

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Образовательный  
центр № 7 г. Челябинска"

454128, г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, д.48



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МАОУ

«ОЦ № 7 г.Челябинска»

О.А.Обухова

«05» 09 2023г.

**Алгоритм действий педагогического коллектива МАОУ  
«Образовательный центр №7 г.Челябинска»  
при выявлении суицидального случая  
(с изменениями от 25.10.2023г)**

*По факту происшествия с несовершеннолетними (суицид, попытка суицида)*

1. Администрация МАОУ «ОЦ №7 г.Челябинска» направляет по электронной почте в Комитет по делам образования г.Челябинска характеристику на обучающегося (на официальном бланке за подписью руководителя учреждения);
2. Организует работу и издаёт приказ о психолого-педагогическом расследовании случая. Совместно со специалистами МУ «ЦППМСП» Калининского района разрабатывает план по реабилитации несовершеннолетнего. Профилактическая работа осуществляется с несовершеннолетним (в случае попытки суицида), а также с его семьёй и другими лицами, входящими в «группу риска» (в случае суицида, попытки суицида)
3. В состав рабочей группы по расследованию и составлению плана по реабилитации необходимо включить заместителя директора по воспитательной работе, заместителя директора по учебно - воспитательной работе, педагога - психолога, социального педагога, классного руководителя;
4. Обеспечивает в кратчайшие сроки сбор заявлений от родителей (законных представителей) обучающихся на оказание психолого-педагогической помощи;
5. Направляет через **три дня после случая** согласованный с руководителем МУ «ЦППМСП» Калининского района план по реабилитации несовершеннолетнего в Комитет по делам образования г.Челябинска на электронный адрес [edu@cheladmin.ru](mailto:edu@cheladmin.ru) с пометкой (для Ромашевой Л.Г.)
6. Направляет через **шесть месяцев после случая** отчёт об индивидуальной работе с несовершеннолетним (в случае попытки суицида), а также с его семьёй и другими лицами, входящими в «группу риска» (в случае суицида, попытки суицида).

Отчёт об индивидуальной работе должен содержать следующее: даты проведения мероприятий, реализованные индивидуальные профилактические мероприятия, содержание профилактических мероприятий, результаты работы, Ф.И.О. и должность ответственного за мероприятия.

*По факту происшествия с несовершеннолетними (при выявлении у несовершеннолетнего суицидального поведения (намерения))*

1) Администрация МАОУ «ОЦ №7 г.Челябинска» по электронной почте направляет в Комитет по делам образования города Челябинска информацию о выявленном обучающемся, характеристику на него (на официальном бланке за подписью руководителя учреждения);

2) Администрация МАОУ «ОЦ №7 г.Челябинска» информирует инспектора подразделения по делам несовершеннолетних отдела полиции УМВД России по городу Челябинску о выявленном несовершеннолетнем;

3) Администрация МАОУ «ОЦ №7 г.Челябинска» разрабатывает план по реабилитации несовершеннолетнего. Профилактическая работа осуществляется с несовершеннолетним, а также с его семьёй и другими лицами, входящими в «группу риска». В состав рабочей группы по составлению плана по реабилитации необходимо включить заместителя директора по воспитательной работе, заместителя директора по учебно - воспитательной работе, педагога - психолога, социального педагога, классного руководителя.

Психолого - педагогическая помощь обучающимся оказывается педагогами и специалистами общеобразовательной организации либо в рамках сетевого взаимодействия специалистами МУ «ЦППМСП» Калининского района (если в общеобразовательной организации отсутствует педагог - психолог). Помощь обучающимся оказывается только с письменного согласия родителей (законных представителей).

Для получения экстренной психологической помощи родителям (законным представителям) обучающихся необходимо предлагать обратиться к специалистам других учреждений: Кризисный центр, ГБУ «Областной центр диагностики и консультирования» и др.

