



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

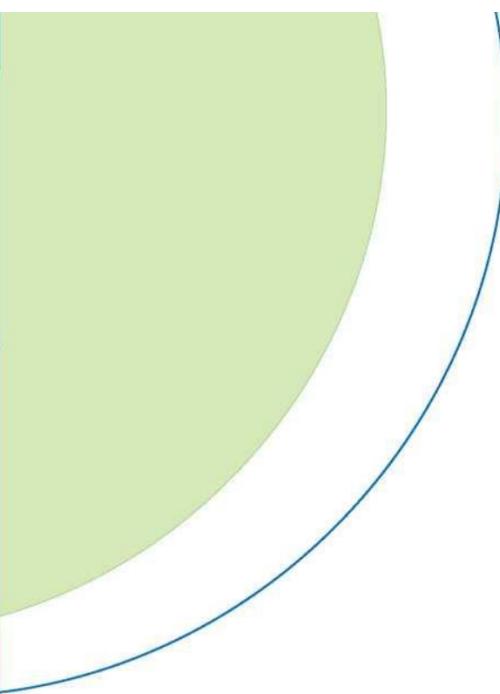


ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
СЛУЖБЫ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ РФ
МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Ермолаева Анна Валериевна,
заместитель руководителя Федерального
координационного центра по обеспечению
психологической службы в системе образования
Российской Федерации МГППУ

Как понять, какая помощь сейчас нужна обучающимся?





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Как организовать экстренную
допсихологическую помощь сразу после
травматического события?

НУЛЕВОЙ ЭТАП

Получение первичной информации об эмоциональном состоянии пострадавшего и о своем собственном состоянии

-  Не пытайтесь помочь ребенку/подростку, если не уверены в своей безопасности.
-  Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам.
-  Если вы чувствуете, что не готовы оказать несовершеннолетнему помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с обучающимся, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Ребенок всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

«Я понимаю, что со мной происходит»

«Я готова замедлиться»

«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?»

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 повышения ценности жизни



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Какие техники допсихологической помощи
можно применять с обучающимися?

ТРЕВОГА - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги • Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим • Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой 	<ul style="list-style-type: none"> • Не убеждать, то тревожиться незачем, особенно если это не так • Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности 	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p>

Что делать: Тревога прямо сейчас. Рекомендации



Как предложить помощь?

«Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие). Я готова предложить тебе небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»

«Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»

Дыхание

✓ На

мобилизацию

✓ На

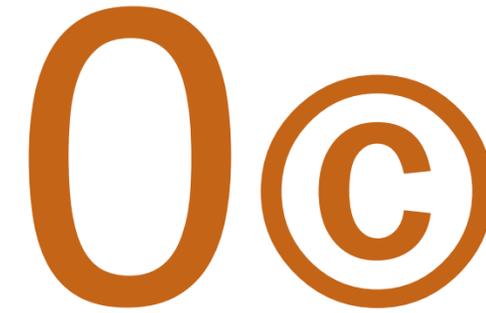
Тело

✓

Заземление

✓ 5-4-3-2-1

ТЕХНИКА



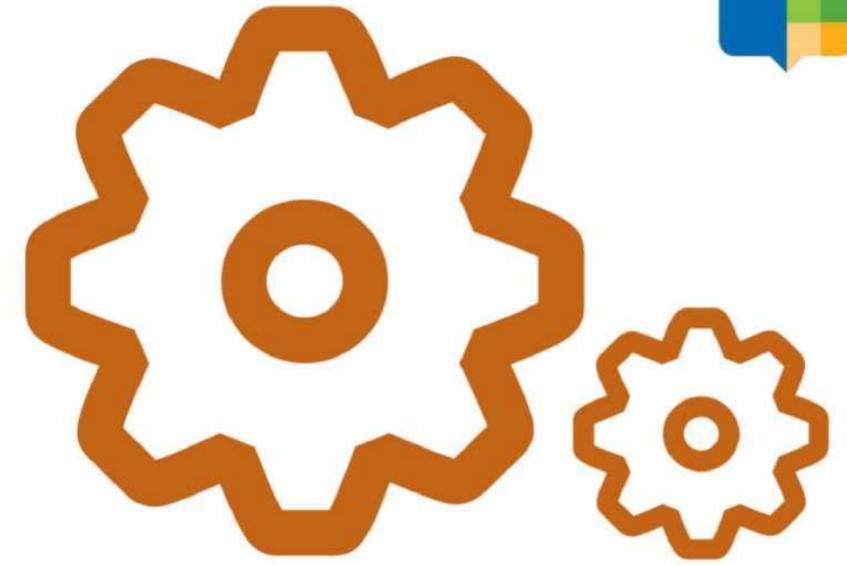
«5-4-3-2-1»

- 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

ТЕХНИКА

Когда нас накрывает стресс, мы можем не чувствовать сильнейшего напряжения, которое сковывает все тело, не дает нормально дышать. Чтобы эти «оковы» ослабить, сначала придется их затянуть потуже - крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем 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.

