

Психолого-педагогическое взаимодействие семьи с образовательной организацией в профилактике суицидального поведения школьников

Пономарева Елена Витальевна,
ст. пр. каф. управления в
образовании ИРО Кировской
области

Три степени суицидального риска

- 1) Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
 - 2) Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
 - 3) Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).
- С детьми 1 и 2 группы - встречи 3 раза в год: наблюдение, интерес жизнью детей, прошедших кризис, поскольку возможен рецидив.

Словесные маркеры суицидального риска:

- 1) Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Завтра не приду», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!».
- 2) Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- 3) Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если она с собой что-то сделает, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- 4) Прощания.
- 5) Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю»).
- 6) Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что стоит за этими словами?

- Что стоит за «меня никто не любит», «я никому не нужен», «я с собой что-то сделаю» у детей и подростков?

Потребность в любви и принятии, в совместности, быть необходимым человеком для значимых людей и ощущение невозможности этого для себя

Высказывания детей

Сначала родители не обращают внимание на своих детей, а потом винят во всем интернет и группы смерти .

Рассказала маме что у меня депрессия. Она сказала "Ой! Да кому сейчас легко?! Иди займись чем-нибудь и не мешай мне!" За...сь, бля.

меня в свое время интернет спас от суицида. п.с. группы смерти - миф. В суициде виноваты родители и окружение, как и у взрослых. не нужно последнюю каплю сваливать на сеть.

Высказывания детей

Рассказать маме? Она всё растреплет другим родственникам и это очень ужасно. Легче все в себе держать и всё. Когда не выдерживают нервы просто в незаметном месте резануть себя, и круг твоих проблем сужается до одной: как остановить кровь. Тем более можно создавать видимость того, что ты доверяешь маме. Рассказывать ей во всех подробностях то, что к тебе отношения не имеет или ты там совсем не участвовал, и она будет думать, что ты ей доверяешь.

если я маме расскажу какой-нибудь свой секрет, то она будет ржать и выставлять меня душой перед самой собой

Я знаю, что меня моя мама любит, но её не волнует ни что я чувствую, ни что думаю. Когда я случайно рассказала ей о том, что уже около двух лет пребываю в депрессивном состоянии и мне становится всё хуже, она только покачала головой и забыла об этом на следующий день. было ужасно больно.

Высказывания детей

У меня мать, когда я чем-то с ней делился, она комментировала это как то неприятно для меня, из за чего я не стал с ней делиться ничем, а потом удивляется мол что это я не делюсь с ней ничем, я же мама, твой лучший друг, ага. Подозреваю что многие родители так делают из-за чего дети им не доверяют. Доверяешь человеку сокровенное, открываешь для него свои уязвимые места, а он бьет по ним. А на счет того что надо следить за тем что дети делает - такая слезка для ребенка- это дополнительный стресс. Если он не сможет заниматься любимыми делами потому что за ним наблюдает родитель, ему придется внутри себя все держать и тогда вероятность летального исхода станет повыше.

...Все мои родные смеются надо мной, когда я пытаюсь делиться своими чувствами. Для них все мои переживания ерунда, которая гроша не стоит. Даже моя мама как-то разговаривала со мной о своих проблемах и выдала "Хотя, у тебя тоже депрессия наверное. Даже не наверное, а есть, ну да ладно.." Своими дебильными мыслями о суициде я естественно не делюсь ими.. Но мне становится легко на душе, когда я думаю о том, что в любой момент могу покончить с собой и прекратить всё это...

Функция эмоциональной поддержки

во многих семьях в современном мире не работает.

Нет поддержки между супругами.

Нет поддержки детьми родителей – некогда, да многие дети и не догадываются, что родителям это нужно, или не умеют это делать, их не научили.

Поддержка родителями детей часто бывает искаженной.

Порою детские ожидания и страхи вправду исполняются: родители «спускают на ребенка Полкана» в трудной для него ситуации.

Ребенок остается в беде один, и боится родительского наказания больше, чем самого вора-незнакомца, насильника...

Откуда у детей берется страх родителей?