4) через **три дня после выявления** несовершеннолетнего, администрация общеобразовательной организации направляет план по реабилитации несовершеннолетнего в Комитет по делам образования города Челябинска на электронный адрес [edu@cheladmin.ru](mailto:edu@cheladmin.ru) с пометкой (для Ромашевой Л.Г.);

5) в срок не позднее **10 дней с момента выявления** несовершеннолетнего, Администрация МАОУ «ОЦ №7 г.Челябинска» предоставляет в территориальную Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее - КДН района) информацию о несовершеннолетнем, его семье, проводимых мероприятиях, принимаемых мерах. Информация предоставляется ежеквартально до снятия несовершеннолетнего с контроля в КДН района.

*В обязательном порядке ответственное лицо от образовательной организации, назначенное приказом руководителя взаимодействует с КДН района по вопросу сопровождения несовершеннолетнего, в том числе, участвует в совещаниях, консилиумах, проводимых КДН района.*

6) через **6 месяцев после работы** с несовершеннолетним, Администрация МАОУ «ОЦ №7 г.Челябинска» направляет отчёт об индивидуальной работе с ним и участниками образовательных отношений (в рамках случая) в Комитет по делам образования города Челябинска на электронный адрес

Отчёт об индивидуальной работе должен содержать следующее: даты проведения мероприятий, реализованные индивидуальные профилактические

мероприятия, содержание профилактических мероприятий, результаты работы, Ф.И.О. и должность ответственного за мероприятия.

Ответственный за мероприятия обращается в «Центр мониторинга социальных сетей» (Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Челябинский институт развития профессионального образования») для выявления групп и сообществ, несущих потенциальную угрозу психологической и физической безопасности детей и подростков, в которых, возможно, состоит данный ребёнок и его окружение, для изучения посещаемого ребёнком контента, поддерживаемых бесед в сети Интернет и др.

### **Для рабочей группы.**

1. В течение первых трёх дней после совершенного суицида (попытки) рекомендуется провести дибрифинг с ближайшим окружением суицидента. Целью проведения дибрифинга является минимизация отрицательных психологических последствий и предупреждение развития симптомов посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР). Оптимально проведение дибрифинга психологом, возможно, в паре с классным руководителем или педагогом, имеющим доверительный контакт с обучающимися.

2. Педагог-психолог учреждения проводит диагностическую работу с целью выявления детей, подверженных повышенному и высокому суицидальному риску.

Перед началом этой работы необходимо получить письменные согласия родителей (законных представителей) детей до 14 лет или согласия самих детей, достигших 15-летнего возраста. Работа, в первую очередь, проводится со всеми обучающимися той параллели, ученик которой совершил попытку суицида.

Далее возможна работа и с учащимися других параллелей классов.

В случае отсутствия педагога-психолога в учреждении можно привлечь к сотрудничеству специалистов территориальных Центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ЦППМСП) или ГБОУ «Областной центр диагностики и консультирования».

Педагог-психолог анализирует полученные данные диагностического обследования суицидального риска и результаты наблюдения педагогов и выявляет потенциальную «группу риска», с которой необходимо выстраивать дальнейшую работу (индивидуальную или групповую).

3. На совещании при директоре рабочая группа представляет результаты оценки риска суицидального поведения, в совокупности с данными, полученными из «Центра мониторинга социальных сетей». В случае выявления одного или нескольких детей, состоящих в каком-либо Интернет-сообществе аутодеструктивной направленности, проводится беседа в соответствии с алгоритмом индивидуально с каждым.

4. На основании представленных результатов рабочая группа на совещании разрабатывает экстренный план работы с указанием ответственных.

5. Директор издаёт приказ об экстренных мерах по профилактике суицидального поведения учащихся. План должен включать системные мероприятия с учащимися, родителями, педагогами.

Для учащихся: групповые или индивидуальные занятия по выявленным проблемам, мероприятия профилактического характера для предупреждения различных видов деструктивного поведения.

Для педагогов: информационное совещание по теме «Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению», обучение алгоритмам беседы с ребёнком (детьми ближайшего кружения), родителями (законными представителями).

Для родителей: информационные родительские собрания, индивидуальные консультации по возникающим проблемам.

### **Важно!**

1. При выявлении учащегося с суицидальным поведением важно сочетание оперативности действий и их согласованности. Не допускать спонтанных действий и распространения слухов и домыслов.

