

Рекомендации для учителя по предотвращению суицида у ребенка в острой фазе:

1. Сохраняйте спокойствие и не проявляйте паники. Ваше уравновешенное поведение поможет не усугубить состояние ребенка.
2. Не оставляйте ребенка одного. Всегда оставайтесь рядом, не оставляйте ребенка без внимания, даже на короткое время.
3. Дайте понять, что вы рядом и готовы выслушать. Покажите внимательность и готовность помогать: «Я вижу, что тебе сейчас очень тяжело. Я рядом, чтобы помочь тебе».
4. Говорите спокойно и уверенно. Избегайте резких слов, оценочных суждений, не выражайте осуждения или раздражения.
5. Не спорьте, не пытайтесь отговаривать фразами: «Жизнь прекрасна», «Все будет хорошо». Это может вызвать ощущение, что его чувства игнорируются.
6. Проявляйте участие, сопереживайте. Скажите: «Я понимаю, что тебе сейчас очень плохо и сложно», «Это действительно тяжело, что ты чувствуешь».
7. Узнайте, есть ли конкретный план или средства для суицида. Если есть информация о наличии опасных предметов или лекарств, постарайтесь незаметно ограничить к ним доступ.
8. Немедленно сообщите специалисту. Обратитесь к школьному психологу, социальному педагогу или администрации. При необходимости вызовите специалистов (скорую помощь, психиатра).
9. Установите контакт с родителями или законными представителями. Сообщите о ситуации родителям в максимально корректной форме, подготовьте их к необходимости обращения за профессиональной помощью.
10. Не обсуждайте проблемы ребенка в присутствии посторонних. Соблюдайте конфиденциальность и уважайте чувства ребенка.
11. Не давайте пустых обещаний и не берите на себя решение всех проблем. Не обещайте держать в тайне информацию о суицидальных намерениях — ваша главная задача сейчас — сохранить жизнь ребенку.
12. Действуйте по инструкции! В любой школе должен быть алгоритм действий в таких ситуациях. Следуйте четкому протоколу, информируйте руководство и специалистов.

ВАЖНО:

В случае непосредственной угрозы жизни (например, попытка причинить себе вред, сообщения о предстоящем действии) - немедленно вызывайте экстренные службы (скорую медицинскую помощь или полицию по номеру 112).

Рекомендуется помнить: ваше участие может спасти жизнь ребенка. Не бойтесь обращаться за помощью к профессионалам и действовать решительно. Ваше внимание и поддержка важны именно здесь и сейчас.

Алгоритм действий психолога при острой суицидальной ситуации у подростка:

1. Оцените уровень суицидального риска:

- Выясните, есть ли конкретный план, средства и намерение совершить суицид.
- Оцените степень опасности: имеются ли уже действия или только мысли/выражения.

2. Обеспечьте безопасность:

- Не оставляйте подростка одного.
- Убедитесь, что поблизости нет опасных предметов (острых, режущих, медикаментов и проч.), при необходимости удалите их.

3. Стабилизируйте эмоциональное состояние:

- Спокойно и поддерживающе общайтесь: выражайте сочувствие, не осуждайте, не спорьте.
- Покажите свою заинтересованность и желание помочь: «Ты сейчас не один, я рядом и мы попробуем вместе справиться».

4. Вовлеките специалистов и администрацию:

- Немедленно сообщите администрации образовательной организации.
- Вызовите родителей или законных представителей для информирования и сопровождения подростка.
- При реальной угрозе жизни – вызовите скорую медицинскую помощь (112), при необходимости – полицию.

5. Ограничьте круг лиц, вовлечённых в ситуацию

- Не допускайте присутствия посторонних.
- Соблюдайте конфиденциальность: обсуждайте ситуацию только с причастными специалистами.

6. Не давайте обещаний хранить тайну

- Корректно объясните, что ситуация требует вмешательства взрослых/специалистов для обеспечения безопасности.

7. Предложите и организуйте сопровождение

- После экстренных мер помогите подростку и его семье организовать обращение к профильному специалисту (психологу, психиатру, кризисному центру).
- Обеспечьте посткризисное сопровождение и индивидуальный план поддержки.

8. Документируйте свои действия

- Оформите все действия и обращения — в рабочем журнале, по внутренним инструкциям учреждения.

ВАЖНО:

- В случае явной угрозы жизни все действия должны быть быстрыми и решительными — безопасность и жизнь подростка важнее любой этики.

- Если подросток уже совершил попытку — вызовите скорую, дождитесь специалистов, не пытайтесь решить ситуацию в одиночку.

