

## **Стратегии кризисной интервенции. Алгоритмы для классного руководителя<sup>1</sup>**

### **Стратегии кризисной интервенции**

Кризисная интервенция как способ предотвращения суицида в ситуациях критического инцидента (угрозы суицида).

4 базовых приема для проведения беседы, снижающей эмоциональный накал и снижающей эмоциональную готовность к совершению суицида.

Одним из самых эффективных способов предотвращения суицида в ситуации высокой степени угрозы - применение интервенции.

Кризисная интервенция - это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса.

Кризисная интервенция направлена прежде всего на работу с интенсивными чувствами, которые толкают ребенка на отчаянный поступок, а не с проблемами, которые требуют решения, обычно длительного по времени.

Цель педагога, применяющего приемы кризисной интервенции. - не экстренное решение проблемы, которая явилась причиной суицидального поведения, а снятие психо-эмоционального напряжения, невыносимой душевной боли, которая провоцирует суицид как единственную возможность избавиться от тягостных переживаний.

Кризисная интервенция базируется на 4-х принципах:

- краткосрочности,
- реалистичности,
- личностной вовлеченности профессионала или добровольца кризисной помощи.
- симптомо-центрированного контроля.

---

<sup>1</sup> Материалы проекта «Всероссийская деловая платформа «Десятилетие детства»». Алгоритмы и стратегии площадки «Педагогическая суицидопрофилактика в работе классного руководителя»// [https://sznation.ru/index/sp\\_algorithmy\\_i\\_strategii/0-1644#1](https://sznation.ru/index/sp_algorithmy_i_strategii/0-1644#1)

## **Принципы, цели, задачи кризисной интервенции**

### **1. Эмпатический (доверительный, располагающий) контакт.**

Это важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека - это самое простое и самое сложное. С установления доверительного контакта начинается кризисное вмешательство.

### **2. Безотлагательность.**

Кризисное вмешательство должно производиться безотлагательно, предельно срочно.

### **3. Высокий уровень активности лица, оказывающего помощь (педагога).**

Педагог должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис.

### **4. Ограничение целей.**

Ближайшая цель кризисной интервенции - предотвращение катастрофических последствий. Основная цель - восстановление психологического равновесия, пусть даже временного, достаточного для того, чтобы на время отсрочить пик суицидальной готовности, и только затем выяснять причину, и предпринимать меры для ее устранения.

### **5. Поддержка.**

При работе по преодолению кризиса оказывающий помощь (доброволец, психолог, педагог) в первую очередь обеспечивает ребенку' эмоциональную поддержку.

### **6. Уважение.**

Ребенок, переживающий кризис, должен восприниматься педагогом, оказывающим помощь, как вполне независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор.

Главная цель интервенции - Снижение эмоционального накала, временное (даже кратковременное) притупление эмоций и чувств, которые толкают ребенка на отчаянный поступок. Экстренная помощь здесь и сейчас.

Основная задача – выиграть время. Отговорить, не дать совершить непоправимое в настоящий момент, потом, когда прямая опасность минует, организовывать помощь, решать проблему, которая провоцирует суицидальное поведение.

## 4 приема беседы в рамках кризисной интервенции

Кризисная интервенция - это беседа. Разговор, который осуществляется не с целью решения проблемы и устранения причины, провоцирующей суицид, а с единственной целью - предоставить ребенку возможность выговориться, «выплеснуть» негатив, проговорить (облечь в слова, слезы, эмоции) свою боль, страхи, агрессию и тем самым снять напряжение, «разжать пружину» эмоций, которые не находя выхода делают психологическое состояние ребенка невыносимо тяжелым и вызывают ощущение безысходности, которое провоцирует суицидальные намерения.

### Прием 1 «Эхо»

Цель - установить и поддерживать контакт с ребенком, показывать ребенку, что его понимают и слышат.

Действия - проговаривание (повторение) за ребенком его фраз, демонстрация того, что Вы его понимаете, принимаете, чувствуете, говорите с ним «его словами, на его языке».

Пример диалога:

Ребенок: я никому не нужен, никому нет до меня дела, если меня не будет, никто даже не заметит.

Педагог, осуществляющий интервенцию: Иногда кажется, что мы никому не нужны и до нас никому нет дела. ИЛИ: Иногда бывают ситуации, когда кажется, что люди к нам равнодушны и никому нет до нас дела.

#### Правила применения

Верно:

- Соглашаться, вторить услышанному, но делая акцент на начале фразы «Иногда кажется...»

- Повторять отдельные фрагменты фраз или слова так, как их произносит ребенок

Неверно:

- Пытаться спорить, что это не так.

- Доказывать, что ребенок не прав.

- Пытаться жалеть и приводить примеры, доказывающие, что ребенок ошибается (ребенок просто замкнется и решит, что его не слышат и он напрасно начал разговор, доверился вам)

- Призывать к совести (в момент, когда эмоциональный накал силен настолько, что жить не хочется, ребенок не думает о морали, совести и подобных высоких материях и не сможет начать думать)

- Приводить примеры, что другим еще хуже (ребенок думает в момент, когда ему крайне тяжело, только о себе, о своей боли)

## **Прием 2 «Проговаривание боли»**

Цель - дать возможность выговориться, выплеснуть негатив, страх, безысходность, «проговорить» эмоции, которые толкают на безрассудный поступок, снятие эмоционального накала.

