

«Искусство жить» Работа с суициальными мыслями подростка.

Серебрякова Анна Евгеньевна, педагог-психолог Государственное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям города Бор», Нижегородская область город Бор

С каждым годом растет число совершаемых самоубийств. Термин «суицид» впервые был употреблен в книге сэра Томаса Брауна «Religio Medici», написанной в 1635 году и опубликованной в 1642 году (Alvarez A., 1971). Однако в литературе встречаются отдельные ссылки на возможность появления этого термина уже в XII веке. По мнению многих исследователей пик суициальной активности, приходится на 14-16 лет. В этот период у подростков происходят самые важные и одновременно сложные изменения в организме и личности в целом.

Суициальные мысли появляются в первую очередь под воздействием негативных эмоций, которые подросток испытывает из-за различных ситуаций, происходящих в его жизни. Причины суициального поведения могут быть проблемы в школе или дома, неразделенная любовь, конфликты со сверстниками и другие. В такие тяжелые для ребенка моменты, ему кажется, что он один, его не понимают, а проблему невозможно решить и единственный выход, это суицид. Ошибочно думать, что такие ребята не ищут помощи, совсем наоборот, как показывает практика, они очень активно ее ищут, но часто встречаются с непониманием или обесцениванием своих чувств, взрослыми.

Встречи построены таким образом, чтобы вначале клиент смог осознать свои эмоции, чувства, понять себя, а далее найти ресурсы и взглянуть на тревожащую ситуацию по-другому.

Цель: профилактика суицидального поведения

Задачи:

- осознание своих эмоций и чувств;
- нахождение внутренних ресурсов для разрешения кризисной ситуации;
- снятие нервно мышечного напряжения.

Занятие 1

- Знакомство

Диагностическая беседа с родителями.

- Беседа с подростком о его проблеме, состоянии, мыслях и планах

Диагностика суицидального поведения с помощью методик:

Тест СДП (склонность к девиантному поведению) Леус Э.В.

«Одиночество» опросник С.Г.Корчагиной

Опросник суицидального риска модификация Т.Н.Разуваевой

Шкала безнадежности (Hopelessness Scale, Beck et al.1974).

Занятие 2

- Упражнение «Раскрась свое физическое состояние»

Материалы:

Лист бумаги А4 или А3;

Краски и кисти или цветные карандаши.

Ход работы:

1. Нарисовать на листе бумаги контур своего тела в полный рост, подразумевая себя.
2. Разными цветами изобразите физическое состояние всех частей тела.
3. Тщательно подбирайте цвета.
4. Анализируйте, есть ли необходимость в сгущении красок, какие ощущения появляются.

5. Результатом работы станет получение собственного релаксирующего портрета.

Обсудить получившийся портрет:

Какие мысли, чувства, эмоции, возникали, когда рисовал (ла)?

Как себя чувствуешь после того как нарисовал (ла)?

Когда смотришь на рисунок, какие мысли, желания возникают?

Хотелось что-нибудь исправить в своем портрете?

Подросток, может затрудняться описывать свое состояние, чувства, эмоции которые испытывает. Не стоит его торопить, в его состоянии это действительно тяжело. В помощь можно распечатать список эмоций и чувств. (см.таб.1).

Таб.1

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликовение	Сочувствие
Истерия	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Злость	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Раздражение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Презрение	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Негодования	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Обида	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Ревность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Уязвленность	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Досада	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Зависть	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение

Неприязнь	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Влюблённость
Возмущение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Любовь к себе
Отвращение	Опасение	Безысходность	Принятие	Очарованность
	Смущение	Печаль	Нетерпение	Смирение
	Сломленность	Загнанность	Вера	Искренность
	Подвох		Изумление	Дружелюбие
	Надменность			Доброта
	Ошеломленность			Взаимовыручка

Состояния, вызванные гаммой чувств

Нервозность	Раскаяние	Тупик	Удовлетворение	Сопереживание
Пренебрежение	Безвыходность	Усталость	Уверенность	Сопричастность
Недовольство	Превосходство	Принуждение	Довольство	Уравновешенность
Вредность	Высокомерие	Одиночество	Окрыленность	Смирение
Огорчение	Неполноценность	Отверженность	Торжественность	Естественность
Нетерпимость	Неудобство	Подавленность	Жизнерадостность	Жизнелюбие
	Неловкость	Холодность	Облегчение	Вдохновение
	Апатия/безразличие	Безучастность	Ободренность	Воодушевление
	Неуверенность	Равнодушие	Удивление	

- Релаксация

Для релаксации необходимо иметь удобное кресло или мягкие пуфики, для того чтобы клиент мог удобно расположиться и расслабится. Важно чтобы вокруг была тишина и его ничего не отвлекало.

