

Шенгелая А.Т. Особенности консультирование подростков с суицидальными мыслями или попытками // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 403-эл. – 0,3 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Шенгелая Анастасия Тарасовна

Студентка 3 курса, направление подготовки

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Научный руководитель: Биктагирова Г.Ф. доц., канд. пед. наук

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Институт психологии и образования

г. Казань, Российская Федерация

e-mail: kisidas@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ С
СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ ИЛИ ПОПЫТКАМИ**

Аннотация: В статье рассмотрены психологические особенности подросткового возраста и особенности консультирования подростков с суицидальными мыслями и попытками.

Ключевые слова: подростковый возраст, суицидальные мысли, консультирование, технология работы.

Shengelaya Anastasia Tarasovna

3rd year student, direction of training 44.03.02

"Psychological and pedagogical education»

Scientific adviser: G.F. Biktagirova, Ph.D. ped. sciences, Associate Professor
Kazan (Volga region) Federal University, Institute of psychology and education
Kazan, Russian Federation

FEATURES OF ADVISING ADOLESCENTS WITH SUICIDAL THOUGHTS OR ATTEMPTS

Abstract: The article deals with the psychological characteristics of adolescence and the features of counseling adolescents with suicidal thoughts and attempts.

Key words: adolescence, suicidal thoughts, counseling, technology of work.

Консультирование подростков с суицидальными мыслями или попытками сегодня является одной из самых значительных, но недостаточно изученных проблем в современной психологии и педагогике. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. Уровень самоубийств среди подростков в настоящее время

является одним из самых высоких в мире, однако наблюдается недостаточная разработанность конкретной технологии консультирования подростков с вышеназванными проблемами. Это связано с многообразием причин и факторов, способствующих возникновению суицидальных мыслей, а также со сложностью в диагностике подростков на предмет приготовления или попыток совершения суицидальных действий. Это подтверждает очевидность злободневности данной проблемы и необходимость скорейшего ее решения.

Исходя из этого были определены этапы данного исследования:

1. На основе теоретического анализа научных источников изучить особенности психики подростков, а также причин и факторов, способствующих возникновению суицидальных мыслей или попыток;
2. Определить особенности консультирования подростков с суицидальными мыслями или попытками;
3. Предположить возможную технологию консультирования подростков с суицидальными мыслями или попытками

В ходе реализации первого этапа исследования было определено, что суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Также стоит отметить, что главная особенность подросткового возраста - качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности. Преобразовывается интеллектуальная, эмоционально-волевая,

мотивационная сферы личности, что непосредственно влияет на свойственную подростковому возрасту переменчивость, неустойчивость, а в особенных случаях – неадекватность поведения. Центральное новообразование этого периода - становление нового уровня самосознания, Я-концепции, стремление понять себя, свои возможности и особенности, оценить свое сходство с другими людьми и свое отличие. Очевидно, что подростковый возраст является кризисным периодом в развитии личности.

Если говорить о том, каким образом происходит смена приоритетов в подростковом возрасте, хочется отметить изменения в сфере взаимоотношений с окружающими людьми. Можно отметить, что в подростковом возрасте наблюдается ограждение от взрослых, стремление показать свою самостоятельность и независимость, которое сталкивается с желанием быть понятыми, защищенными родителями, учителями. Такое противоречие в убеждениях также является отличительной особенностью подростков. Чаще всего подростки могут «любить» и «ненавидеть» кого-то одинаково сильно, причем все эти эмоции будут действительно переживаться искренне. На наш взгляд, очень важно рассмотрение именно эмоционально-волевой сферы для вопроса о консультировании подростков с суицидальными попытками или намерениями, так как многие подростки сталкиваются с невозможностью «излить» свои чувства и эмоции вовне, поделиться с близкими людьми, отчего их эмоциональное состояние заметно ухудшается.