Памятка для психолога:

- Не оставлять подростка без присмотра.
- Эмпатия и поддержка — главное средство до прихода экстренных служб.
- Не отрицать, не осуждать, не обвинять, не спорить с подростком.
- Сообщать только необходимую информацию тем, кто реально вовлечён в решение ситуации.
- Следовать инструкции и протоколу учреждения.

Рекомендуемые телефоны для экстренных ситуаций:

- 112 — единый номер экстренных служб
- Детский телефон доверия — 8-800-2000-122

В острой фазе суицидального кризиса основные задачи психолога — стабилизировать состояние ребенка, снизить напряжение, вернуть контроль над собой и переживать момент «здесь и сейчас». Важно помнить: любые упражнения подбираются индивидуально, не могут быть глубокими или провокационными, проводятся только после оценки состояния и параллельно с вызовом взрослых/специалистов (если есть риск).

Рекомендуемые психологические упражнения для применения в острый момент:

1. Упражнение «Контроль дыхания»

Цель: Снизить тревогу, стабилизировать эмоциональное состояние.

- Предложите ребенку сесть удобно.
- Вместе (или вы показываете) делайте медленный вдох через нос (считайте до 3), задержите дыхание на 1-2 секунды, плавно выдыхайте через рот (считайте до 4).
- Повторите 3–5 раз.

Вариант для младших: Дуйте вместе на «выдуманную свечку», медленно и плавно.

2. Упражнение «Заземление» (Техника «5-4-3-2-1»)

Цель: Помочь вернуть контроль, снизить остроту переживания, вернуть «тело здесь».

Попросите ребенка:

- Назвать 5 предметов, которые видит вокруг;
- Назвать 4 предмета, которые может потрогать;
- Назвать 3 звука, которые слышит;
- Назвать 2 запаха (или воспоминания о них);
- Назвать 1 вкус, который ощущает или любит.

3. Телесные ощущения

Цель: Восстановить контакт с собственным телом, уменьшить ощущение оцепенения.

- Предложите сильно сжать и разжать кулаки несколько раз.
- Протянуть руки вперед, сжать ладони, затем расслабить.
- Похлопать ладонями по коленям или по плечам (можно чередовать).

4. Упражнение «Якорь безопасности»

Цель: Усилить чувство стабильности и поддержки.

- Попросите ребенка вспомнить человека, место или предмет, с которым он чувствовал себя в безопасности.
- Если ребенок согласен, предложите закрыть глаза и представить этот образ на несколько секунд, описать словами или нарисовать символ этого «якоря».

5. Переключение внимания

Цель: Быстро снизить интенсивность тревожных мыслей.

- Попросите назвать по очереди цвета всех предметов в комнате.
- Попросите медленно сосчитать от 20 до 1 вслух или про себя.
- Предложите послушать музыку, которую любит ребенок (если он согласен).

6. Проговаривание чувств

Цель: Помочь назвать и выразить свои чувства, снизить внутреннее напряжение.

- «Что сейчас сильнее всего чувствуешь?», «Если бы твои чувства были цветом/погодой/звуком — какими бы они были?»
- Разрешите говорить любые слова, не перебивайте, слушайте.

Важно:

- Всё выполняется только с согласия ребенка и без давления!
- Экстренная помощь — под контролем взрослых и специалистов.
- Эти упражнения — поддержка на первых минутах до прихода специалистов, не альтернатива профессиональной психотерапии.

Главная цель — не «лечить» кризис, а дать опору, вернуть чувство устойчивости и помочь дождаться помощи.

Помните: лучше простая поддержка и признание боли, чем сложные упражнения в острый момент!

Рекомендации для родителей по поддержке детей в острой фазе суицида

1. Оставайтесь рядом, не оставляйте ребенка одного. Ваше присутствие крайне важно. До приезда специалистов не оставляйте ребенка ни на минуту.
2. Будьте спокойны и уравновешены. Ваше спокойствие поможет ребенку почувствовать, что ситуация под контролем. Даже если вы испытываете панику — дышите ровно и держитесь уверенно.
3. Слушайте внимательно. Дайте ребенку выговориться, услышать его чувства и боли. Не перебивайте и не спорьте с ним.
4. Поддержите эмоционально, проявите сочувствие. Дайте понять, что его страдания вам небезразличны. Говорите простые фразы:
 - «Ты для меня очень важен»
 - «Я вижу, как тебе тяжело»
 - «Ты не один (одна), я рядом»
 - «Я люблю тебя и хочу помочь»
5. Не осуждайте и не критикуйте. Не обесценивайте то, что он чувствует, не говорите: «Это глупости», «Все наладится, забудешь», «Сколько можно жаловаться».
6. Не пугайтесь разговоров о суициде. Прямо спросите о мыслях и намерениях. Признание проблемы не спровоцирует, а спасет — покажет ребенку, что его понимают.
7. Удалите потенциально опасные предметы из доступа. Убедитесь, что рядом нет лекарств, острых, режущих предметов, шнуров, веревок.
8. Сообщите о ситуации специалисту. Обратитесь к экстренной службе или психиатру — это не стыдно и не страшно. Ваш ребенок нуждается в профессиональной поддержке.
9. Не обещайте хранить в тайне его намерения. Ваша задача — сохранить жизнь и безопасность, даже если ребенок об этом просит.
10. Проявляйте терпение и любовь. Даже если родительские слова не сразу возымеют эффект, ваша забота нужна именно сейчас.
11. Соблюдайте конфиденциальность, но действуйте. Делитесь проблемой только с теми, кто может реально помочь — не обсуждайте ситуацию с неучастниками.
12. Следите за собой. Попросите поддержки для себя. Ваши сила, покой и ресурсность — тоже важны для помощи ребенку.

