

Алгоритм «С.О.П.Р.О.В.О.Ж.Д.Е.Н.И.Е.» – 12 часов до стабилизации (практика с таймингом)

Не спасаем. Сопровождаем. Вот как это выглядит в реальном времени:

Время	Ключевые действия	Действие	Кто отвечает	Фраза подростку
0-2 ч	С – Сопровождение	Ну уходить, не «спасать» - быть рядом без условий	Психолог+родитель	«Я рядом, пока тебе тяжело»
	О – Осознание	Признать: «Мне страшно, но Я справлюсь» - на за подростка, а для себя	Взрослый (сам себе)	-
	П – Присутствие	Физическое присутствие – слова; Молчание допустимо	Любой значимый взрослый	Я прсто посижу/побуду рядом
2-6 ч	Р – Ресурсная оценка	Не «почему хочешь умереть?», а «что сейчас самое тяжелое?»	психолог/психиатр	Расскажи, как это внутри
	О – Окружение	Проверить: кто еще есть рядом (друг, бабушка, учитель) - активировать	Соцработник	«Кто из близких тебе сейчас важен/нужен/хочешь видеть»
	В – Временные рамки	Дать предсказуемость: «Я приду завтра в 15.00»	Единый куратор	завтра в 15.00 Я приду
6-24 ч	О – Опорные точки	Микро-действия: «Выйди на балкон/двор на 2 мин»	Педагог+соцработник	Давай сделаем ОДНО маленькое дело/действие
	Ж – Жизненные ритмы	Восстановить базовое: еда, вода, сон – без морализаторства	Родитель + врач	«Нальем воды вместе»

	Д – Договоренность	Четкий план на ближайшие 24 часа - не выздоровеешь, а завтра в 15.00	Вся команда	«Мы договорились – Я приду!»
24-72 ч	Е – Единая команда	Синхронизация ведомств: школа меняет среду, здравоохранение поддерживает	Все ведомства	-
	Н – Новые смыслы	«Не радуйся жизни», а «Что сегодня было чуть легче»	Психолог	Что сегодня было терпимо
	И – Источники поддержки	Кто еще может быть рядом? (группа поддержки, куратор, волонтер)	Соцработник	Кто еще может поддержать тебя
	Е – Ежедневная практика	<b>Переход от кризиса к рутине:</b> маленькие шаги каждый день	Подросток + взрослый	«Завтра снова выйдем на балкон/во двор»

Время	Действие	Ключевые действия	Кто отвечает	Что говорить подростку	Что НЕ говорить подростку
0–2 ч	С	<b>С</b> нятие остроты: не «ты не умрешь», а «я рядом, пока тебе тяжело»	Психолог + родитель + участковый (если требуется безопасность среды)	«Ты не один. Я не уйду»	«Ты не умрешь!» , «Подумай о нас!»
2–6 ч	О	<b>О</b> ценка риска БЕЗ допроса: «Что сейчас самое тяжелое?» вместо «Ты	Психиатр / психолог	«Расскажи, как это внутри»	«Почему ты так думаешь?» », «Это пройдет»

		хочешь умереть?» <i>Оценка риска через описание состояния, а не через прямой вопрос</i>			
6–12 ч	П	<u>Первый</u> ресурс: не «радуйся жизни», а микро-достижение («выйди на балкон на 2 минуты») <i>Восстановление базового контроля</i>	Соцработник + педагог	«Давай сделаем <b>ОДНО</b> маленькое»	«Ты должен бороться!»
12–24 ч	Р	<u>Разрыв</u> изоляции: не «позови друзей», а «я приду с кофе и помолчу»	Волонтёр / куратор/ значимый взрослый	«Мне приятно просто быть рядом»	«Ты один виноват в своей изоляции»
24–72 ч	О	<u>Оформление</u> плана: не «ты выздоровеешь», а «завтра в 15:00 я приду – покажешь, как дышать» <i>Конкретика = Предсказуемость = Опора</i>	Все ведомства Школа – среда Здравоохранение – поддержка Соцзащита – работа с мамой	«Мы договорились – я приду»	«Главное – не думать об этом»

*Три кейса – где сломалась и где сработала система*

### **Кейс 1 (провал):**

Подросток с порезами → школа направила к психологу → психолог – к психиатру → родители отказались → все «сняли ответственность».

**Ошибка:** цепочка вместо команды. Нет единого куратора.

**Результат:** подросток вернулся в травмирующую среду – рецидив через 3 недели

### **Кейс 2 (успех):**

Тот же подросток → школьный психолог **«сразу»** звонит соцработнику и участковому → за 4 часа:

– соцработник – договорился с мамой о визите

– участковый – проверил дом на безопасность (алкоголь, оружие),

– психолог – провёл первую сессию **с мамой**, а не только с подростком.

**Успех:** не передача «дела», а синхронизация действий – единый куратор – школьный психолог.

### **Пример-Обсудим – Кейс 3 (провокация):**

Подросток после госпитализации возвращается в ту же школу, где его травили.

