

Алгоритм
психологического консультирования
по проблемам, связанным с суицидальным поведением учащихся
Структура организации психологического консультирования

Цель консультирования: урегулирование детско - родительских отношений; дать родителю возможность осознать причину суицидального поведения детей.

Задачи консультирования:

- Выявить истинные причины проблем ребёнка;
- Отработать конструктивные способы решения конфликтных ситуаций.
- Показать конструктивные способы реагирования на проблемные ситуации.

Время 60 минут.

Тематика консультаций	Алгоритм этапов консультаций	Примечание
1. Беседа с родителями (законными представителями)	Запрос	
2. Встреча с подростком	<p>1.Приветствие, раппорт</p> <p>2. Установление контакта. Свободное рисование (рисует, что хочет) Использование черных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, большом количестве страхов.</p> <p>3. Или (на выбор) ответить на проективные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Три желания. Золотая рыбка • Если бы у меня была волшебная палочка, я превратился бы в... • Что бы ты сделал с выигрышем на сумму 100тысяч долларов • Какие человеческие качества вам больше всего неприятны в людях? И др. <p>4.Свободная беседа по итогам рисунка или по итогам ответов на проективные вопросы.</p> <p>6. Идентификация проблемы. Что хотел бы изменить в жизни в отношениях со своим родителями? Как ты можешь это сделать?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка новых стратегий по ролям. • Домашнее задание: использование новых приемов в повседневной жизни 	
3. Моя семья.	<p>1. Приветствие, раппорт</p> <p>2. Беседа о взаимоотношениях в семье (после использования новых стратегий)</p> <p>3. Упражнение «Зеркало» (опиши, что ты видишь в зеркале?)</p> <p>4. Рисунок «Я переживаю. Моя боль. То, что меня волнует»</p> <p>5. Дальнейшая беседа о возможных конструктивных подходах разрешения конфликтных ситуаций в семье (альтернативные варианты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что бы подросток хотел изменить во взаимоотношениях с родителями еще? • Как он может это сделать, что бы взаимоотношения изменились в желательную для него сторону? • Как он поймет, что отношения уже начали меняться? • Упражнение «Колодец обид» <p>У каждого есть какие-то обиды друг на друга. Напиши их на</p>	

	<p>листочке и скомкай его. Брось свои обиды в «колодец». Встань на стулья, и посмотрите на свои обиды сверху. Это поможет забыть о них.</p> <p>6. Как ты поймешь, что отношения уже начали меняться?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Домашнее задание: попробовать альтернативные способы взаимодействия с родителями 	
<p>4. Я боюсь. Мой страх. Моя радость.</p>	<p>1. Приветствие, раппорт 2. Что изменилось в отношениях с родителями с момента нашей последней встречи? Какие шаги ты предпринял? Анализ ситуаций. Что ты чувствовал в этот момент?</p> <p>3. Диагностика уровня тревожности Филиппса (электронный вариант).</p> <p>1. Упражнение «Нарисуй свой страх» Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.</p> <p>1. Страх рисуется на отдельном листе, обсуждается, что/кто в этом месте есть, а кого/чего нет. Важно, что происходит разделение себя и страха. У ребенка спрашивается, где его страх.</p> <p>2. Ребенок рисует себя в "безопасном месте". Или рисует себя счастливым (Я такой счастливый, я такой довольный. Счастье. Самый счастливый день. Моя радость. Что заставляет мое сердце петь)</p> <p>3. Техника «взмах» (постепенно на каждом последующем листе страх - меньше, а счастье (или спокойствие) - больше).</p> <p>4. Рефлексия ощущений</p>	
<p>5. Совместная встреча</p>	<p>1. Приветствие, раппорт. Совместная встреча родителей (или лиц их замещающих) и подростка</p> <p>2. Высказывание своих надежд и претензий по поводу взаимоотношений.</p> <p>3. Отработка ролевых взаимоотношений. Упражнение со сменой ролевых позиций. Обмен впечатлениями. Что почувствовали в роли родителя, ребенка?</p> <p>1. Упражнение «Наше будущее». Совместный рисунок.</p> <p>2. Экологичность рекомендаций. Проверка тех шагов, которые высказали клиенты для улучшения взаимоотношений.</p> <p>3. Ролевая игра. Репетиция новых стратегий взаимоотношений. Коррекция по необходимости.</p> <p>4. Оценить насколько достигли цели предложенные действия</p>	
<p>6. Рекомендации психологу о дальнейшей работе</p>	<p>Проводятся групповые социотренинги, направленные на снятие синдрома тревожности, агрессивности, затруднений в общении, коррекции неадекватной самооценки, низкого социального статуса и других нарушений взаимоотношений со старшими, сверстниками. Эти программы, в сочетании с индивидуализированными программами аутотренинга, аутогенных тренировок, суггестивных программ по коррекции негативных социальных установок включает подростка в систему общественно значимых отношений, благодаря чему он сможет успешно усваивать позитивный социальный опыт.</p>	

Этапы психологического консультирования:

Нулевой этап - контрактинг: установление эмоционального контакта с клиентом на биологическом, невербальном, вербальном уровне.