- 1) Страх родителя – это проецирование на близкого человека того страха, который возник в опасной ситуации, как например при насилии: на насильника страх не отреагировался, поэтому был перенесен на близкую фигуру – отца или мать.
- 2) Страх родителя возник в прошлом, когда ребенок совершил ошибку (попал в беду), а родитель сильно его отругал и наказал. Опыт ребёнка = ошибаться опасно и карается родителями (создалась нейронная связь). Теперь все похожие ситуации вызывают у него страх наказания от родителей.

Страх родителя – это сигнал ребенка

= Со мной происходит нечто, с чем я сам справиться не могу. Я нуждаюсь в тебе, помоги!

- Этот сигнал «страх родителя» выражается:

- ☐ прямые обращения «Папа, я тебя боюсь!»,

- ☐ рисунки мамы или папы в «страшных» образах, иногда подписи «злая мама»,

- ☐ обманы, утаивание, скрывание,

- ☐ записи в дневнике,

- ☐ попытки ребенка сказать что-то важное через записки родителю,

Сигнал «страх родителя» выражается

- ❑ слезы, невозможность ребенка ответить на родительские вопросы и претензии,
- ❑ убегание в другую комнату от разговора с родителем,
- ❑ подавленность, молчаливость ребенка при родителях,
- ❑ отсутствие предложений, просьб, попыток ребенка договориться о чем-то с родителями и др.

Родителям стоит задуматься! Как реагируют на известие, что с ребенком что-то случилось? Знают ли, чем живет ребенок? В чем нуждается? Чего не хватает, чтобы справиться с ситуацией?

Ощущение ненужности

- Дети - суициденты часто лишены родительского внимания и заботы (в 75 % родителей разведены, проживают отдельно, в интернатах, с приемными родителями). Часто это дети замкнутые, ранимые, с проблемами в общении.
- Когда дети говорят о своей ненужности, они ощущают острое болезненное чувство, часто заблокированное в своём переживании. Это чувство глобализуется: **«Совсем никому и совсем никогда не нужен!»**.
- Ситуация воспринимается ребенком как уникальная: «Никто меня не поймёт и не поможет. Только со мной одним такое происходит. Никто ни с чем подобным до сих пор не сталкивался.»

Кто первым узнает о суицидальных намерениях ребенка?

- Родители, учителя, друзья...? К
- то готов услышать, на кого ребенок надеется, кого завуалированно просит о помощи, кому больше доверяет...
- В практике об этом первыми узнают учителя, воспитатели. Родителей об этом информирует школа.

Почему часто первыми об этом слышат учителя, а не родители?

- 1) суицидальные высказывания – это импульсивная реакция на происшествие в школе: конфликт, двойку, замечания, порча чего-либо;
- 2) нарушены отношения с родителями, ребенок боится реакции родителей из-за прошлого опыта наказаний, лишений, родительского гнева;
- 3) суицидальные высказывания – это попытка манипуляции учителями, бравада своей отчуждённостью, зов о помощи к тем, кому больше доверяют.

Почему родители, узнав об этом, не приходят сами, а их приходится официально приглашать?

Боятся огласки, им стыдно, не видят проблемы и не верят в серьёзность детских намерений. - учитывать, чтобы избежать формализма в работе и сохранить открытость контакта между семьёй и школой ради жизни ребенка.

Примерная схема работы

1. Информирование родителей.

- Первично завучем.
- Психологом на консультации.

2. Помощь ребенку в переживании кризиса.

- принятие уникальности происходящего с ним;
- восстановление чувствительности к психической боли;
- поддержка процесса переживания;
- восстановление способности к творческому приспособлению.

3. Восстановление способности семьи к совместному переживанию кризиса

1. Информирование родителей

- **Первично завучем:** сообщение о ситуации, состоянии ребенка, необходимости наблюдения, ответственности родителей и возможности психологической помощи.
- **Психологом на консультации:**
 - мифы про суициды (Ложное опасение, что обсуждение с ребенком или подростком его суицидальных мыслей и высказываний может спровоцировать его на совершение суицидального акта), возможные последствия;
 - возрастные особенности (Младшие школьники – импульсивность, иллюзорность представлений о смерти. Подростки – общая неустойчивость, повышенная самооценка, эгоцентризм, недостаточность критики.),
 - индивидуальные особенности ребенка как фактор суицидального риска. эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний; расставание с родными, развод родителей - могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Информирование психологом

- ошибки в воспитании, ведущие к формированию суицидальной личности (обособленность и чрезмерное слияние в семье, закрытость, консервативность, авторитарность семьи).