Переходя ко второму этапу исследования, хочется отметить особенности консультирования подростков с суицидальными мыслями или попытками. При консультировании подростков по данной проблеме стоит помнить о том, что суицидальное поведение у детей и подростков является одной из форм поведения (аутоагрессия) и имеют определенные отличия от

суицидального поведения у взрослых. А. Е. Личко показал, что в 90% случаев суицидов в подростковом возрасте - это «крик о помощи», чаще всего имеют демонстративный характер, в том числе шантаж, и лишь в 10% случаев имело место истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство). В первом случае настоящего желания умереть нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желанного сна, отдыха от невзгод, в ней видится способ наказать обидчиков.

Консультирование подростков с суицидальными попытками относится к сфере интимно-личностного консультирования. Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в разных сферах отношений: бытовых, учебных, личных, однако конфликт представляется подростку крайне значимым, что обуславливается психологическими особенностями подросткового возраста, рассмотренными ранее. Крайне важно понимание того, что суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если подросток получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

Можно выделить типичные причины суицидального поведения и кратко обозначить их следующим образом:

- Проблемы в семье;
- Несчастливая любовь;
- Употребление алкоголя, наркотиков безысходность положения;
- Отношения со сверстниками/одиночество;
- Проблемы в школе стремление дать понять окружающим, что человеку плохо;

- Стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого;
- Желание заставить человека раскаяться в плохом отношении к другому.

Исходя из этого, роль консультанта заключается, в первую очередь, в оказании поддержки подростку, а также в научении самостоятельно и продуктивно решать возникающие проблемы. К тому же, особенно важным представляется необходимость формирования психологической устойчивости к жизненным трудностям, уверенности в возможности выхода из стрессовых ситуаций. К тому же, важно понимать, что психолог-консультант может способствовать налаживанию контакта подростка со сверстниками.

Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью. Однако, на наш взгляд, подросток, испытывающий данные проблемы, в исключительных случаях самостоятельно обращается к психологу. Чаще всего запрос исходит «от другого» постфактум – после совершения попытки суицида, обнаружения суицидальных намерений или обнаружение следов причинения себе вреда (самоповреждающее поведение или селф-харм). Подросток, обратившийся к психологу сам, является скорее исключением. Исходя из этого, на третьем этапе исследования, была определена технология консультирования подростка с суицидальными мыслями или попытками.

Для начала, необходимо установить тип клиента: скорее всего, это будет или посетитель или жалобщик. В любом случае, необходимо

выстраивать работу таким образом, чтобы вывести подростка на позицию «клиент». Особенно важным этапом является прояснение запроса. Необходимо прояснить запрос и сформулировать его. Также необходимо определить основной мотив совершения суицидальных попыток или намерения совершить их. Мотив можно конкретизировать следующими вопросами:

- Что, главным образом, подталкивает тебя на мысли о суициде?
- Что ты чувствуешь в данный момент? Что именно вызывает в тебе эти чувства?
- Были ли у тебя попытки поделиться с кем-нибудь своими переживаниями?
- Как ты считаешь, существует ли что-то, что радует тебя?

Основополагающим моментом является установление доверительных отношений с подростком. На наш взгляд, наиболее действенной техникой в работе по данному запросу можно считать активное слушание и интерпретация. Важно дать подростку высказаться, выслушать его взгляд на проблему. Также необходимо проявлять вербальную и невербальную поддержку, избегать высказываний : «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Все через это проходили» - такие тезисы отражают обесценивание переживаний клиента.

Фразу «Тебе станет лучше» имеет смысл трансформировать в такую формулировку, которая бы отражала временный характер проблемы : установить, когда в первый раз появились мысли о суициде и причинении себе вреда, а также выяснить, чья именно поддержка нужна подростку для решения проблемы, пытался ли он решать ее самостоятельно, если да, то как.

Также, на наш взгляд, имеют смысл следующие рекомендации:

- При высказываниях: «Ненавижу школу, класс и т.п.», можно уточнить: «Что происходит У НАС в классе (в школе), из-за чего ты себя так чувствуешь?»
- При высказываниях: «Все кажется таким безнадежным...», можно сказать «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, что тебя беспокоит сейчас сильнее всего».
- При высказываниях: «Вы не понимаете меня!...», можно уточнить: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать. Это поможет мне разобраться и лучше понять тебя».
- При высказываниях «Я совершил ужасный поступок...», можно уточнить «Давай поговорим об этом».