2. Чем меньше специалистов поговорит с выявленным ребёнком и его семьей по прояснению ситуации, тем эффективнее может быть построена работа.

3. Разговоры о подробностях ситуации с разными людьми, необходимость говорить несколько раз подряд одно и то же на неприятную тему, значительно повышают сопротивление, агрессию и риск того, что подросток и его родители откажутся от получения необходимой помощи.

4. Оптимальна ситуация, когда ребёнок находится в близком контакте с одним специалистом.

## Алгоритм беседы с родителями

**Важно! Беседа с родителями возможна только в случае, если они к ней готовы и высказывают согласие.**

В состоянии острого горя возможен отказ родителей от взаимодействия.

1. Приглашая родителей (законных представителей) для разговора, необходимо сообщить им, что хотите поговорить на важную тему. Важно обосновать необходимость личной беседы при встрече, не обсуждать ситуацию по телефону.

Например: «Вашему ребёнку нужна помощь. Её оказание возможно только в случае Вашего участия. Для того, чтобы понимать, что происходит с ребёнком, крайне важно Ваше мнение».

2. Разговаривать лучше с родителями каждого ребёнка по отдельности.

3. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора.

4. При прояснении ситуации в ходе беседы приведите основные известные Вам факты о ситуации. Обозначьте Вашу личную обеспокоенность и профессиональную позицию по данному вопросу. Подчеркните, что цель разговора — рассказать родителям о дальнейших действиях школы/учреждения в данной ситуации и договориться о сотрудничестве с ними в деле помощи ребёнку.

Внимательно выслушайте родителей. Легализуйте чувства, вызываемые разговором. Проговорите о том, что данная тема всегда вызывает тревогу, раздражение, отрицание, беспокойство, злость, непонимание. Выслушайте родителей, дайте возможность высказать мнение о случившемся, озвучить состояние и чувства. Будьте готовы к возможной агрессии или проявлению беспомощности.

### Работа с сопротивлением

Сохраняйте спокойствие. Важно понимать, что перед вами человек, который только что узнал пугающую информацию о своём ребёнке. Естественная реакция на это — сопротивление: родитель может начать отрицать правдивость услышанного, злиться, оправдываться или обвинять окружающих, проявлять беспомощность.

1 шаг — проявление уважения к сопротивлению. Важно дать понять родителям, что вы видите то, что с ними происходит, и что в сложившейся ситуации их чувства — нормальны. Например: «Любому родителю хотелось бы, чтобы услышанное не было правдой».

2 шаг — работа с сопротивлением. Выслушайте отклик родителей, проговорите, что трудно поверить в происходящее, что часто за злостью в таких ситуациях скрываются страх и чувство беспомощности. Когда родители почувствуют принятие и поддержку, без осуждения и обвинения, то сопротивление может уменьшиться.

3 шаг — разъяснение. Расскажите родителям о том, что Вы предполагаете делать дальше для помощи ребёнку: составлен индивидуальный план

психологического сопровождения, при желании консультирование родителя, возможность получения психологической помощи у специалистов ЦППМСП (территориальные или ГБОУ ОЦДиК), возможность получения медицинской помощи.

4 шаг — проверка. Спросите у родителей, остались ли вопросы, есть ли необходимость о чём-то рассказать подробнее. Если да — дополните информацию. После попросите родителя рассказать о своём видении ситуации, о том, как он видит дальнейшее взаимодействие с ребёнком.

#### **Сбор фактов.**

Задавайте родителям вопросы о ситуации, проясняющие, как и когда ситуация началась, что необычного замечали в поведении ребёнка, а что является обычным для него. Лучше задавать открытые вопросы, а по ходу рассказа уточнять информацию.

Например: «Расскажите, пожалуйста, как вы заметили, что на руках ребёнка есть порезы?». Проясните, что именно было родителям известно о ситуации, а что оказалось новостью.

#### **Прояснение отношения**

Проясните, каким образом родители реагируют на поведенческие проявления ребёнка, что обычно говорят ему в таких случаях. Например: «Что вы ему обычно отвечаете, если он говорит, что у жизни смысла нет?». Проясните отношение родителей к проблеме суицидального поведения. Бывает, что родители считают суицидальные высказывания, самоповреждения нормальными для подростков или просто способом привлечения внимания.