- Что могут увидеть родители: изменения настроения, питания, сна, отношения к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.),
- нежелание посещать кружки, школу (учащение прогулов),
 - серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

2. Помощь ребенку в переживании кризиса

- Необходимо принятие его реальности. Не спешить разрешать конфликт уникальности, чтобы не заблокировать возможность переживания самой ситуации. **Принимая реальность, в которой живет ребенок, возможно освободить процесс переживания.**
- Фактор суицидального риска = заблокированный процесс переживания психической боли. **Боль ребенка, рассказанная лично психологу и только для него с течением времени перестаёт быть невыносимой и может быть пережита.** Это возможно при условии, если психолог не утрачивает чувствительность. Переживание боли в контакте предполагает реабилитацию или изменение ценностей, смыслов, подвергшихся разрушению. **Образ себя и возможность выбирать восстанавливаются.**
- **Реабилитации известных способов адаптации или творческое формирование новых способов приспособления к ситуации.**

3. Восстановление способности семьи к совместному переживанию кризиса

- Вся семья должна объединиться, чтобы пережить трудность и стать ещё ближе друг к другу.
- **Переживания детей тесно связаны с той деятельностью, в которую они погружены – учеба и общение со сверстниками и взрослыми.**
- **Когда тебе «плохо»?**
 - 1) в трудных ситуациях, связанных с отношениями со сверстниками (ссоры, отвержение, обиды...).
 - 2) отношениями со взрослыми (ругают, бьют, расстраиваются, мало внимания, одиночество).
 - 3) ситуации, связанные с учебой.

«Какая помощь тебе нужна от родителей?»

- третья часть детей затруднилась ответить.
- несформированная культурой прошения о помощи в семье, а также с возрастными и индивидуальными особенностями.

1) помогать им с выполнением д/заданий.

2) просьбы о моральной помощи (успокоить, быть рядом, поддержать, уважать, любить).

3) просьбы о разговоре (порассуждать вместе, подсказывать, объяснять, советовать в трудной ситуации).

Дети просят от родителей самые обычные вещи – побыть вместе словом, чувством, делом. **Самое главное = чувствовать, что они нужны родителям.**

Чего боятся родители у психолога?

- Боятся говорить лично про себя лично ребенку,
- боятся ещё больше травмировать его,
- боятся встретиться с сильными своими эмоциями и эмоциями ребенка,
- боятся не справиться с ситуацией из-за усталости, неуверенности и др.
- нет опыта совместного переживания с кем-либо трудной жизненной ситуации.

Психологическая помощь семье

- **должна строиться через восстановление способности к совместному переживанию сначала**
 - 1) в диадах «психолог-родитель» и**
 - 2) «психолог-ребенок»,**
 - 3) затем в диаде «родитель - ребенок»**

Чувствовать, понимать и ОЗВУЧИВАТЬ

- «мне больно это слышать», «я затаила дыхание, мне страшно», «я беспокоюсь», «внутри меня волнение, тепло», «мне грустно и радостно одновременно»;
- понять, что вызывает их – конкретные слова, несовпадение между тоном голоса и мимикой клиента, жест и др.
- Осознав свои впечатления, психолог должен **озвучить** их –
- «твой тон голоса пугает меня»,
- «мне радостно, что вы заботитесь о себе»,
- «я беспокоюсь, что ты не смотришь на меня сейчас»,
- «мне хочется защитить тебя»,
- «мне кажется, ты не можешь контролировать это».

Попросить клиента внимательно послушать себя и как-то

Внимание телесным реакциям

- «Ты сейчас сжимаешь руки, что ты чувствуешь?».
- Постоянно говорить о переживаемом здесь и сейчас: «Что происходит с тобой, когда ты делишься со мной этим?»,
- «Как я могу поддержать тебя?»,
- «Что тебе хочется сделать, когда мама говорит это?»,
- «Ты сейчас справляешься с болью сам?».