Вопрос залу: «Чья сейчас ответственность – лечить или менять конъюнктуру (среду)?»

→ Ответ: (коллективная ответственность ведомств) **образование** работа с конъюнктурой (групповая работа с классом), **здравоохранение** – поддерживать подростка, **соцзащита** – работать с семьёй. **Без этого – рецидив.**

**! КАРТОЧКА-ВИЗУАЛ: АЛГОРИТМ С.О.П.Р.О.В.О.Ж.Д.Е.Н.И.Е.**

ЧТО ВИЖУ	ЧТО ДЕЛАЮ
<p><b>ЧЕК-ЛИСТ: ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА</b> Суицидальный паттерн → не кризис, а ловушка</p>	<p><b>АЛГОРИТМ</b> <b>С.О.П.Р.О.В.О.Ж.Д.Е.Н.И.Е.</b> (часы от первого контакта)</p>
<p><b>ТИХИЕ ЗВОНКИ</b> (что замечаю ДО кризиса):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Резкое падение успеваемости / интереса</li> <li><input type="checkbox"/> Самоповреждения (порезы, ожоги)</li> <li><input type="checkbox"/> Фразы: «мне всё равно», «зачем стараться»</li> <li><input type="checkbox"/> Отказ от еды / сна более 48 часов</li> <li><input type="checkbox"/> Дарение значимых вещей</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul> <p><b>МОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ</b> (в течение 2 часов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Не оставляю одного с подростком</li> <li><input type="checkbox"/> Говорю: «Я рядом, пока тебе тяжело» – НЕ «ты не умрёшь»</li> <li><input type="checkbox"/> Звоню КОМАНДЕ (не жду совещания!): <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Школа → психолог + соцработник</li> <li>✓ Соцзащита → психолог + участковый</li> <li>✓ Полиция → психолог + соцработник</li> <li>✓ здравоохранение → коллега-психиатр + соцработник</li> </ul> </li> </ul> <p><b>КАРТА ПАТТЕРНА</b> (заполняю за 5 минут):  Поведенческий слой: _____  Эмоциональный слой: _____  Смысловой слой: _____</p>	<p><b>0–2 ч</b> Сопровождение: «Я не уйду» → Кто: психолог + значимый взрослый</p> <p><b>2–6 ч</b> Оценка без допроса: «Что тяжелее всего?» → Кто: психолог / психиатр</p> <p><b>6–12 ч</b> Первый ресурс: микро-действие (балкон 2 мин) → Кто: соцработник + педагог</p> <p><b>12–24 ч</b> Разрыв изоляции: «Приду с кофе, помолчу» → Кто: куратор / волонтер</p> <p><b>24–72 ч</b> Оформление плана: договорённость на завтра → Кто: вся команда</p> <p><b>ВАЖНО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Не спасаем – сопровождаем</li> <li>✓ Не герой-одиночка – команда</li> <li>✓ Не «выздоровеешь» – «Я приду в 15:00»</li> </ul>
<p><b>МОЙ КОНТАКТ В КОМАНДЕ:</b>  ФИО, ведомство, телефон: _____</p>	

## КАРТОЧКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «Я РЯДОМ. ПРОСТЫЕ СЛОВА В СЛОЖНЫЙ МОМЕНТ»

5 ФРАЗ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ	СТОП
<b>Я РЯДОМ</b> – Простые слова в сложный момент	<b>ЭТИ ФРАЗЫ УСИЛИВАЮТ БОЛЬ</b>
<p> <b>ГОВОРИ ЭТО:</b></p> <p>1. <i>«Мне тяжело видеть, как тебе больно»</i> → Ты видишь его боль – он не один</p> <p>2. <i>«Я не уйду. Даже если ты молчишь»</i> → Без условий – он безопасен рядом с тобой</p> <p>3. <i>«Расскажи, как это внутри – Я послушаю»</i> → Не «почему», а «как» – без допроса</p> <p>4. <i>«Давай сделаем ОДНО маленькое дело: выйдем на балкон / нальём воды»</i> → Не «радуйся жизни» – микро-действие</p> <p>5. <i>«Завтра в 15:00 я приду с чаем»</i> → Конкретика = предсказуемость = опора</p>	<p> <b>НЕ ГОВОРИ:</b></p> <p><i>Х «Не смей! Подумай о нас!»</i> → Добавляет вину к боли</p> <p><i>Х «Это пройдёт, ты просто устал»</i> → Обесценивает его состояние</p> <p><i>Х «Почему ты так думаешь?»</i> → Допрос вместо сопровождения</p> <p><i>Х «Радуйся – у тебя всё есть!»</i> → Сравнение = одиночество</p> <p><i>Х «Я знаю, как тебе помочь»</i> → Не знаешь. Просто будь рядом.</p>
<p> Вы не должны быть идеальным родителем. Вы должны быть рядом – даже молча.</p>	
<p> <b>КУДА ЗВОНИТЬ СЕЙЧАС:</b></p> <p>Телефон доверия для подростков: +7(800)-600-62-14</p> <p>Единый номер помощи: 112</p> <p>Психологическая помощь: 8-800-200-01-22</p> <p> Если подросток говорит о смерти – не оставляй одного. Звони – это не предательство </p>	
<p>Эта карточка станет <b>тихим мостом между системой и семьёй</b> – именно там, где чаще всего рвётся связь. </p>	

А теперь давайте поразмышляем о подростке используя  
МЕТАФОРУ «ОДУВАНЧИК»

«Представьте одуванчик в начале лета.