Действия - задавать ребенку вопросы, которые будут стимулировать высказывания, «выговаривание» эмоций. Дать возможность выговориться.

Пример диалога:

Ребенок: Все плохо...

Педагог, осуществляющий интервенцию: Тебе кажется, что жизнь потеряла смысл? Тебе тяжело? (цель - стимулировать говорение, выражение боли и эмоций в словах)

### Правила применения

Верно:

- стимулировать ребенка говорить (поддерживать разговор вопросами, мимикой, жестами, репликами)

- выражать сочувствие, показывать, что вам не все равно

- показывать ребенку, что вы его понимаете

Неверно:

- Перебивать, если ребенок сбивается с темы, начинает обвинять в своих бедах других.

- Рассказывать о себе, приводить примеры из жизни других или своей собственной (ребенку все равно, что происходит с другими, он поглощен только своей болью, в момент отчаяния, ему кажется, что хуже, чем он сейчас никто себя не чувствует, нас сострадание ребенок, которому очень тяжело и принято решение не способен).

- Воспитывать, упрекать в неблагодарности (ребенок замкнется и интервенция станет невозможной, даже если ребенок на самом деле ведет себя так, что замечания делать нужно, период ведения беседы - интервенции, совершенно не подходящий для воспитания).

### Прием 3 «Переключение»

Цель - снизить эмоциональный накал.

Суть - переключить внимание ребенка, его мысли с мыслей о самоубийстве, на любые другие, отвлечь, выиграть время, перевести разговор на другую тему, не прекращать контакта.

Пример диалога:

Ребенок: все бессмысленно... жизнь бессмысленна...

Педагог, осуществляющий интервенцию: А помнишь в первом классе ты подарил мне георгины?

#### Правила применения

Верно:

- задавать вопросы, не относящиеся к теме разговора, опасаясь, что вопросы могут казаться нелепыми в контекст (Ваша задача - переключить внимание),

- возвращаться к приемам «Эхо», «Проговаривание боли», если видите, что эмоции вновь накаляются (слезы, агрессия во вне по отношению к себе, самобичевание) и вновь пробовать переключать внимание на отвлеченные темы (обязательно касающиеся ребенка, его жизни),

- задавать вопросы, пробуждать позитивные воспоминания, которые переключат внимание и мысли

Неверно:

- прекращать оказание помощи (после того, как ребенок выговорился, остро негативные эмоции на определенное время сменяются апатией, чувством опустошенности, ребенок выглядит подавленным, очень уставшим, спокойным. Может даже пообещать, что никогда не совершит рокового шага. Появляется иллюзия, что ребенок отказался от мысли о самоубийстве и работа по оказанию помощи прекращается.

Это крайне неверно и очень опасно. «Отсрочка» кратковременна, обычно через несколько часов суицидальная активность возобновляется).

- Просить помочь что-то сделать для класса в качестве {ребенок хочет, чтобы говорили о нем и о его проблеме, просьбу чаще расценивает, как нежелание слушать его и помогать ему, как непонимание его самого, сложности его ситуации, неуважение)

- опасаться, что вопросы могут показаться нелепыми (в состоянии готовности совершить суицид ребенок меньше всего анализирует логичность беседы, он полностью поглощен невыносимой душевной болью, все мысли только о том, что ему плохо)

#### **Прием 4 «Формирование позитивного образа будущего»**

Цель - показать, что будущее есть и оно может быть позитивным (в противовес тому, что у ребенка- суицидента образа будущего нет)

Действия - вместе с ребенком планировать понятное ближайшее будущее, говорить о том, что в будущем ребенку понятно и кажется вполне достижимым.

##### Правила применения:

Верно:

Начните сами: задавайте вопросы о будущем, ответы на которые вам известны, которые не ставят ребенка в тупик и не вызывают негатива.

1. Предположите несколько вариантов позитивных (или как минимум без негатива) развития событий в будущем ребенка.

2. Показывайте, что достичь запланированного достаточно просто (ребенок не в том состоянии, чтобы нести ответственность или принимать какие-либо решения).

3. Предложите в будущем что-то совместное, если это актуально,

4. Предложите помощь в будущем, помощь в осуществлении планов ребенка.

Неверно:

- Говорить о далекой перспективе (ребенок в таком состоянии не готов долгосрочно планировать)

- Говорить о том, в чем Вы не уверены (например, что после окончания школы ребенок поступит учиться дальше)

- Говорить на темы, которые могут вызвать негативную реакцию или дополнительные переживания

- Рассказывать о своих планах

### **Вспомогательные приемы:**

1. Отзеркаливание - Примите ту же позу, говорите тем же тоном, повторяйте отдельные фразы и слова за ребенком. Ваша цель - показать, что Вы одинаково чувствуете и Вы «свой», вам можно доверить переживания, вы поймете.

2. Демонстрация сопереживания - кивайте, смотрите на ребенка, сосредоточьтесь на нем, предлагайте помощь, просите разрешить помочь, предлагайте поговорить с родственниками, учителями, спрашивайте, что можете для него сделать, от чего бы ему стало легче, скажите, что просто молча будете рядом.