Если родители преуменьшают значение происходящего, необходимо сказать им о том, что в случае, если подросток говорит о суициде, в любом случае необходимо прояснять, что скрывается за этими высказываниями. Даже если он в действительности не хочет умереть, под действием импульса он может не рассчитать силы при нанесении самоповреждений. А если привлекает внимание, то, тем более, это повод понять, как так случилось, что из всех способов ребёнок использует для этого именно разговоры о смерти.

#### **Рекомендации родителям по общению с ребёнком**

Дайте родителям рекомендации, как общаться с ребёнком в ближайшее время:

Без необходимости не менять резко правила, которые существуют в семье, остаются неизменными, привычными для ребёнка.

По возможности исключить чрезмерные нагрузки — учебные, психологические.

Не нужно ребёнка осуждать или наказывать за то, что он наносит самоповреждения. Пусть родитель скажет ребёнку о том, что был в школе/колледже и беседовал со специалистом о ситуации. Если ребёнок захочет обсудить случившееся, родитель должен быть готов выслушать ребёнка, не осуждая. Если нет — сказать, что в любом случае, родитель всегда рядом и если ребёнок захочет поговорить позже, то он всегда может это сделать. Отношения должны быть эмоционально тёплыми, поддерживающими ребёнка.

Обсудить с ним возможность обращения за психологической помощью.



### **Обобщение услышанного.**

Резюмируйте услышанное от родителей. Подчеркните важность полученной информации – она нужна для того, чтобы лучше понять, как помочь ребёнку. При планировании дальнейших действий можно обсудить с родителями, какой помощи они хотели бы для своего ребёнка, от кого и где они могут её получить. Посоветуйте обращение за психологической и медицинской помощью при необходимости. Договоритесь, как будет происходить ваше дальнейшее общение с родителями: они могут обращаться к вам с возникающими вопросами, кроме того, будете ли вы периодически созваниваться или встречаться.

### **Укрепление доверительных отношений.**

Выразите благодарность родителям за сотрудничество и свою готовность быть с ними в контакте и помогать в решении возникающих трудностей.

### Памятка

#### для педагогов по правилам поведения и ведения беседы с детьми в ситуации выявленного случая суицидального поведения в коллективе

Есть мнение, что если человек предпринял попытку суицида, то рано или поздно он это сделает, и помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если человек, просто оказавшийся рядом, либо значимый взрослый, будет вести себя грамотно, тактично, окажет поддержку, то, вероятнее всего, планы уйти из жизни поменяются.

#### При общении с детьми соблюдайте следующие рекомендации:

1. Внимательно слушайте. В критических состояниях очень важно, чтобы был рядом кто-нибудь, кто готов выслушать.
2. Внимательно относитесь даже к самым незначительным обидам и жалобам, не пренебрегайте ничем из всего сказанного. Многие из того, что взрослым кажется пустяком, для ребёнка – глобальная проблема.
3. Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
4. Говорите искренне, проявляя заинтересованность.
5. Дайте почувствовать уверенность ребёнку в том, что он не один. Объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь с проблемами.
6. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания.
7. Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живётся лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным.
8. Постарайтесь развенчать романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.
9. Подчеркните временный характер проблемы, стремитесь вселить в подростка надежду, опирающуюся на реальные возможности и направленную на укрепление его собственных сил.
10. Сформируйте у подростка чёткую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход». Неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал – встань и продолжай идти вперед!»

**Главная задача педагога при этом – укрепление желания жить.**

#### Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком.

	Если вы слышите	Скажите	Никогда не говорите
1	"Ненавижу учебу,	"Что происходит, из-за чего	"Когда я был в твоём



	класс..."	ты себя так чувствуешь?"	возрасте... Да ты просто лентяй"
2	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у тебя проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для всех, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни". "Никому не нужны чужие проблемы"
5	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем и поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому". «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

**Во время беседы очень важно соблюдать следующие правила:**

**«Глаза в глаза»**

Контакт глаз – возможность передать невыразимое словами.

