

**МЕТОДЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
РЕБЕНКА, СОВЕРШИВШЕГО
ПОПЫТКУ СУИЦИДА**

Суицид – осознанное лишение самого себя жизни, намеренное самоубийство, самоповреждение с летальным исходом.

Суицидент – человек, проявляющий суицидальную активность.

Суицидальное поведение – это проявление человеком суицидальной активности. Встречается как в норме, так и в патологии.

Суицидальные тенденции – любая суицидальная активность.

Методики диагностики

- 1. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)**
- 2. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)**
- 3. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)**
- 4. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)**
- 5. Шкала безнадёжности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)**
- 6. Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)**

Методики диагностики

- 7.** Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
- 8.** Опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной
- 9.** Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста)
- 10.** Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)
- 11.** Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой

То, что мы думаем,
влияет на то, как мы
действуем и чувствуем



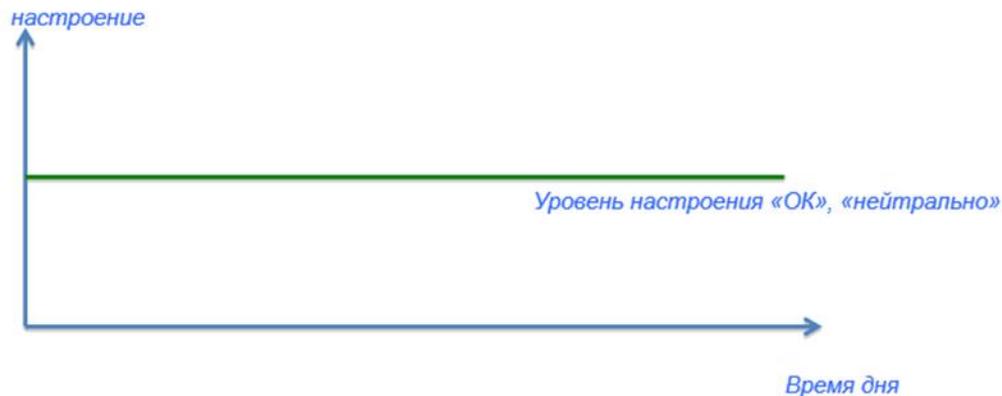
То, что мы делаем,
влияет на то, как мы
думаем и чувствуем

То, что мы чувствуем,
влияет на то, как мы
думаем и действуем

“Не ситуация определяет,
что чувствуют люди,
но её восприятие”

(Beck, 1964; Ellis, 1962)

I. График настроения в этот день.



«Уровень ОК» - уровень нормального, обычного, рабочего, ничем не выдающегося настроения. Отметьте, пожалуйста, на графике, как в течение дня изменялось настроение относительно «Уровня ОК». Укажите, в какое время дня случилась негативная эмоция, и насколько снизился уровень настроения. Подпишите название этой эмоции. Отметьте, что произошло потом с настроением?

II. Заполните таблицу по своим ощущениям, мыслям и эмоциям в тот момент.

Описание ситуации (А). <i>Что произошло?</i>	Вызванная ситуацией эмоция (С). <i>Что Вы почувствовали тогда?</i> <i>Выразите силу эмоции в %</i>	Мысли, которые были в тот момент (В). <i>Что Вы подумали про эту ситуацию в тот самый момент?</i>

СИТУАЦИЯ*	МЫСЛИ**	ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ***	ДЕЙСТВИЯ****

*описывается ситуация, которая вызвала отрицательные эмоции и ощущения (страх, тревога, беспокойство, дискомфорт, напряжение, подавленность и т.п.)

**описываются мысли, которые возникли в момент ситуации

***описываются эмоции (страх, тревога, депрессия, подавленность и т.п.) и телесные ощущения (напряжение, сердцебиение, потливость ладоней, дрожь и т.п.)

****описывается, что сделали в момент ситуации (например, ушли, убежали, остались в напряженном состоянии и т.п.)

Преимущества

Недостатки

Пребывающая
в данном состоянии

Перемены

Протокол решения проблемной ситуации

1. Поиск и определение проблемы

Сформулируйте проблему как можно четче. Постарайтесь быть объективным и конкретным. Опишите проблему в плане того, что Вы можете наблюдать, а не на основе субъективных чувств.