Возможность творчества в отношениях

- «Ты замолкаешь, когда я тебя поддерживаю. Мои слова для тебя – сигнал к остановке? Я растерянна. Подскажи мне, как по-другому мне поддержать тебя?»,
- «Ты хочешь беспокоиться о маме вместе с папой?»
- «Тебе нравится жить так и дальше или хочешь изменить что-либо?»,
- «Чтобы ты хотел привнести в ваши с мамой отношения?»,
- «Где ты хочешь быть?».

В семье развивается

- чувствительность к себе и к другому,
- умения **осознавать** возникающие эмоциональные реакции,
- уверенность в том, что контакт двух людей гораздо сильнее и может выдержать переживание любой интенсивности, восстанавливаются способности родителя и ребенка к совместному переживанию.
- Умение давать поддержку

Поддержка

- это всегда усиление какого-то процесса, состояния, качества в себе или в другом человеке.
- Что вы поддерживаете?
- Родительские высказывания и вопросы психолога:
- Я поддерживаю его в трудную минуту. – В чем он нуждается в трудную минуту, и как вы можете ему это дать?
- Я поддерживаю его настойчивость. - Как вы поняли, что он нуждается именно в этом? Как вы помогаете ему быть настойчивым?
- Я поддерживаю его, утешая и жалея. - Что в его поведении говорит вам, что ему достаточно утешений?

Учить ребенка просить поддержки

- Что тебе нужно, чтобы разрешить ситуацию?
- Какой помощи ты ждешь от меня?
- Предлагать: Договорись со мной. Попроси у меня.
- Родитель сам может просить у ребенка поддержки в чем-то, показывая пример.
- Поддержка родителем ребенка – это внешний костыль, на который некоторое время ребенок может опираться. Важно, чтобы постепенно она превращалась в **самоподдержку**.

Эмоционально грамотный родитель

- совладеет со СВОИМИ чувствами в трудной ситуации с ребенком,
 - чувствует, понимает и может объяснить ребенку, что с ним сейчас происходит,
 - позволяет ребенку выразить свои чувства,
 - внимателен к выраженным и невыраженным потребностям своим и ребенка,
 - способен уважительно дать то, что необходимо.
- Это ТРУДНО, но это стоит того, чтобы семья по-настоящему становилась местом, где помогут и поддержат.

Работа с родителями

- Проводить просветительскую работу, акцентируя внимание на приоритетности формирования внутренних ценностей над внешними, прививать правильное представление о смысле жизни: «Если человек знает «зачем», он сможет вынести любое «как».
- Обучать родителей умению направлять заинтересованность подростков в свободное от учебы время в конструктивную деятельность (спорт, искусство, техника), приобщать к культурным ценностям; ориентировать на совместное проведение досуга (посещение музеев, выставок, туристические походы и др.
- Внутренние ценности развивают личность, формируют привязанность и любовь, заботу о сохранении здоровья, чувство долга и служение обществу.

Формы и методы работы с родителями по осуществлению превентивных мер

Выступления на родительских собраниях с целью информирования родителей

- о психологических особенностях (возрастных и индивидуальных) подросткового и юношеского возраста,
- особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения,
- создании безопасной психологической атмосферы в семье,
- Рекомендации по вопросам взаимоотношения с детьми;
- о имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия.

Как следует родителям вести себя с ребенком, проявляющего признаки

суицидального ПОВЕДЕНИЯ

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребенок.
2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает (жесты и эмоции).
3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова поддержки: «Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим». Объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая оценку происходящим событиям и пути выхода из неё.

Как вести себя родителям

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие стоит для вас на первом месте.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Готовность родителей защитить ребенка от несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог и что родители его действительно очень любят.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать

Что могут сделать родители?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умеете показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умеете слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;

• обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Ежедневно говорите ребенку

- Ты самый любимый! Я горжусь тобой!
- Ты очень много можешь!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне! Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой? Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Семья как дерево

не ломается, а только гнется

- Уважение психолога к семье, вера в её силу сохраняться и развиваться - поможет членам семьи объединиться,
- развернуть своё внимание друг на друга,
- найти в себе смелость для правды и веры в контакте,
- перейти к более свободным и творческим отношениям для каждого в семье.

Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей

- Автор Н. В. Тарабрина.
- Анкета предлагается родителям для самостоятельного заполнения.
- Вся анкета, подробная инструкция будет находится в папке на рабочем столе.