

## Рекомендации по организации взаимодействия педагога с суицидальным студентом

Если молодой человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству, то:

- **Не отгалкивайте** его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. **Помните**, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. **Не игнорируйте** предупреждающие знаки.
- **Не предлагайте** того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но **не видите** необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и **не осуждайте**, в не зависимо от того, что вы говорите.
- **Говорите искренне**. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он/она могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него/нее план действий. **Конкретный план** – знак реальной опасности.
- **Убедите** его/ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- **Не предлагайте** упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».
- **Покажите**, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его/ее за эти чувства.
- Помогите ему/ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. **Не навязчиво посоветуйте** найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы **снизить** переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- **Помогите** ему/ей понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

## **Если Вам угрожают суицидом**

- Покажите, что Вам страшно!
- Не отмахивайтесь от слов. Лучше перестраховаться и попытаться направить человека к психотерапевту или психологу. Не воспринимайте это как свою слабость, как то, что Вы поддались на шантаж. Это простая мера предосторожности. Если высказана угроза, Вы обязаны испугаться.
- Кстати, **фразу: «Тебе бы надо к психологу»** (или к психиатру!) тоже **произносите осторожно** и не сразу. Человек может воспринять это как попытку перенаправить его к другому, да еще Вы высказываете сомнение в его психической полноценности. Помните, обращение к психологу **НЕ** значит признание себя сумасшедшим. Поймите это и объясните человеку, обратившемуся к Вам за помощью.
- **Не пугайте** его консультацией у специалиста.
- **Ни в коем случае не провоцируйте!** Если Вам грозят прыгнуть в окно, не говорите: «Ну и прыгай!».
- При конфликте с подростком или очень неуравновешенным человеком не доводите его до открытой агрессии, агрессия по отношению к другому может мгновенно переключаться на агрессию по отношению к самому себе.

## **Реакции педагога, осложняющие процесс консультирования**

### **Паника** («Я не в силах чем-либо помочь»)

Панику следует преодолеть, поскольку клиенты ищут, с кем бы поговорить и доверить проблемы; присутствуя и оказывая помощь, классный руководитель, педагог, возможно, устанавливает одну-единственную связь обратившегося с остальным миром.

### **Страх** («Что если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?»)»

Страх может свидетельствовать о нежелании вести разговор или испытывать неприятные эмоции; но каждый человек, в том числе и клиент, ответственен за сделанный им выбор, а консультант имеет реальную возможность помочь.

### **Фрустрация** («Еще один длинный разговор, которого я не желал бы»)

Фрустрация может возникать из-за необходимости выполнять непосильную работу; опыт, однако, показывает, что помощь может быть оказана достаточно быстро: снизив интенсивность базисной суицидальной эмоции беспомощности - безнадежности, можно решить задачу первой помощи клиенту.

**Гнев**(«Неужели можно быть настолько слабостью, чтобы решиться на такой поступок?»)»

Осознание того факта, что консультант испытывает гнев, увеличивает степень свободы и не позволяет эффективно работать с клиентом.

**Обида** («Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня»)

Обида может проявляться в отношении тех лиц, чьи суицидальные угрозы не принимаются всерьез, например молодежи; кроме того, человеку часто свойственно преуменьшать важность и силу чувств других, поскольку в противном случае это требует адекватного собственного ответа. Следует принять в качестве исходной посылки, что чаще всего суицидальные угрозы являются криком о помощи, а не манипуляцией.

**Внутренний конфликт** («Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе остановить его»)

По сути перед выбором на самом деле стоит клиент; у консультанта выбора (оказывать ли помощь) нет.

**Безвыходность** («Эта ситуация безнадежна: как я могу заставить ее (его) желать жить?»)

### **Принципы консультирования суицидального студента.**

1. Не впадать в панику.
2. Вежливо и открыто принять студента как личность.
3. Стимулировать беседу, не упуская никакую значимую информацию.
4. Тактично искать ситуации, в которых студент любим или нужен.
5. Возрождать надежду и искать альтернативы суициду, возможности выхода.
6. Не проявлять даже тени отрицательных эмоций.
7. Разрешать студенту проявлять жалость.
8. Блокировать суицидальные действия, используя интервенцию.
9. Быть уверенным, что предприняты все необходимые действия.
10. Обсудить беседу и свое состояние с коллегой.