«Придуманная страна»

Материалы:

Магнитофон или колонка;

Спокойная музыка (звуки природы, классика);

Плед (по необходимости, для комфорта клиента).

Ход работы:

1. Удобно расположитесь на пуфике (кресле). Закройте глаза и постарайтесь расслабиться.
 2. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Постарайтесь отследить ощущения в теле. Теперь не открывая глаз, начните дышать глубже, медленно пошевелите пальцами ног и рук, потянитесь.
 3. Теперь не открывая глаз, начни медленно шевелить пальцами рук и ног, потянись всем телом. Когда будешь готов(а), не торопясь открой глаза.
 4. Расскажи о своем состоянии, ощущениях в теле, которые присутствовали во время выполнения упражнения.
- Обратная связь

Занятие 3

- Упражнение «Спонтанное рисование»

Цель: предоставить возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении человека или ситуации.

Материалы:

Лист бумаги А4 или А3;

Кисти краски или цветные карандаши;

Ход работы:

1. Клиент рассказывает историю, которая тревожит.
 2. Психолог записывает за клиентом сохраняя подробности. После читает (рассказывает её клиенту).
 3. Клиент, прослушав свою историю, начинает рисовать что хочет.
1. Психолог помогает осознать свои настоящие переживания

Обсуждение упражнения:

Что ты нарисовал?

А что это? Как связано с твоим состоянием?

Что понравилось и не понравилось в истории?

Какое место в истории особенно запомнилось?

Тяжело или легко было рисовать?

Рисунки не интерпретируются!!!

Занятие 4

- Упражнение «Сказочный персонаж»

Цель: поиск альтернативного поведения в проблемной ситуации

Материалы:

колода Юлии Воловиковой «Сказка внутри тебя»

Ход работы:

1. Клиент озвучивает тревожащую ситуацию и отвечает на вопросы:

Что вы чувствуете в этой ситуации?

О чем думаете?

Как себя ведете?

2. Выбирает в открытую 5-7 карт с персонажами-животными, людьми, растениями.
3. Просим клиента охарактеризовать в нескольких словах каждого персонажа. Например: ежик-любознательный, добрый. Одуванчик-спокойный, размеренный, уверенный.

4. Представить каждого из персонажей по порядку в вашей ситуации.

Сделайте пометки:

Что почувствует персонаж;

О чем подумает персонаж;

Как он себя поведет.

5. Какие из изложенных моделей поведения наиболее эффективны и привлекательны, на ваш взгляд? Что вы можете перенять у каждого из персонажей? Чему научиться?

- Релаксация

Для релаксации необходимо иметь удобное кресло или мягкие пуфики, для того чтобы клиент мог удобно расположиться и расслабиться. Важно чтобы вокруг была тишина и его ничего не отвлекало.

Ход работы:

1. Удобно расположитесь на пуфикае (кресле). Закройте глаза и постарайтесь расслабиться.
2. Сделай глубокий вдох и медленный выдох. Постарайся не отвлекаться на свои мысли, сосредоточься на дыхании и образах, которые будут приходить в голову.
3. Расслабь руки, ладони, пальцы. Почувствуй легкость. Почувствуй свои ноги и тоже расслабь их. Расслабь тело, живот, спину, шею, лицо. Все тело расслаблено, дыхание легкое и спокойное.
4. Представь, что ты лежишь на мягкой перине, идеально повторяющая изгибы твоего тела. Ты чувствуешь легкость во всем теле. Постарайся запомнить образы, которые приходят в этом момент и ощущения в теле. Побудь в этом состоянии (дать клиенту 7-10 минут).

5. Не открывая глаза, сделай глубокий вдох, начни медленно шевелить пальцами рук и ног. Потянись, напряги все тело и расслабь. Сделай дыхание немного интенсивнее, глубже и когда будешь готов (ва), медленно открай глаза.
6. Расскажи о своем состоянии, ощущениях в теле, которые присутствовали во время выполнения упражнения.

Занятие 5

- Упражнение «Квадрат Декарта»

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

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

Материалы:

листы А4;

ручка, карандаш.

