

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ, НАХОДЯЩИМСЯ КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ



Министерство
образования
Тульской
области

Государственное учреждение
дополнительного образования
Тульской области
«Областной центр «ПОМОЩЬ»

Комаревцева
Светлана Александровна,
директор

Экстренная психологическая помощь – это система краткосрочных мероприятий, которые оказываются пострадавшим в очаге чрезвычайной ситуации или в ближайшее время после травматического события

Основные
направления
кризисной
помощи

оказание помощи одному человеку, группе людей или большому количеству пострадавших после экстремального или чрезвычайного события

регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с этим событием

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОСТРАДАВШИХ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

- Снижение степени интенсивности переживания
- Поиск продуктивных способов выражения эмоций
- Принятие обратившегося и его состояния
- Формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни

Как организовать экстренную допсихологическую помощь сразу после травматического события?

НУЛЕВОЙ ЭТАП

1. ПОЛУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

Возможно посредством наблюдения и взаимодействия с ребенком.

2. ПОНЯТЬ СВОЁ ЛИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ:

- «Я понимаю, что со мной происходит»;
- «Я понимаю, что я сейчас чувствую»;
- «Это состояние сейчас не про меня, это про него»;
- «У него есть причины так чувствовать, у меня этих причин сейчас нет» ;
- «Какое у меня сейчас состояние? Если это состояние не мое, какое мое истинное?».

Эмоциональные реакции на травматическое событие

- **ТРЕВОГА** - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.
- **ПЛАЧ** - это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию. Плач, слезы - эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции.
- **ИСТЕРИКА** - способ реагирования психики на травмирующие события.
- **НЕРВАЯ ДРОЖЬ** – может быть при агрессии, плаче, страхе, истерике.
- **АПАТИЯ** – отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствие отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствию внешних эмоциональных проявлений.
- **СТРАХ** – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.
- **ГНЕВ, АГРЕССИЯ** - отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением или негодованием, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект.

ТРЕВОГА – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами) Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с самой ситуацией	• Вербализовать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги • Если тревога связана с ситуацией, то предложить обучающемуся продуктивные действия, связанные с происходящим • Тревогу в текущий момент пробовать снять техниками работы с тревогой	Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так Не оставлять одного. Быть с ребенком до снижения симптомов тревожности	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха.

ПЛАЧ – это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении Слезы приносят облегчение	• Постарайтесь выразить свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать ребенка за руку • Если общение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение) • Выражать поддержку обратившемуся (я сообщения) • Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов	• Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы • Не убеждать не плакать • Не считать слезы проявлением слабости. Принятие ребенка и его чувств	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы

ИСТЕРИКА – способ реагирования психики на травмирующие события

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: - кричит, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей	• Рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей • Применять приемы активного слушания, перефразирование • Обращаться по имени • Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами • Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил • Дать ребенку отдохнуть	• Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины) • Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция • Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание • Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции

СТРАХ – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка Проявляется, как правило, в вечерних, ночных звонках	- Отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.) - Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания - Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник - Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание	- Не оставлять одного при ощущении небезопасности - Не пытаться убедить, что страх неоправданный - Не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время

АПАТИЯ – отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствии отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствии внешних эмоциональных проявлений

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)	• Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?» • Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком • Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции • Для стабилизации состояния в текущий момент предложить самомассаж пальцев, мочек ушей	• Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния • Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»	Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций

ГНЕВ, АГРЕССИЯ – отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением или негодованием, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект

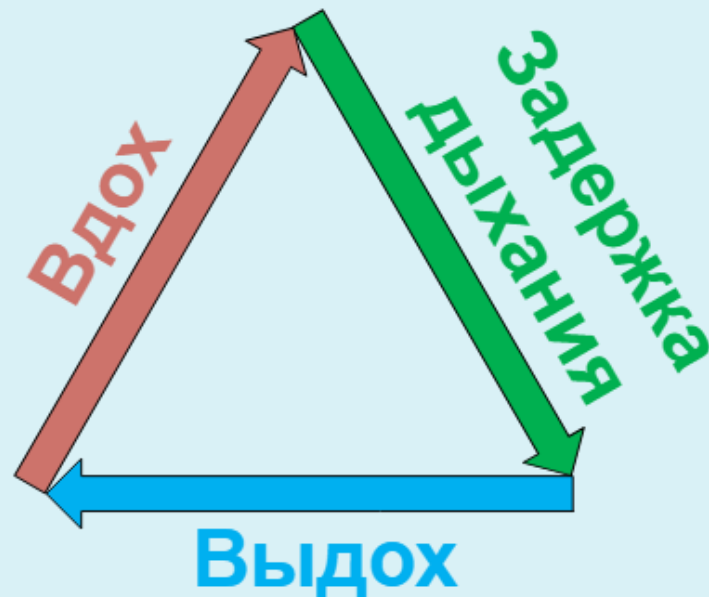
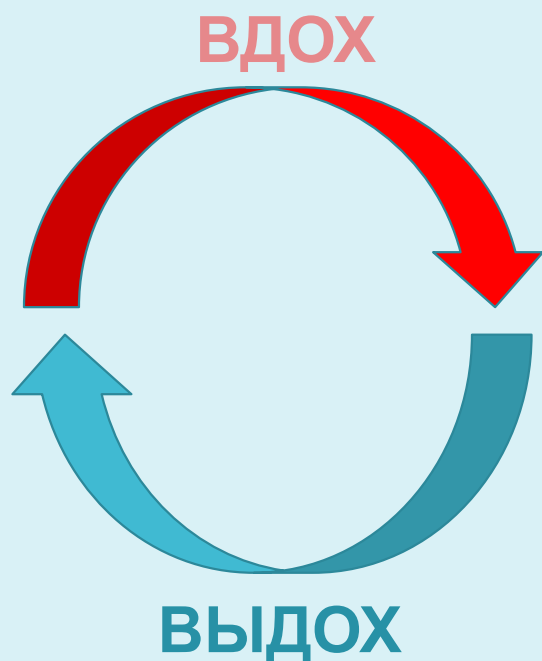
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Активная энергозатратная реакция Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях Действия направлены на окружающих и на себя	• Говорить спокойно • Постепенно снижать громкость и темп речи • Принятие чувства обучающегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести» • Задавать уточняющие вопросы «Как думаешь, что лучше, это или это?» • Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и т.д.)	• Не считать, что данная агрессия проявляется у ребенка постоянно и является его чертой • Не спорить, не переубеждать (даже если он не прав) • Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	Принимаем право обратившегося на его эмоциональную реакцию Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них. Она направлена на обстоятельства, в которых ребенок оказался сейчас Помогаем ребенку выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)

Какие техники
допсихологической помощи
можно применять с
обучающимися?

ТЕХНИКИ НА ДЫХАНИЕ

- ✓ **Мобилизующее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха
- ✓ **Успокаивающее дыхание** – вдох в два раза длиннее выхода

Упражнение «Круг-треугольник-квадрат»

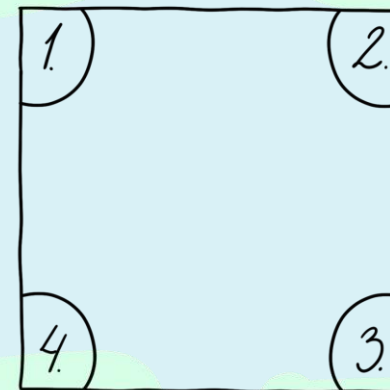


Шаг 1.

Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.

Шаг 2.

Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.



Шаг 4.

Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Шаг 3.

Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.

ТЕХНИКИ «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Упражнение «Напряжение-расслабление»

Стресс  Напряжение: сковывает все тело, не дает нормально дышать

Что делаем:

- 1) крепко сжать кулаки  2) стиснуть зубы 
- 3) изо всех сил напрячь все мышцы на 10 сек. 
- 4) расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.

Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра.

Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами. Главное – помнить о дыхании.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5 вещей,
которые
можешь
увидеть



4 вещи,
которые
можешь
потрогать



3
вещи,
которые
можешь
услышать



2
вещи,
которые
можешь
понюхать



1
вещь,
которую
можешь
попробовать
на вкус

ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»

Что говорить?

5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд

4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения

3 — Прислушайтесь к трем различным звукам

2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах

1 — Найдите одну вещь со вкусом

Методы быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно:

Руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты 

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.  Расслабьтесь. Запомните свои ощущения

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. 

Далее выполните упражнение одновременно двумя руками.

Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно:

Руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. 

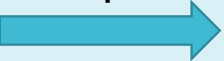
Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

Ваша задача: не открывая глаз, не пользуясь руками согнать назойливую муху.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. 

Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. 

Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. 

Выполним упражнение еще один раз .

Техника «самомассажа»

- 1) Энергично разотрите ладони 5 сек.
- 2) Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5 сек.
- 3) Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5 сек.
- 4) Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
- 5) Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
- 6) Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
- 7) Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.



Нервная дрожь - может быть при агрессии, плаче, страхе, истерике

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ:

- Уточните у ребенка: ощущает ли он дрожь в теле или в какой- то части тела
- Объясните, что это нормальная реакция на стресс
- Рекомендуйте усилить дрожь, используйте технику «Тряска»
- Мотивируйте отдохнуть, полежать, поспать.

Как организовать кризисную
помощь в образовательной
организации?

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В первую неделю после воздействия
психотравмирующего события

- отреагирование и психологическая поддержка обучающихся и их родителей (законных представителей), снижение острого чувства страха, подавленности;
- восстановление представлений о защищенности «Я», безопасности мира;
- налаживание коммуникаций в межличностной сфере;
- оценка степени риска и профилактика развития суицидальных тенденций.

В первый месяц после воздействия
психотравмирующего события

- снятие фиксации (зависания) в переживаниях кризисной ситуации;
- психологическая коррекция психопатологических проявлений кризисной ситуации (симптомы-мишени);
- восстановление пространственной и временной последовательности развития кризисной ситуации.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Алгоритм работы педагога-психолога в рамках данного направления

1. Выявление обучающихся с выраженным кризисным состоянием и определением группы риска
2. Информирование о наличии выраженного кризисного состояния у обучающихся
3. Осуществление кризисной поддержки обучающегося
4. Составление психолого-педагогической программы работы с обучающимися
5. Реализация программ сопровождения
6. Мониторинг результатов сопровождения

ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ

1 ЭТАП. Установление психологического контакта с обучающимся, предоставление возможности обратившемуся рассказать о тех событиях, которые привели к кризисному состоянию

Фразы с которых можно начать:

- ✓ «Я подожду, пока ты соберешься с мыслями...»
- ✓ «Я буду готов тебя выслушать тогда, когда захочешь...»
- ✓ «Ты хотел бы все обдумать, прежде чем начать разговор?»
- ✓ «Я могу как-нибудь помочь тебе в начале беседы?»
- ✓ «Я могу обсудить с Вами...»
- ✓ «Я помогу тебе разобраться ситуацию...»
- ✓ «Мы вместе проанализируем...»
- ✓ «Я могу помочь Вам посмотреть на вещи с другой стороны...»
- ✓ «Я буду рассуждать вместе с тобой...»

Фразы, когда сложно начать говорить:

- ✓ Мы можем вместе какое-то время помолчать, если тебе сейчас пока тяжело говорить...
- ✓ Иногда хочется просто помолчать с кем-то вместе, поразмыслить над чем-то сложным для тебя...
- ✓ Иногда и правда бывают такие ситуации, когда тяжело на душе и хочется с кем-нибудь поговорить... но не находится нужных слов...
- ✓ Хорошо, я тебе дам минутку подумать и решиться на разговор...
- ✓ Так бывает, что сказать не получается... но важно, что ты рядом, это уже первый шаг....
- ✓ Иногда бывает очень одиноко и тяжело... и в такие моменты очень хочется, чтобы кто-то был рядом, с кем можно поговорить, рассказать о чувствах, переживаниях. Ты можешь поговорить со мной....