Также стоит избегать таких высказываний :

- «Ты не можешь убить себя, потому что...»
- «Ты так чувствуешь себя, потому что...»
- «Пойди и сделай это! Ты не сможешь...»

Очевидно, что необходимо разграничить зону ответственности и разъяснить подростку, как именно будет выстраиваться работа, в чем будет состоять роль психолога. Важно донести, что педагог-психолог может показать варианты решения, осознать, что происходит с человеком в данный момент времени, помочь понять для себя те или иные вопросы, но не сможет решить ситуацию за клиента. Поиски альтернатив должны проводиться совместно с суицидентом. Задачей номер один является выработка конкретного плана действий. Особенно важно обсудить, чем подросток будет занят в ближайшие часы и дни, с кем и где проведет это время. Также очень важно оговорить конфиденциальность беседы и снять возможный страх «всеобщего обозрения» проблемы подростка и страх оценки.

Диагностика, безусловно, является важнейшим элементом технологии консультирования подростков по заявленным проблемам. Для диагностики, на наш взгляд, на первом этапе наиболее эффективно использовать проективные методики, рисуночные тесты. Они помогут педагогу-психологу определить эмоциональное состояние клиента, выяснить неосознаваемые проблемные вопросы. При непосредственной работе с клиентом важно особое значение уделять ценностным ориентациям подростка, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. Также важно учитывать характер социальных факторов на уровне микросреды подростка, а также семейной ситуации (есть ли друзья, можно обратиться к ним за помощью, можно ли обратиться за помощью к семье).

Для педагога-психолога в школе важно определить границы своей компетенции по вопросу консультирования подростков с суицидальными намерениями и попытками. На наш взгляд, большинство подростков, имеющие данную проблему, нуждаются, прежде всего, в эмпатичном слушателе, который выслушает их и окажет поддержку, а также поможет определить альтернативные варианты решения проблемы. Если же попыток самоубийства достаточно много и подросток отказывается принимать какую-либо помощь и решать подобные ситуации, вполне возможно, что необходимо перенаправить клиента к психотерапевту через родителей.

Таким образом, подводя итог, хочется еще раз отметить, что при консультировании подростков важно уделять внимание возрастным особенностям, особенностям развития интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационной сферы. Необходимо тщательным образом изучать

причины, мотивы и факторы, способствующие возникновению суицидальных мыслей или попыток.

Если говорить о процессе консультирования, важно уделять внимание вопросам установления доверительного контакта и выяснения истинных причин появления суицидальных намерений или попыток. Также особое внимание стоит обратить на изучение ценностных ориентаций каждого клиента, чтобы на основе его индивидуальной системы выстраивать весь процесс работы.

Список использованной литературы:

1. Интернет-ресурс. Психологическая помощь подростку с суицидальными намерениями – URL: http://surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/12/Психологическая_помощь_подростку_с_суицидальными_намерениями.pdf (дата обращения: 6.05.2019);
2. Интернет-ресурс. Психологическое консультирование по проблемам, связанным с суицидальным поведением подростков – URL: <https://videouroki.net/razrabotki/psikhologicheskoe-konsultirovanie-po-problemam-svyazannym-s-suitsidalnym-povedeniem-podrostkov-proekt-programmy.html> (дата обращения: 6.05.2019);
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким – URL: <https://psy.wikireading.ru/71738> (дата обращения: 6.05.2019);
4. Немолот Е.В., Шелехова М.А. К вопросу о консультировании суицидальных подростков // Альманах современной науки и образования. – 2009. - №4. – С.122-127.

Дата поступления в редакцию: 09.05.2019 г.

Опубликовано: 15.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Шенгелая А.Т., 2019