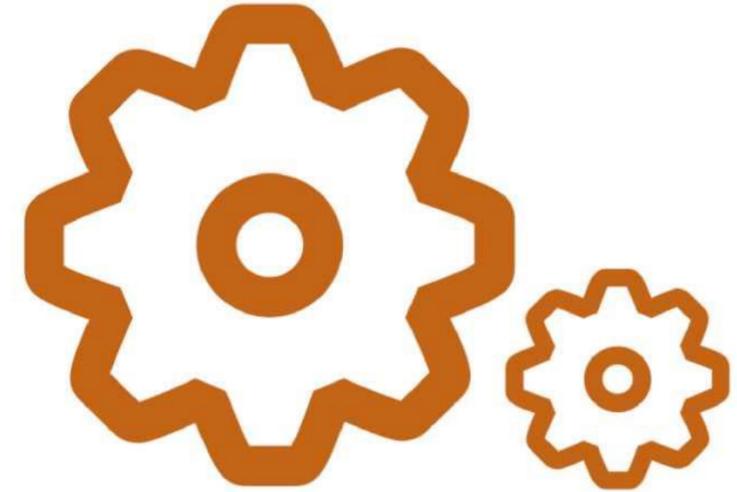


ГНЕВ, АГРЕССИЯ – отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением, негодованием, возникающим у человека в результате действия объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект

КАК	ЧТО	ЧТО	ЗАЧЕМ
проявляется	делать	НЕ делать	мы это делаем
	<ul style="list-style-type: none"> • Говорить спокойно 	<ul style="list-style-type: none"> • Не считать, что агрессия 	
Активная энергозатратная реакция	<ul style="list-style-type: none"> • Постепенно снижать темп и громкость речи 	<ul style="list-style-type: none"> • обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой 	Принимаем право обратившегося на такую эмоциональную реакцию.
Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие чувств обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести» 	<ul style="list-style-type: none"> • Не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав) 	Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на
Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя	<ul style="list-style-type: none"> • Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?» 	<ul style="list-style-type: none"> • Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» 	обстоятельства, в которых сейчас отказался ребенок
	<ul style="list-style-type: none"> • Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.) 		Ребенку помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)

ТЕХНИКА

Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать из надпочечников порцию разрушительного адреналина, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь из данных слов?»



Точно так же и из запальчивой критики вы, если постараетесь, можете извлечь какую-то новую информацию о себе или о собеседнике.

дальше нужно совершить самый трудный, но увлекательный поступок: похвалить своего оппонента! За что? Это вы можете придумать сами, например: за то, что он помогал вам тренировать выдержку и терпение; за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны; за радость победы над собой и над ситуацией (если вы все-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).

НЕРВАЯ ДРОЖЬ - может быть при агрессии, плаче, страхе, истерике

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

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

Плач - это **самая адаптивная реакция** человека на стрессовую ситуацию '

ПЛАЧ, СЛЕЗЫ → <...> эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении	<ul style="list-style-type: none"> • Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку • Если общение на проработку эмоций - дать выплакаться; если на проработку запроса - переключаем (дыхание, вода, отвлечение) 	<ul style="list-style-type: none"> • Если работаем над чувствами, не пытайтесь останавливать слезы • Не убеждать не плакать • Не считать слезы проявлением слабости. Принятие обратившегося и его чувств 	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы
Слезы приносят облегчение	<ul style="list-style-type: none"> • Выражать поддержку обратившемуся (я-сообщения) • Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов 		