Определение проблемы

--

2. Создание потенциальных решений

- Составьте список решений, без их оценки
- Исключить менее желательные или необоснованные решения после того как все решения были перечислены
- Перечислить оставшиеся решения в порядке предпочтения

Список возможных решений	Лучшие решения

3. Оценка альтернативных решений

Оцените 3 – 4 возможных решения с точки зрения их плюсов и минусов



Лучшие решения	Преимущества	Недостатки



3. Оценка альтернативных решений

Оцените 3 – 4 возможных решения с точки зрения их плюсов и минусов



Лучшие решения	Преимущества	Недостатки



План самопомощи при рецидиве

ФИО (ПАЦИЕНТА) _____

ДАТА _____ 20__ г.

Признаки изменения в собственном состоянии (указать)

Каков мой план для предотвращения рецидива?

1. Что я буду делать, если замечу ранние признаки изменения в собственном состоянии?

2. Что я могу сказать своим близким и/или друзьям

3. Что я попрошу моих близких и/или друзей, чтобы помочь мне...

Какие варианты поддержки есть у меня?

<i>Семья</i>	<i>Друзья</i>	<i>Коллеги (сообщество)</i>

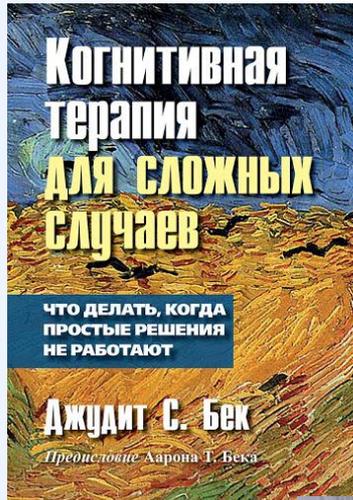
Есть ли специализированная поддержка?

<i>Контакты клиники, психиатра, психотерапевта, психолога.</i>	
--	--

<i>Что я могу сделать, чтобы помочь себе?</i>	<i>Какие ситуации являются для меня проблемными?</i>

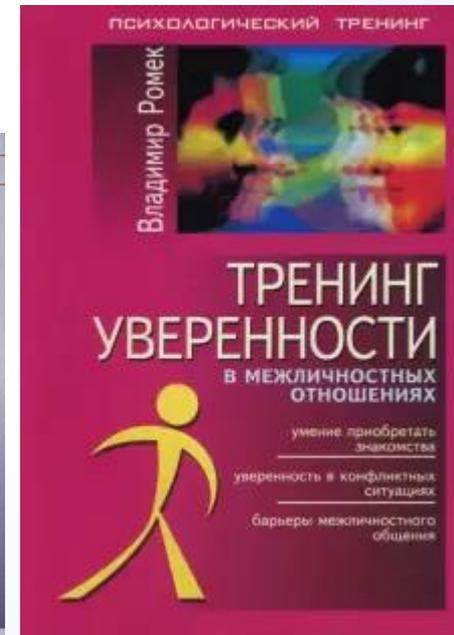
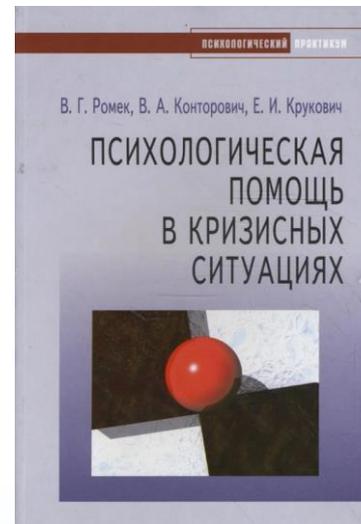
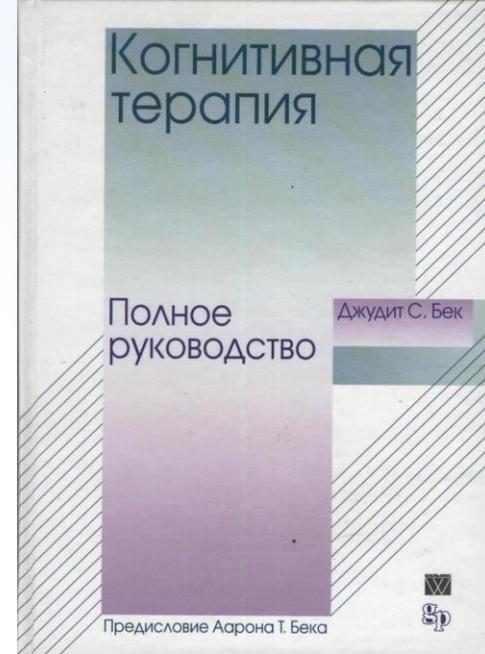
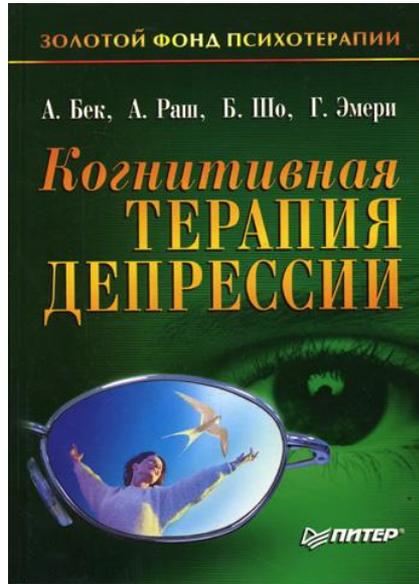
Литература.