**«Чудо прикосновения»**

Если подросток разрешил прикоснуться к нему, можно дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять.

**«Безраздельное внимание»**

В процессе беседы ни на что не отвлекайтесь, важно, чтобы ребёнок почувствовал: «Я сейчас самый главный».

**Ощущение того, что кризис уже миновал, не должно ввести вас в заблуждение.** Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его. Расскажите о возможности бесплатно обратиться за помощью к психологам или врачам.

И. Бродский сказал: *«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»*

Да, мы не можем помочь всем. Но хотя бы одному ребёнку, тому, кому это очень необходимо мы должны попытаться помочь.

### Беседа с ребёнком

1. Найти для разговора безопасное место – желательно, кабинет, где нет посторонних людей, и куда никто не зайдёт во время разговора.

2. Пригласить ребёнка для индивидуального разговора. Во время приглашения обозначить, что хотите поговорить с ним на важную тему.

3. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора – никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

4. Ход разговора

#### Прояснение ситуации

Расскажите подростку, какие изменения в его поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним. Например: «В последнее время я часто замечаю, что ты задумчив, на переменах меньше общаешься с ребятами. Я этим обеспокоен(а), поэтому пригласил(а) тебя, чтобы узнать, что происходит, и вместе с тобой подумать, как тебе помочь. Я встревожен(а) за тебя и считаю, что нам важно поговорить об этом. А что думаешь ты?»

#### Выслушивание точки зрения подростка

Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Помните о том, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения или отказ от общения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре.

Если молчит – держите паузу. Минуты через три можете напомнить, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, мне хотелось бы услышать твоё мнение по этому поводу». Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

Иногда необходимо легализовать возможное раздражение: «Это разговор на трудную тему. Он может вызывать неприятные чувства. Но он важен».

#### Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации

Уточните то, что сказал подросток: «Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...».

Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Чем могут быть вызваны злость, страх. Если ребёнку трудно сформулировать, то надо помочь ему обозначить его состояние.

Необходимо избегать оценочных высказываний, осуждения при общении с ребёнком.

Оставайтесь спокойны и рассудительны, независимо от реакции подростка на ваши слова. Если ребёнок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ. Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое испытывает подросток: «Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)» – и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит,

скажите ему: «Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее, важно прояснить ситуацию». Можно повторить это несколько раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

#### **Прояснение фактов**

Спросите у подростка, каково его эмоциональное состояние обычно в течение дня, часто ли оно меняется, от чего это зависит. Что происходит в реальной жизни подростка, готов ли он поделиться этим. Если у него есть самоповреждения, то можно спросить, что за повреждения, чем наносит, когда начал, насколько часто он это делает. Спросите, что заставляет их наносить и как меняется его эмоциональное и, возможно, физическое состояние после нанесения, достигает ли он таким образом своих целей.

Лучше задавать открытые вопросы и в ходе общения задавать уточняющие вопросы.

#### **Обобщение услышанного**

Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог при первом разговоре. Задача педагога – мотивировать подростка к решению проблемы.

Можно резюмировать полученную от подростка информацию таким образом: «Я тебя услышала и поняла, что в твоей жизни, возможно, сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Возможно, тебе сейчас кажется, что никто не поймёт, что выхода из ситуации нет, может, тебя тревожит вопрос, что будет дальше, когда взрослые узнали о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что будет происходить с твоей ситуацией дальше?»

Выслушать предположения подростка. Обсудить с ним возможные опасения – «сообщат в полицию», «поставят на учёт», «будут лечить в психушке», «скажут родителям, а они накажут». Сказать о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страхов и тревоги.

#### **Обсуждение дальнейших действий**

Рассказать подростку понятным языком о том, что действительно будет сделано в дальнейшем. Нужно сообщить, что состоится беседа с родителями с целью наладить с ними диалог и получить поддержку и помощь для тебя. Обязательно надо предложить персональную помощь ребёнку, возможно, не от специалиста школы, а от психолога ЦППМСП (территориальные или ГБОУ ОЦДиК). Спросите, какую помощь он хотел бы получить, расскажите, куда он может обратиться, объясните, что обращение в психологический центр будет добровольным, бесплатным и конфиденциальным.