Снаружи – жёсткие, колючие листья, прижатые к земле. Они защищают сердцевину от посторонних глаз, от чужих рук, от мира.

Но внутри – хрупкий стебель, нежные корни, и головка с семенами, готовыми улететь при первом порыве ветра.

**Подросток в суицидальном паттерне – точно такой одуванчик.**

**Колючки** – это его агрессия на уроках, грубость с родителями, «отвали» в ответ на заботу. Мы видим только это – и называем «трудным».

**Но колючки – не атака.** Это защита. Защита от стыда, от чувства «я лишний», от страха быть отвергнутым ещё раз.

**Ветер** – любой триггер: замечание учителя, смех в коридоре, молчание родителей за ужином. Для нас – пустяк. Для него – ураган, который срывает защиту и обнажает главную боль: **«Я никому не нужен».**

**И тогда одуванчик оголяется.**

Головка с семенами – это его суицидальные мысли. Не потому что он «хочет умереть». А потому что семена уже готовы улететь – он давно потерял ощущение корней в земле.

!Наша задача как взрослых –**не срывать колючки силой** («перестань грубить!»).

! Наша задача –**стать тихим ветром, который не срывает семена, а помогает им укорениться.**

**КАК?**

– Не «расправь листья!», а «Я вижу, тебе больно» –**Сопровождение (С)**

– Не «почему колючий?», а «что сейчас самое тяжёлое?» – **Оценка без допроса (О)**

– Не «радуйся жизни!», а «давай выйдем на балкон на 2 минуты» – **Первый ресурс (П)**

– Не «позови друзей!», а «я приду с кофе и помолчу» – **Разрыв изоляции (Р)**

– Не «ты выздоровеешь!», а «завтра в 15:00 я приду» –**Оформление плана (О)**

## ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Закройте глаза на 15 секунд. Вспомните подростка, с которым Вы работали в прошлом месяце, неделе. Того, кого Вы назвали «трудным», «колючим», «не подпускает», «не слышит».

*Теперь спросите себя:*

- Где были его *колючки*? (агрессия, молчание, провокации)
- Какой *ветер* их сорвал? (что случилось за день до кризиса?)
- Что было под колючками – когда защита рухнула?

Не открывайте глаза. Просто запомните этот образ. Сегодня Вы не будете «срывать колючки». Вы научитесь видеть одуванчик под ними».

Пауза 15 секунд – мощный эмоциональный якорь.

### ПОЧЕМУ ЭТА МЕТАФОРА РАБОТАЕТ

Обычный подход	Метафора «одуванчик»
«Трудный подросток» → стыд, вина	«Колючий одуванчик» → понимание, сострадание без жалости
Акцент на <b>поведении</b> («он агрессивен»)	Акцент на <b>защите</b> («он защищается»)
Взрослый = контролёр	Взрослый = тихий ветер (не срывает, а поддерживает)
Суицид = выбор	Суицид = семена, готовые улететь (потеря корней)
<b>Мы не делаем одуванчик – розой. Мы помогаем ему остаться одуванчиком – но с корнями, которые держат землю. И однажды его семена улетят не от отчаяния – а чтобы стать новыми цветами где-то далеко».</b>	
<b>! Для всей Команды «Подросток не монстр. Он Одуванчик»</b>	

### **«Ваш ребёнок – не монстр. Он – одуванчик.»**

Кажется хрупким, но упрям в своей жизнеспособности. При грубом прикосновении рассыпается – не из вредности, а потому что так устроен: его семена (эмоции, порывы, крики) разлетаются, чтобы найти почву для роста. НО если подуть на него нежно – он откроется вам полностью.

Как напоминает нам Сент-Экзюпери в «Маленьком принце»: «Цветы слабые. И простодушные. И они стараются себя защитить, как могут». То, что мы принимаем за «шипы» или «агрессию», часто – лишь защита уязвимой сердцевины. И, как принц заботился о своей розе, родительская задача – не сломать стебель, а научиться видеть за рассыпающимся пухом живое семя, готовое к полёту».

«Чтобы подросток выбрал жизнь, рядом должен быть взрослый, который умеет выдерживать его боль – не спасая, а СОПРОВОЖДАЯ, поддерживая его, как колючий одуванчик, который учится лететь безопасно».