- А. Эллис, У. Драйден «Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии»;
- А. Эллис «Психотренинг по методу Эллиса»;
- Дж. Бек (дочь А. Бека) «Когнитивная терапия. Полное руководство»;
- В. Ромек «Поведенческая психотерапия»;
- А. П. Федоров «Когнитивно-поведенческая психотерапия».



МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

А. Бек
А. Фримен
КОГНИТИВНАЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ
РАССТРОЙСТВ
ЛИЧНОСТИ





Техника работы с фото

Классификация по Джуди Вайзер:

- 1. Фотографии**, найденные или созданные клиентом с помощью фотокамеры, коллекция изображений людей и другие образы, взятые клиентом из журналов, интернета, представленные на открытках и так далее.
- 2. Фотографии клиента**, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или его снимки, сделанные спонтанно.
- 3. Автопортреты.**
- 4. Семейные альбомы и другие биографические фотоколлекции.**

Техника работы с фото

Упражнение 1. Обсуждение фотографий.

На каждого человека выделяется по 10 минут. Необходимо выбрать несколько (до 10-12 значимых фотографий), проранжировать их.

Вопросы:

Что изображено?

Время? Место? Действие?

Что Вы чувствуете, глядя на эту фотографию?

Как Вы относитесь к этой фотографии?

Какое значение в ряду этих фотографий она имеет?

Как ты воспринимаешь свой образ на этой фотографии? Нравится ли он тебе?

Где ты себе нравишься больше? Где меньше?

Кто фотографировал? Какие отношения тебя связывают с этим человеком?

Если разный возраст? Что помогает тебе сохранить этого внутреннего ребенка?

В процессе обсуждения обращаем внимание на повторяемость (семья, дети, профессиональная реализация, эмоции), приоритеты.

Подведение итогов в общей группе:

Какие фотографии для вас наиболее важны;

общие тенденции на уровне отношений и потребностей;

Soul collage **(коллажа души)**

Темы коллажей для разного возраста (по М.А. Даниловой):

Дети: я замечательный, мне нравится, мне интересно, мои мечты, моя школа, каким меня видят мои родители.

Подростки: каким меня видят, каким я хочу быть, мое будущее, мои цели, я и мои друзья, кем я могу быть, для полного счастья мне не хватает.

Взрослые: моя ответственность в собственной жизни;

Групповая работа: свобода, одиночество, любовь, мир в котором я живу, женщина в помогающей профессии.

Soul collage **(коллажа души)**

Темы коллажей для разного возраста (по М.А. Даниловой):

Дети: я замечательный, мне нравится, мне интересно, мои мечты, моя школа, каким меня видят мои родители.

Подростки: каким меня видят, каким я хочу быть, мое будущее, мои цели, я и мои друзья, кем я могу быть, для полного счастья мне не хватает.

Взрослые: моя ответственность в собственной жизни;

Групповая работа: свобода, одиночество, любовь, мир в котором я живу, женщина в помогающей профессии.

Soul collage (коллажа души)



Sandplay therapy или песочной терапии

Песочная терапия позволяет:

выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;

открывает внутренние резервы для разрешения трудностей;

даёт возможность пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов;