ИСТЕРИКА — <...> способ реагирования психики на травмирующие события

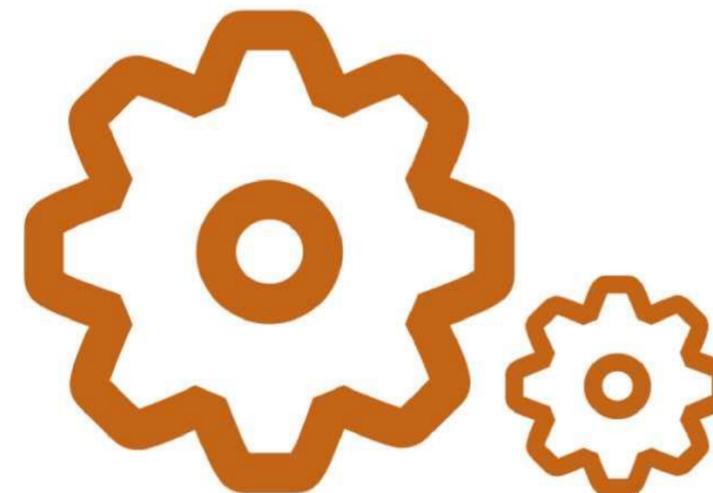
КАК	ЧТО	ЧТО	ЗАЧЕМ
проявляется	делать	НЕ делать	мы это делаем
	<ul style="list-style-type: none"> Рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей 	<ul style="list-style-type: none"> Если обратившимся является родитель, то не совершать 	
Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:	<ul style="list-style-type: none"> Применять приемы активного слушания, перефразирование 	неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)	Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции
- кричит, одновременно	<ul style="list-style-type: none"> Обращаться по имени 	<ul style="list-style-type: none"> Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция 	
плаче 1.	<ul style="list-style-type: none"> Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами 	<ul style="list-style-type: none"> Не считать, что ребенок намеренно 	Истерика заряжает окружающих
Истерика всегда происходит в присутствии зрителей	<ul style="list-style-type: none"> Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил 	<ul style="list-style-type: none"> привлекает к себе внимание Не обесценивать и не подавлять 	
		реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	
	<ul style="list-style-type: none"> Дать ребенку отдохнуть 		



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	<ul style="list-style-type: none"> Отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.) Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху 	<ul style="list-style-type: none"> Не оставлять одного при ощущении небезопасности 	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее
Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка	методами переключения внимания	<ul style="list-style-type: none"> Не пытаться убедить, что страх неоправданный 	
Проявляется, как правило, в вечерних, ночных звонках	<ul style="list-style-type: none"> Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание 	<ul style="list-style-type: none"> Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр. 	обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время

ТЕХНИКА



- 1 Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх - вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
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.

АПАТИЯ - отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствию отрицательного и ⁶ положительного отношения к действительности, отсутствию внешних эмоциональных проявлений

КАК	ЧТО	ЧТО	ЗАЧЕМ
проявляется	делать	НЕ делать	мы это делаем
Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему.	<ul style="list-style-type: none"> • Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?» 	<ul style="list-style-type: none"> • Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния 	Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние
Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)	<ul style="list-style-type: none"> • Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком • Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции 	<ul style="list-style-type: none"> • Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись» 	Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций
	<ul style="list-style-type: none"> • Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей 		

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



childhelpline.ru

Сайт «Детский телефон доверия» ФКЦ МГППУ для детей, подростков, родителей
(законных

представителей) и педагогических работников



Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации в социальных сетях



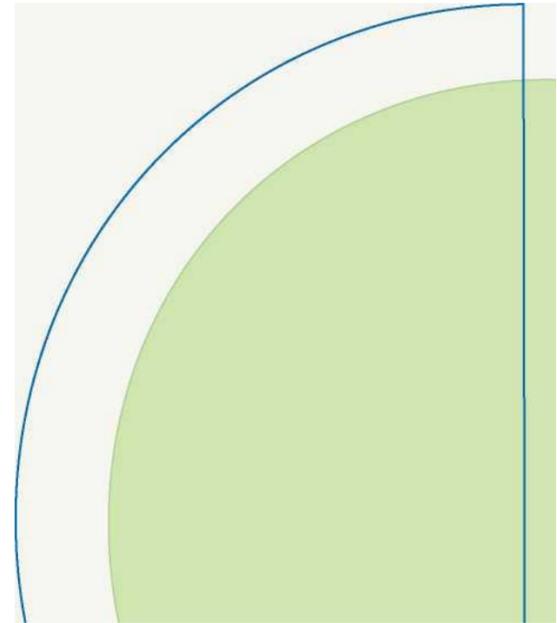
Страница Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации на сайте Московского государственного психолого-педагогического университета



Официальная страница Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ВКонтакте



Информационный канал «Психологическая служба образования»



КОНТАКТЫ



МГППУ -УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ



ermolaevaav@mgppu.ru

8-926-595-05-45

