руководителя. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. В случае, если семья социально-опасная, запрашивает органы полиции для сопровождения |
| Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д. | постоянно | Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале |  |
| В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением | Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации | Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д. | Классный руководитель рефлексирует свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками |
| Администрация образовательной организации | В случае необходимости принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося | При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно | Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ |  |
| Проводит рабочие совещания-планерки с педагогом-психологом. | Ежедневно до момента купирования ситуации | Произвольная фиксация в ежедневнике | При необходимости приглашает других специалистов |
| Принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося | При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно | Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ |  |
| Принимает меры по повышению квалификации педагога-психолога, социального педагога и иных специалистов | Постоянно | Сведения о ПК |  |

1. Код клиента используется для сохранения конфиденциальности. Вместо фамилии, имени и отчества испытуемому необходимо присвоить код, который уже будет применяться во всей документации. Расшифровка кода и изначальные документы в единственных оригинальных экземплярах с незашифрованными данными несовершеннолетних должны храниться раздельно с остальной документацией. [↑](#footnote-ref-1)