

## **Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком-суицидентом (на тувинском языке)**

### **Мунгаргай байдалга алзыпкаш, амы-тынынга четтиниң болур (суицидке сундулуг) уруглар-биле ажылдаар башкыларга арга-суме.**

Сагыш-сеткили мунгаргай хоонге алзыычал болгаш амы-тынынга четтиниң болур хире уругну эскерип каан болзунарза, олче дораан кичээнгейни салып, ону онзагай хайгааралга ап алып болза эки. Ындыг уругну эмин эрттир дувуретпейн, оон ындыг байдалын эскербээн кижиге бооп, оон-биле чоокшулажып алырын кызыдынар. Оон бузурелин канчалдыр чаалап алырын бодап, ол иштиги сагыш-сеткилин чажырбайн, силернин-биле улежир кылдыр бодунар аайынарже кирип алырын кызыдынар.

Ынчангаш оон-биле чоокшулажып алырынын кандыг-бир аргазын тып алып болзунарза эки. Кандыг аргаларны ажыглап болур?

Уругну кандыг айтырыг дувуредип, ол чуу дээш, сагышсырап турарын силерге коргуп-сезинмейн, эпчоксунмайн чугаалап бээрин сагындырбышаан, ону кады шиитпирлеп болурунун аргаларын

тып, дилеп болурунарны чугаалаар ужурлуг силер. Оон берге байдалын силерниң база билип турарыңарны тайылбырлап, орус дылда «безвыходных положений не бывает» дээри дег, сээн сагышсырап турар чувенни база шиитпирлежиңтер бис деп сагындырар апаар силер.

Уруг сагыш-сеткилин силерге чугаалап эгелей берзе, ону черле узе кирбейн, артык айтырыг салбайн, чугаазын тондур дыннап алып ужурлуг силер. Анаа сагыш-сеткилин ундур чугаалаптар арганы беринер. Бир эвес ол алгырып-кышкырып-даа эгелезе, кончуп, алгыра бербейн, таптыг дыннап алынар. Ишти-хөңүн үндүр чугаалап, ыглап-сыктап каапкаш, оожургай-даа бээр чадавас.

Уругнун хостуг үезинде кылыксаары азы сонуургалдыг чүүлүн бир арга-биле билип алырын боданар, чижээлээрге, номчулгага азы чурулгага, дааранырынга азы аргыттынарынга, кандыг-бир чем (блюдо) кылырынга... дээш оон-даа өске. Оон уругнун сундулуг чүүлүнун дугайында чугаалажып, ол талазы-биле кылып, чогаадыр, акша ажылдап ап болур хире бир-ле чүүлду сүмелеп болур силер. Чок болза уругнун эң чоок кижизин (таныжы, эжи, чоок төрели дээш оон-даа өске...) билип алгаш, оон-биле чугаалаштырар арганы тып ап болур силер.

Ол берге үеде уругнун сагыш-сеткилин чүрээндерден билип, аңаа шын сеткилиңерден ажыы-биле дузалаарын кызыдыңар. Силерниң арыг сеткилиңерни ол база билип, ынчалдыр харыылап, эригип келир ужурлуг. Ынчангаш бодунар бичии турар үеңерде ийикпе, азы силерниң билириңер бир бичии уруг-биле болган бир уттундурбас өөредиглиг чүүлду уругга чугаалап берип болур силер.

Ол бүгүнү дыңнаан соонарда, уругну дувуредип турар чүүлүнун аайы-биле оон канчалдыр үнүп ап болурунун аргаларын боду-биле база сүмележип көрүңер. Чүгле уругнун чөпшээрели-биле өске улуг улустарны кириштирип, ол байдалдан үнер арганы тыварын кызыдыңар. Бир эвес ол чүгле силерге ажыткан чажыдын, ыдыктыг сеткилин өске улуска чарлавазын дилээн болза, ол сөзүңерни ээлээр ужурлуг силер. Ынчангаш уругнун боду-биле сүмележип көрүңерем. Ол чорук, бир талазында, уругга база таарымчалыг бооп чадавас: ону улуг кижилер дег көрүп, оон чугаазын азы сүмезин база дыңнап турар.