1. Контакт глаз
2. Вербальный контакт: Добрый день. Здравствуйте. Как добрались? Я вас слушаю. Разговор ни о чем. Знакомство.
3. Невербальный контакт: кивок головы, улыбка.
4. Эмоциональный контакт: Что вы чувствуете сейчас, когда об этом говорите?
5. Интеллектуальный контакт: перепроверить можно, задав вопрос: «**Правильно ли я вас понял...?**»
6. Ценностный или бытийный контакт. **Какое у вас к этому отношение?** Это не то, что он ценит, а какое поведение регулирует его мысль, слова.

1 этап - Переход от первичного запроса ко вторичному

- **Первичный запрос** – это видение клиента в затруднительной ситуации.
- **Скажите в двух в двух словах, с какой целью пришли к психологу**
- **Я хотел бы услышать вашу проблему?**
- **И что бы вы хотели получить в итоге?**

2 этап - Вторичный запрос –

Видение проблемной ситуации, когда консультант-психолог и клиент одинаково понимают проблему (Здесь можно ввести клиента в состояние замешательства (чем он жертвует).

- **Как вы себе представляете, как я вам буду помогать?**
- **Я вас правильно понял проблема в том что...?**
- **Если я правильно вас услышал ...**

(на этом этапе можно опять вернуться к первичному запросу)

3 этап - Поиск консультативной мишени.

- Искать надо ту точку, на которую вы будете воздействовать. Поменять его представления о норме.
- Выработать стратегию:

а) размыть представление, шаблон о вине.

б) научиться снимать напряжение у партнера (супруги и т.д.).

Например: Я хочу купить квартиру.

1. Что вам мешает купить квартиру?
2. Что вам мешает зарабатывать больше?
3. Что вы сейчас чувствуете?

4 этап - Способы взаимодействия.

Обговорить с клиентом способ взаимодействия.

Консультант должен объяснить, что и для чего должен делать клиент, чтобы ему было хорошо.

Например: Психотехника «2 стула» - Объяснить, для чего это нужно клиенту, а не просто сказать - сядьте и делайте.

Например: Чтобы купить квартиру нужно работать вахтовым методом, заняться личностным ростом, перебороть страх и тд.

Проверка экологии: Что будет после того как вы достигните цели?

Ситуация:

К психологу обратилась мама за консультацией по поводу суицидальной попытки дочери. Девочке 14 лет, ученица 8го класса, воспитанием занимаются оба родителя. Со слов мамы девочка учится неохотно, в последнее время снижена мотивация к обучению. Материальное благосостояние семьи – среднее.

0 этап:

установление контакта с клиентом на биологическом, невербальном, вербальном уровне.

Клиент: Добрый день.

Консультант: Здравствуйте.

Консультант: Как добрались?

Клиент: Спасибо, хорошо.

1-е переход от первичного запроса ко вторичному.

Консультант: В двух словах скажите, с какой целью вы пришли к психологу. И что бы вы хотели получить в итоге?

Клиент: Я осознано пришла к вам. У меня дочь, ей 14 лет, она учится в восьмом классе. Она выпила большое количество моих таблеток, через некоторое время ей стало плохо о чем она мне и сообщила. Я всегда о ней заботилась, все старалась для нее сделать. Я не понимаю что, происходит и хочу, чтобы вы помогли мне, разобраться, что происходит с моим ребёнком.

Консультант: Что вы чувствуете сейчас, когда об этом говорите? (*эмоциональный контакт*)

Клиент: Я чувствую растерянность, обиду за свою дочь. Ведь я её пою, кормлю, одеваю, ни в чём ей не отказываю, а она так со мной поступает.

Консультант: Правильно ли я вас понимаю, что вы не понимаете причин, по которым ваша дочка пошла на такое? (*установление интеллектуального контакта*)

Вы хотите помочь своей дочке, но не знаете, как это сделать?

Клиент: Да вы правы. Я переживаю за нее и понимаю, что необходимо что-то делать и хочу во всём этом разобраться

2 этап- Вторичный запрос

Консультант: Как вы себе представляете, как я вам буду помогать? (*введение клиента в состояние замешательства?*)

Клиент: Ну, вы же более компетентны в этом вопросе. Я хочу, чтобы вы мне посоветовали как быть в данной ситуации.