Если есть непосредственная угроза жизни:

- Не медлите, сразу вызывайте скорую помощь (112).
- Общайтесь с ребенком, пока ждете специалистов.

Телефоны доверия для детей и родителей:

- 8-800-2000-122 — Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

Самое главное:

Рядом с вами сейчас не подросток с «дурным настроением», а человек, которому нужна безусловная поддержка и защитная взрослость. Ваша любовь и правильно организованная помощь могут спасти жизнь.

Этапы работы с горем и утратой с подростками

Работа с подростками, переживающими горе (утрату близкого или важной жизненной опоры), строится поэтапно и опирается на принципы принятия, поддержки, постепенного проживания и интеграции утраты в собственную жизнь. Важны деликатность, чуткий подход и знание особенностей подросткового возраста. Диагностика и установление контакта

- Оценка состояния подростка (стадия горя, риски, ресурсы).
- Установление доверительного контакта, определение границ.

1. Фаза шока, отрицания (от нескольких часов до нескольких недель)

- Подросток может не верить, что случилось, испытывать оцепенение, эмоциональную «заморозку».
- Задача взрослого: создать безопасное пространство, быть рядом, не торопить и не требовать реакций.
- Приемы: простое присутствие, минимальная стимуляция, физическое тепло (если уместно), повторение фактов мягко.

2. Фаза острой эмоциональной реакции (гнев, боль, чувство вины, страх)

- Проявление разных чувств: злость, истерика, плач, обвинения, страхи за себя/будущее.
- Задача: дать подростку возможность выражать и проживать эмоции без осуждения.
- Приемы: вербализация («Ты сейчас очень зол/грустишь, и это нормально»), поддержка слова и делом, предложение «разрешения» на проявления (даже резкие, в словах).

3. Фаза поиска и переговоров (если только это не «проигрывается» мгновенно, иногда пропускается)

- Размышления: «А если бы...», попытки объяснить причину, фантазии о возвращении утраченного.
- Задача: спокойно сопровождать эти мысли, не спорить, показывать, что это – часть горя.
- Приемы: обсуждать воспоминания, безопасно фантазировать (например: «Давай представим, что бы ты сказал, если бы можно было поговорить...»)

4. Фаза глубокой печали, тоски и дезадаптации (депрессии)

- Ощущение пустоты, апатии, снижение мотивации, возможно длительно для подростка.
- Задача: поддерживать даже в молчании, мягко стимулировать возвращение к простым действиям.
- Приемы: «я рядом», приглашение к бытовым делам, совместное творчество, ритуалы воспоминания (альбом, письмо утраченного).

5. Фаза принятия, восстановления и интеграции

- Постепенное возвращение интереса к жизни, появление ресурсов говорить и мечтать о будущем.
- Задача: поддерживать самостоятельность, быть рядом, обсуждать, как изменился подросток, разрешать новый взгляд на утрату.
- Приемы: совместное рефлексирование, поддержка инициативы, планирование будущего, закрепление пережитого опыта как ресурса.

Вспомогательные техники на всех этапах:

- Разрешение говорить о чувствах и проявлять их в удобной форме.
- Совместное создание памяти (например, альбом, дерево памяти).
- Работа через творчество – рисунки, письма, символы.
- Включение в ритуалы прощания, если подросток этого хочет.
- Внимательное отношение к признакам суицидального риска либо тяжелой депрессии — своевременное подключение специалистов.

Важные правила:

- Не спешить, разрешить «двигаться» в своем темпе.
- Быть терпимым к возвращению на предыдущие этапы.
- Сохранять контакт и уважение к личным границам подростка.
- Помнить, что горе у подростков может проживаться скачкообразно, бурно или внешне незаметно.

Если реакция на горе затягивается или утяжеляется (выраженная апатия, самоповреждения, отказ от жизни), необходима помощь психолога или психиатра!