Ход работы:

1. Клиент рассказывает ситуацию, которая тревожит.
2. Лист А4 разделить на 4 части, заполнить по образцу (см.таб.1)

Таб.1

<p>Что случиться если это произойдет?</p> <p>Что я получу, плюсы и минусы от этого.</p>	<p>Что случиться если это не произойдет?</p> <p>Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.</p>
<p>Чего не случится, если это произойдет?</p>	<p>Чего не случится, если этого не произойдет?</p>

Минусы и плюсы от получения желаемого.	Минусы от неполучения желаемого. 2. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.
--	--

3. Обсуждение упражнения

Изменилось ли твое виденье проблемы?

На какой вопрос было сложнее всего ответить? Как ты думаешь почему?

Что нового ты узнал?

- Релаксация

Для релаксации необходимо иметь удобное кресло или мягкие пуфики, для того чтобы клиент мог удобно расположиться и расслабиться. Важно что вокруг была тишина и его ничего не отвлекало.

Ход работы:

1. Удобно расположитесь на пуфикае (кресле). Закройте глаза и постараитесь расслабиться.
2. Сделай глубокий вдох и медленный выдох. Постарайся не отвлекаться на свои мысли, сосредоточься на дыхании и образах, которые будут приходить в голову.

3. Расслабь руки, ладони, пальцы. Почувствуй легкость. Почувствуй свои ноги и тоже расслабь их. Расслабь тело, живот, спину, шею, лицо. Все тело расслаблено, дыхание легкое и спокойное.
4. Представь, что ты покачиваешься на пушистом облаке, которое мягко обволакивает твое тело. Ты чувствуешь легкость, невесомость своего тела. Дует теплый ветер. Постарайся запомнить образы, которые приходят в этот момент и ощущения в теле. Побудь в этом состоянии (дать клиенту 7-10 минут).
5. Не открывая глаза, сделай глубокий вдох, начни медленно шевелить пальцами рук и ног. Потянишь, напряги все тело и расслабь. Сделай дыхание немного интенсивнее, глубже и когда будешь готов (ва), медленно открои глаза.
6. Расскажи о своем состоянии, ощущениях в теле, которые присутствовали во время выполнения упражнения.

Занятие 6

- Упражнение «Рабочий лист постановки целей»

Материал:

Лист постановки целей (приложение 1)

Ручка

Листы А4

Ход работы:

1. Расскажи, какие цели в жизни у тебя есть на данный момент? Чего бы тебе хотелось достичь?
2. Предлагаю расписать цель по этапам, что тебе понадобится для того чтобы достичь того, чего хочется. Для этого давай пройдемся по всем пунктам «листа постановки целей» (см. приложение 1)

Приложение 1

Рабочий лист постановки целей

1. Цель: чего я хочу достичь?

2. Сколько времени мне может понадобиться для достижения моей цели?

3. Какие ресурсы мне могут понадобиться для достижения моей цели?
(Например, поддержка со стороны родителей, поддержка со стороны психолога, деньги, материалы, обучение).

4. Какие этапы мне необходимо пройти для достижения моей цели?

	Требуемое количество времени (приблизительно)	Отметка о выполнении
Этап 1	_____	<input type="checkbox"/>
Этап 2	_____	<input type="checkbox"/>
Этап 3	_____	<input type="checkbox"/>

3. Совместно с клиентом заполняем лист.

4. Обсуждаем.

- Релаксация

Для релаксации необходимо иметь удобное кресло или мягкие пуфики, для того чтобы клиент мог удобно расположиться и расслабится. Важно чтобы вокруг была тишина и его ничего не отвлекало.

Ход работы:

1. Удобно расположитесь на пуфикае (кресле). Закройте глаза и постараитесь расслабиться.
2. Сделай глубокий вдох и медленный выдох. Постарайся не отвлекаться на свои мысли, сосредоточься на дыхании и образах, которые будут приходить в голову.
3. Расслабь руки, ладони, пальцы. Почувствуй легкость. Почувствуй свои ноги и тоже расслабь их. Расслабь тело, живот, спину, шею, лицо. Все тело расслаблено, дыхание легкое и спокойное.
4. Представь, что ты находишься в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело. Постарайся запомнить образы, которые приходят в этом момент и ощущения в теле. Побудь в этом состоянии (дать клиенту 7-10 минут).
5. Не открывая глаза, сделай глубокий вдох, начни медленно шевелить пальцами рук и ног. Потянишь, напряги все тело и расслабь. Сделай дыхание немного интенсивнее, глубже и когда будешь готов (ва), медленно открай глаза.
6. Расскажи о своем состоянии, ощущениях в теле, которые присутствовали во время выполнения упражнения.

Занятие 7

Консультативная беседа с родителями и ребенком.