Консультант: Я вас правильно поняла? Вы переживаете из-за того, что что-то происходит с вашей дочкой, есть какие-то определенные причины идти на этот шаг? А какие вы не знаете?

Клиент: Да это так.

Поиск консультативной мишени.

Консультант: А какой бы вы хотели видеть свою дочь?

Клиент: Я хотела, чтобы было как раньше, чтобы у нас не было секретов. Я ведь старалась правильно воспитывать свою дочку

Консультант: Как вы думаете, когда именно произошли изменения в поведении дочери?

Клиент: Это длится около года. Я стала замечать, что моя дочка с вечерней прогулки возвращаться довольно поздно, учебой не заинтересована, грубит. Если я захожу в комнату, она сидит за компьютером в агенте, то быстро сворачивает окно. Делаю замечания, на которые она не реагирует.

Консультант: А какая реакция у дочери на ваши замечания?

Клиент: Вы знаете, она молчит.

Сказала: Почему другим девочкам можно гулять до поздна, а я не могу, у тебя устаревшие взгляды на жизнь, почему я должна жить как ты. Я не могу ни кого пригласить в гости, а также не могу вечером погулять. Я реже стала общаться с дочкой так, как она не идет на контакт. Может быть я в чем-то её не понимаю? Я прошу у вас совета.

Консультант: Что вы чувствуете, когда об этом говорите? (*эмоциональный контакт*)

Клиент: Я чувствую боль, вспоминаю глаза внучки. Прихожу домой и «упираюсь» в закрытую дверь. Какая-то связующая нить между нами оборвалась. Я чувствую, что начинаю её терять.

Консультант: Как вы считаете, возможно, изменить данную ситуацию?

Клиент: Даже не знаю, что делать.

Консультант: А что бы вы хотели видеть в конечном итоге? *(проверка экологии)*

Клиент: Счастливые глаза дочки. Хотелось бы, чтобы вернулись те доверительные отношения, добрые времена, которые были раньше.

Консультант: Как вы думаете, возможно, ли это?

Клиент: Я думаю, что это возможно. Я признаю, что я сильно на неё давила. Я с ней пыталась поговорить, но она захлопывает дверь передо мной

Консультант: Расскажите, как вы пытались с ней поговорить?

Клиент: Да мне кажется, неудачно я выбрала время. Пришла я домой уставшая, посуда не помыта, дома не убрано. Она сидит за компьютером в наушниках, не слышит. Я подошла, а она агент сворачивает. Я не выдержала и стала на неё кричать, что я устала «как собака», а ты мне по дому помочь не можешь. И пошла мыть посуду, ужин готовить.

Через некоторое время опять подхожу к дочке спрашиваю:

-Да что с тобой творится?

-Почему ты перестала, со мной делится?

-Почему не рассказываешь ничего о себе?

(претензия)

Консультант: А как вы думаете, что при этом чувствовала ваша дочка?

Клиент: Вы знаете какие –то глаза потухшие у неё были. Мне кажется у неё в душе, чувства ко мне есть. Я за собой заметила, что я перестала чувствовать, что чувствует моя дочка.

Консультант: Как вы думаете, почему ваша дочка так себя ведет?

Клиент: Может быть, она хочет обратить на себя внимание?

4-способа взаимодействия

Обговорить с клиентом способ взаимодействия

Консультант: Какие вы видите пути, выходы из сложившейся ситуации

Клиент: Наверно, мне нужно измениться.

Консультант: Каким образом вам нужно измениться?

Клиент: Я перестану упрекать свою дочь. Буду больше уделять ей внимания?

Консультант: Как вы будете уделять ей внимание?

Клиент: Я поняла свою ошибку. Не буду часто ругаться за не вымытую посуду.

Постараюсь каждый день спрашивать как у неё дела в школе, друзьями. Вызову её на откровенный разговор.

Консультант: Что вы чувствуете сейчас?

Клиент: У меня как «камень с души свалился», я чувствую облегчение. Я хочу быстрее пойти домой, прижать её себе, поговорить с ней, успокоить.

Рекомендации психолога:

1. Не создавать напряжение во взаимоотношениях
2. Часто использовать косвенно установочные фразы: «Все будет хорошо», «Завтра будет новый день», «Не бывает безвыходных ситуаций».
3. Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.
4. Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
5. Активизировать чувство юмора с целью активизации снятия стресса (ирония, улыбка, смех, которые помогают переоценить значимость событий и преодолеть трудности.)
6. Создать необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и т. д.)
7. Верить в своего ребенка, опираться на его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт дома.

Литература

- Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
- Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
- Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
- Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
- Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
- Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
- Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
- Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
- Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
- Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
- Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
- Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
- Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
- Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
- Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
- Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
- Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
- Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
- Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
- Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002