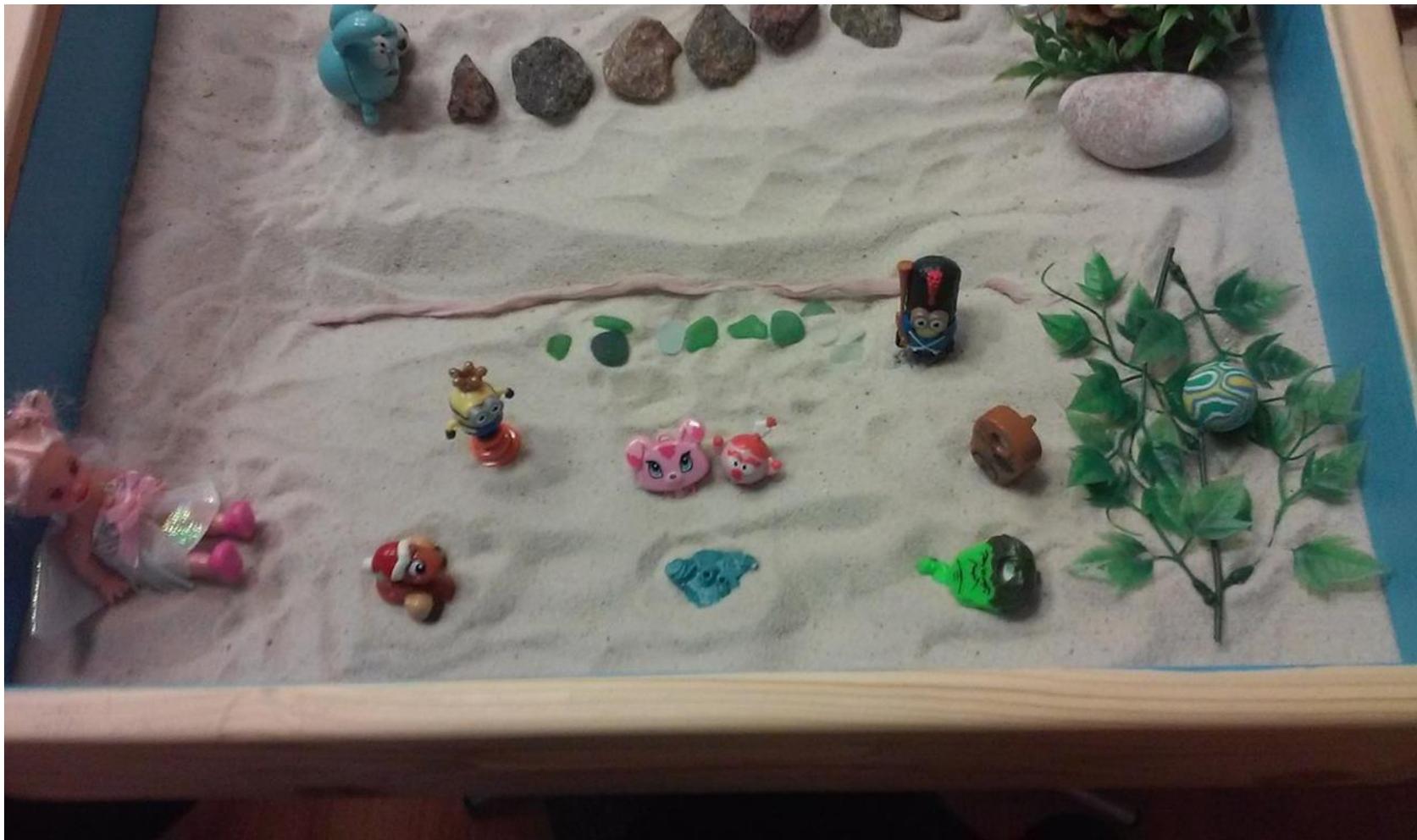
осознание своего уникального образа;

укрепить веру в собственные силы;

«поймать» ресурсные состояния;

развить стремление к дальнейшему развитию и самоактуализации.

Sandplay therapy или песочной терапии



Sandplay therapy

или песочной терапии

До начала работы с песком:

Какие изменения произошли в период после предыдущей встречи?

Что сегодня хотелось бы обсудить?

Что волнует, тревожит в данный момент?

В процессе работы:

А на что это похоже?

Какие чувства вызывает эта композиция?

Что напоминает этот образ?

Хочется что-то поменять в этой композиции?

Что можно сделать, чтобы изменить образ?

Что бы сделал в подобной ситуации другой человек?

Доволен ли он тем, что у него получилось?

Можно на этом завершить сегодня работу с образом?

Беседа, завершающая сеанс, касается следующих тем:

Что больше всего понравилось в работе или игре с песком?

Какие чувства вызывают такие занятия?

Что, возможно, удивило в этом процессе?

На что хотелось бы обратить внимание в следующий раз?

Остались ли какие-то еще вопросы, которые мы не успели рассмотреть?