Уруг оожургай бергенде, тыва, орус дылда азы очулдурган делегей литературазында амыдыралдың үнезинин дугайында бир-ле эпизодту азы болуушкунну чугаалап берип болур. Чижээ: Джек Лондоннун чечен чугаалары,

Виктор Гюгонун «Собор Парижской богородицы», Эрнст Хемингуэйнин «Старик и море» дээн чижектиг амыдыралдың үнезиниң дугайында чогаалдардан үзүндүнү сагындырып, кады номчуп болур.

Бодуңар кылып шыдавазыңар, күш четпезиңер хире чүүлдү аазаваңар.

Кол-ла чүве – уруг карак чивеш аразында кылып болур частырыындан кандыг чараш келир үеден ырай берип болурун медресе билип, чуртталганы үнелей бээр кылдыр билиндирери!

Чуртталганың үнезиниң, ужур-утказының дугайында цитаталардан чугаалап берип, уругнуң удавас боду өг-бүлелиг болуп, ажы-төлдүг-даа апаарының дугайында база чугаалажып болгай. Ооң ажы-төлү кайы хире чаптанчыг, чараш бооп болурун база келир чуртталгазында кандыг кижилерге ужуражып, чугаалажып, кандыг черлерге чедип, чүнү көрүп болурундан бээр сагыштап болур.

Бир эвес уруг бодунга хамаарыштыр багай чувени кылыптар болза, ооң бо чараш, солун, тывызык делегейден чарлып чоруй баарын, ол-ла бүгү долгандыр амыдыралдан ырай берип болурун ажы-биле чугаалаар болза эки. Бодунуң амы-тынынга четтинери – кижиниң бодунуң шорузу деп чувени угаадып билиндирер ужурлуг силер.

Оон аңгыда уруг-биле кандыг-бир чүве болур болза, ооң артып калыр ада-иези, кады төрөөннери, чоок улузу канчаарыл, ол улуска кайы хире согуг арттырып каап болурун база ажы-биле чугаалажыр болза эки. Ынчангаш оларны база кээрге, ол дээш, хилинчектенип артпазын бодаар кылдыр сургаар болза улам эки.

Буддизмде бодунуң амы-тынынга четтинген улустуң доо оранга баргаш, кайы хире хилинчекке онаажып болурунун дугайында чүүлдерден база чугаалап бээри артык эвес.

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-  
СОЦИАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ  
«САИЗЫРАЛ»**



**Алгоритм для  
непрофессиональных действий в  
работе с ребенком-суицидентом  
(на тувинском языке)**

**КЫЗЫЛ -2016 г.**

## Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком-суицидентом

Беседа будет эффективной, если соблюдена последовательность принципов:

1. **Безотлагательность.** Если выявили, что у ребенка есть суицидальные мысли или планы необходимо с ним срочно организовать беседу.

2. **Примите суицидента как личность.** Нет ничего страшного, принять личность ребенка, даже если у него суицидальные установки или планы.

3. **Установите заботливые отношения.** Вы можете первый человек, к которому ребенок обратился за помощью. Займите позицию уверенного человека. Если не поддержите, то ребенок может замешкаться и замкнуться.

4. **Будьте внимательным слушателем.** Ребенку сложно рассказать о боли, иногда даже его необходимо поддержать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами требуется много мужества».