#### **Укрепление доверительных отношений, подведение итога разговора**

Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что педагог хорошо к нему относится, ценит и поддерживает.

Скажите о том, что он может рассчитывать на вашу помощь и внимание в любое время, можно дать свои координаты.

## **ДИБРИФИНГ ПРИ ПТСР (DIBRIFING)**

### **Основные принципы психологической помощи**

1. Немедленность – необходимо присутствие специалиста в зоне события.
  2. Приближенность к месту события.
  3. Ожидаемость того, что нормальное психическое состояние восстановится.
  4. Простота – должны удовлетворяться базовые потребности: возможность высказаться и быть услышанным.
  5. Единство – терапия должна вестись одним лицом (координироваться одним центром).
- Активная помощь другим способствует преодолению собственных трудностей.

**Дибрифинг** – техника экстренной психологической помощи.

Цель: минимизация отрицательных психологических последствий и предупреждение развития симптомов ПТСР. Проводится в группе от 6 до 12 человек. Время от 2.5 до 6 часов. Включает от 5 до 7 фаз.

I. Вводная фаза: ведущий представляется группе, объясняет цели и задачи встречи, устанавливает правила:

- а) Никого не будут заставлять говорить о том, что он сам не захочет рассказывать. Единственное требование: назвать своё имя, себя.
- б) Соблюдение конфиденциальности.
- в) Внимательное выслушивание друг друга.
- г) Каждый говорит лишь о себе и своих поступках.
- д) Предупредить о том, что они могут вновь пережить сильные отрицательные чувства, но наша задача восстановить контроль над ними и научиться справляться с реальными травматическими переживаниями.

Факторы:

- взаимной поддержки;
  - взаимного обучения.
- е) Каждый может выйти, но он должен вернуться.
  - ж) Дибрифинг проводится за столом.

### II. Фаза фактов:

Ведущий просит каждого из участников рассказать о том, что происходило с ним в момент события, что он видел, где находился, что делал.

Задача: полностью вспомнить травматическую ситуацию.

Важно привести участников к согласию относительно хронологии событий, т.е. восстановить картину событий. Желательно не допускать выражения эмоций.

### III. Фаза выражения эмоций, мыслей, чувств:

Просим участников припомнить и рассказать об их первых инстинктивных действиях, эмоциональных реакциях, мыслях, чувствах в момент этого травматического события. Вспомнить все, что подлежит вытеснению.

Необходимо, чтобы высказались все участники.

Ведущий должен подчеркнуть то, что каждый выступающий переживает сильные негативные эмоции, но они переживаются в отсутствии опасности и при поддержке.

### IV. Фаза симптомов:

Выясняем, что изменилось в восприятии своего «Я» и окружающего мира, важно разделить эти изменения на 4 категории:

- эмоциональные;
- поведенческие;
- когнитивные;
- физиологические;
- мировоззренческие;

Задачи фазы симптомов – составить картину того, что произошло с психикой каждого человека.

Мы знаем также и то, что многие люди испытывают схожие симптомы и если один «скрыл» симптом, он может услышать его из уст другого. Слушая друг друга, участники понимают, что их реакции нормальны.

### V. Стадия образования или информирования:

На данной стадии наиболее активна роль терапевта. Стадия просвещения. Лекция о ПТСР с иллюстрациями, графиками, рисунками и т.д. Взаимное научение тому, как справляться с симптомами. Т.е. что делают участники дидрифинга для того, чтобы справиться со своим состоянием (люди делятся друг с другом).

### VI. Закрытие прошлого и новое рождение:

«Не нужно стараться забыть это как негативный опыт. Становясь прошлым, негативное отношение требует к себе активного отношения».

Задача: Установить связь между прошлым и будущим. Есть ряд ритуалов переживания (годовщины, творчество, поминовение). Необходимо найти позитивный урок.

Из числа участников психолог может рекрутировать помощников, людей, которые помогут устанавливать контакты.

Дидрифинг заканчивается тем, что психолог говорит о том, куда может обратиться человек, если его состояние не улучшится, а ухудшится. Стадия может завершаться раздачей памяток. Необходимо, чтобы у них осталась информация о вас.