2 ЭТАП. Проявление эмпатии, помощь в осознании и понимании обратившимся своих эмоций и чувств

- Во время выслушивания обратившегося не рекомендуется проявлять слишком сильные эмоции, так как это может его напугать. Также важно не делать выводов за обучающегося, а дать ему возможность прийти к собственным умозаключениям и принять решение о чем-либо самостоятельно.
- Иногда дети и подростки не могут определить те эмоции, которые они испытывают, и задача педагога-психолога состоит в том, чтобы научить этому. Зачастую эмоции могут проявляться в виде телесных ощущений, дискомфорта, поэтому необходимо помочь выразить словами то, что обучающийся чувствует. Также важно объяснить ребенку, что эмоции могут быть не только положительными или отрицательными, но и смешанными.

3 ЭТАП. Разграничение эмоциональной и поведенческой сфер

Будет полезно объяснить обучающемуся, что эмоции не стоит подавлять или их стыдиться, но понимать, принимать и регулировать их на уровне поведения необходимо учиться. Психологу важно не только поддержать ребенка в том, что тот чувствует, и вербализовать эту эмоцию, но и объяснить поведенческие особенности ее проявления. Например, обратившийся может испытывать негативное отношение к сиблингу, и это вполне нормально, но недопустимо выражать в его отношении физическую агрессию.

4 ЭТАП. Психологическая поддержка

Иногда может сложиться такая ситуация, что никто из значимых взрослых не оказывает обратившийся поддержку, не уделяет внимание сильным сторонам его личности. В таком случае психолог может это сделать, рассказав ребенку о том об этом, поддержать его интересы.

5 ЭТАП. Формирование системы целеполагания

- Чтобы успешно разрешать критические ситуации, необходимо опираться на логику и рациональность, а не руководствоваться исключительно эмоциями. Психологу следует помочь ребенку определить ту цель и результат, который он хочет достичь, и совместно выстроить план по их достижению.
- Целесообразно обсудить, какие стратегии будут использоваться, выбрать наиболее оптимальные из них. Важно делать это в атмосфере доверия и безоценочности, объяснить обучающемуся, что любые его предположения важны и их свободно можно высказывать и рассматривать.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!!!

**Горячая кризисная линия по оказанию психологической помощи
несовершеннолетним и их родителям (законным представителям)**

Министерства просвещения РФ

8-800-600-31-14

Общероссийский детский телефон доверия для детей, родителей и педагогов

8-800-2000-122

**Сайт «Детский телефон доверия» ФКЦ МГППУ для детей, подростков, родителей
(законных представителей) и педагогических работников**



childhelpline.ru

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!!!

**Государственное учреждение Тульской области
«Семейный многофункциональный центр «Мой семейный центр»**

129 – горячая линия-диспетчер, перевод на телефон доверия

+7 (4872) 56-46-36 –

круглосуточный региональный телефон доверия

**Тульский областной центр молодёжи.
Региональный центр психологической поддержки.**

+7 (4872) 77-32-00 –

Подростки и молодёжь от 14 до 35 лет

Региональная круглосуточная служба «Телефон доверия»

+7 (800) 550-65-86 –

на ваши вопросы могут ответить врачи-психиатры, врачи психотерапевты

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!!!

МБУ «Молодежный многопрофильный центр «Родина»

+7 (4872) 49-88-19;

+7 (4872) 49-00-88 – запись на прием к кризисному психологу

+7 (4872) 49-03-02;

+7 (4872) 49-02-00- круглосуточный телефон доверия

МБОУ «Центр психолого-педагогического и социального сопровождения».

+7 (4872) 65-60-15;

+7 (4872) 47-31-01.

– оказание кризисной помощи

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области

«Областной центр «ПОМОЩЬ

+7 (4872) 31-22-53 –

Запись на консультацию к педагогу-психологу

Спасибо за внимание

Gou.tcdk.pomosh@tularegion.ru

<http://www.центр-помощь.рф/>

г. Тула, ул. Буденного
д.50-А

Тел. 8-(4872)-31-22-53,
8-(4872)-31-28-69