5. **Не спорьте.** Оценочное суждение подавляет ребенка. Вы сразу можете потерять его. Не пытайтесь внушить, что

либо, ведь ребенок уже несколько раз думал об этом, прежде чем рассказать вам о суицидальном намерении. Будьте осторожны, даже если его высказывания противоречат здравому смыслу. Необходимо исключить фразы:

«Подумай, ты живешь гораздо лучше, чем другие»;

«Тебе следовало бы поблагодарить судьбу»;

«Ты понимаешь, какие несчастья, ты повлечешь на семью, себя»

6. **Задавайте вопросы.** Часто ребенок чувствует облегчение, когда ему задают вопросы. Задавайте вопросы прямые: «Ты думал о суициде?», если не думал, то он так и скажет: «Нет, не думал/а».

«Как вы себя чувствуете?»

«С каких пор жизнь безнадежна?»

«Ты думаешь о самоубийстве, как ты думаешь, почему ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

«Расскажи мне, что с тобой происходит?»

«Ребенку будет легче, если вы первый задаете вопросы: как дела, как ты себя чувствуешь?»

«Что-то ты неважно выглядишь, что ты собираешься делать?» – легче определить готовность к суициду.

«А что, если ты собираешь причинить себе боль?»

НЕЛЬЗЯ!! «Ты не можешь так думать? Ты еще маленький!».

7. **Не предлагайте неоправданных утешений.** Ребенок может пойти на суицид, если вы будете банальны, когда суицидент, нуждается в искреннем, заботливом участии в его судьбе. Например, потеря вещи, смерть близкого человека и мы не можем вернуть, тогда нужно искать выход: выбрать, чем заменить вещь или кем умершего, ушедшего.

8. **Предложите конструктивные подходы.** Спросите об альтернативных подходах, которые приходили ему в голову. Нужно определить источник дискомфорта, и что еще ценит ребенок. Суицид – это секретная среда. Если ребенок открывается, то это уже динамика. Выясните чувства, которые ребенок испытывал. Важно найти положительные эмоции. Помочь сделать выбор решения. Предложить множество вариантов. Дать ребенку понять, что этот вариант не есть универсальный. Есть и

другие варианты. Это есть создание ситуации выбора. Здесь ключевой момент терапии.

Для человека значимо, что он еще ценен и все что связано с его переживаниями, поговорите о значимых лицах, о значимом времени.

#### **Для стимуляции дискуссии:**

«Что с тобой случилось за последнее время?»

«Когда ты почувствовал себя хуже?»

«Что произошло в твоей жизни как произошли с вами эти проблемы?»

«К кому из окружающих они имели отношение?»

#### **Для выявления чувств:**

«Мне кажется, ты очень расстроен?»

«По-моему мнению, ты сейчас заплачешь?»

«Может, ты поделишься со мной своими проблемами, я постараюсь понять?»

#### **Для выявления опыта переживаний кризисных ситуаций:**

«Ситуация значима для тебя?»

«Кто эти люди, которые продолжают тебя волновать?»

«Теперь, когда проанализированы все моменты, появилась у тебя альтернатива?»

«Появился ли луч надежды?»

**9. Вселяйте надежду.** Надежда позволяет выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо!». Лучше: «Как бы ты мог изменить ситуацию. Какому вмешательству извне, ты мог бы противостоять? К кому бы ты мог обратиться за помощью?» У ребенка туннельное видение, у него снижено настроение. Надо настраивать ребенка на позитив, выводить из «суицидального котла». Внушайте, что у него есть позитивное будущее. Да бывает плохо, но важно!!! Расширяйте его кругозор, жизнь не заканчивается на данном этапе, нужно продолжать жить дальше

**10. Оценить степень риска.** К суициду многие готовятся. Для ребенка с суицидальной установкой любая негативная ситуация может актуализировать суицид.

**11. Не оставляйте ребенка одного, оставайтесь как можно дольше с ним, вызовите родителей.** Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И ситуация не разрешится, пока человек не адаптируется в жизнь.

### **РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО- СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**



#### **Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком-суицидентом**

Составитель: Полякова В.В., директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»

**КЫЗЫЛ -2016 г.**