

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Иванова Татьяна Анатольевна

магистр клинической психологии, педагог–психолог

Черторицкая Ольга Юрьевна

старший методист

ОГБОУ для детей, нуждающихся в психолого–педагогической и медико–социальной помощи «Белгородский региональный центр психолого–медико–социального сопровождения»
г. Белгород, Белгородская область

СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Аннотация: в статье затрагивается суициdalная проблематика в подростковом возрасте, выделяется метод сказкотерапии как эффективный инструмент психологической и психотерапевтической коррекции в случае суицидального риска.

*Бывает, что не хочется жить, но это
вовсе не значит, что хочется не жить.*

С. Ежи Лец

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, старается показать это окружающим. Желание совершить суицид не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо. В отечественной психологии определение суицидального поведения впервые было дано А.Г. Амбрумовой (1978), в котором наиболее полно отражен весь спектр его проявлений: «Суицидальное поведение является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта и подразделяется на внутренние антиヴィтальные переживания, пассивные суицидальные мысли, суицидальные замыслы,

суицидальные намерения и внешние – суициdalная попытка и завершенный суицид» [1].

Суицид в подростковом возрасте всегда вызывал массу вопросов у педагогов и психологов. Казалось бы, что может быть прекраснее юности, когда строится великое множество планов на будущее. Это время надежд, встреч, знакомств, возрастающей свободы. Но с другой стороны, это еще и взросление, которое не проходит гладко, а в исключительных случаях, приводит к психологическим травмам. Подростковый суицид – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своему страданию. Совершающие суицид подростки, испытывают сильную душевную боль и находятся в состоянии стресса, чувствуют, что не в силах справиться со своими проблемами. При этом представление о смерти у подростка крайне нечетко и инфантильно, истинного желания умереть, как правило, нет. Уход из жизни скорее рассматривается как способ наказания обидчиков. В нем видится достойный выход из сложившейся непереносимой ситуации.

Часто, столкнувшись с суицидальной проблематикой в подростковом возрасте, специалисты – психологи думают, что ею должен заниматься психиатр, а не они, либо считают, что это временное состояние и можно решить проблему с помощью медикаментозного вмешательства. В этом случае перед педагогами–психологами и другими специалистами учреждений образования стоит задача кризисной помощи и профилактики суицидального риска. Существует большое количество различных моделей профилактики, есть даже специальные технологии поддержки и вмешательства [2].

На наш взгляд, сказкотерапия, в числе прочих методов, является эффективным инструментом психологической и психотерапевтической коррекции в случае суицидального риска.

При работе с подростком в состоянии сильного душевного смятения, имеющего выраженные летальные тенденции бесполезно и нецелесообразно воздействовать на него путем разъяснительных бесед, порицания, увещеваний и, тем более, оказания психологического давления [5]. Наиболее оптимальным путем

снижения суицидального риска является опосредованное воздействие, направленное на уменьшение эмоционального напряжения и смятения, прояснение травмирующей ситуации, мобилизацию адаптивных навыков проблемно–решающего поведения. Очевидно, все эти этапы кризисной психологической интервенции могут быть реализованы путем использования сказкотерапевтических методов и приемов.

Так, решение сказочных задач содействует переориентации неэффективных поведенческих моделей, используемых подростком. Ведь истории и сказки содержат различные варианты выхода из кризисных ситуаций, дают подростку возможность увидеть другие варианты развития событий, перейти из черно–белого формата эмоционального состояния в цветной.

Сказки, притчи, метафоры, истории содержат в себе множество потенциальных возможностей. Например, подростку предлагается найти несколько вариантов разрешения сказочной задачи: «В полночь дверь отворилась и вошел стариk – серенький, старенький, на костыль опирается – и сказал Аннушке: «Ну, красная девица, дам я тебе работу. Вот видишь кучу льна? Так напряди мне ниток, вытки холст и сшей рубашку, а завтра я к тебе приду. Если рубашка не будет готова, так тебе будет худо, а теперь прощай» [4]. Проводя параллели с реальной жизнью, психолог акцентирует внимание на том, что героями мифов, легенд, сказок также приходится преодолевать препятствия на своем пути, сталкиваться с испытаниями, тем самым побуждая к поиску и обретению новых смыслов, ресурсных состояний, рассмотрению альтернативных способов разрешения кризисных ситуаций.

Идентифицируясь с образом героя, у подростка появляется возможность свободного переживания и отреагирования различных негативных чувств и эмоций. Пока подросток прописывает или проговаривает свою боль в сказках или стихах, он не реализует свое намерение самоубийства.

Важно подчеркнуть, что в ходе придумывания сказочных решений у психолога появляется возможность ненавязчиво рассказать о различных способах вы-

хода из трудных жизненных ситуаций (прямая агрессия, хитрость, перекладывание ответственности на другого, разделение ответственности в группе, принятие ответственности на себя) [3].

Совместное обсуждение может включать в себя ряд следующих вопросов: «В каких ситуациях можно справиться самому, а в каких необходима помощь? Кто может помочь тебе? Что в реальности может заменить волшебные предметы? А магов и волшебников? Какие твои качества или способности помогают в трудной ситуации? Каким способом решения проблемы чаще всего пользуешься ты?»

Таким образом, в непростой психологической работе по преодолению суициального поведения, сказку по праву можно считать эффективным инструментом психологической и психотерапевтической помощи, той «палочкой–выручалочкой», помогающей пережить подростку тягостные чувства, вернуть его к жизни через коррекцию неадаптивных психологических установок, изменение личного неблагоприятного «сюжета», активизацию антисуицидальных барьеров.

Список литературы

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
2. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция // Суицидология: прошлое и настоящее. – М.: Когито–Центр, 2005.
3. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. – СПб.: Речь, 2006.
4. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012.
5. Сакович Н.А. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция. – Минск: Академия последипломного образования, 2011.