



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

Оказание кризисной психологической помощи участникам образовательных отношений

Задачи, этапы и техники экстренной психологической помощи

Милина Александра Сергеевна,
заведующий отделом профилактики
деструктивного поведения и кризисных
состояний КГБУ «Алтайский краевой
центр ППМС-помощи»,
Главный внештатный психолог системы
образования Алтайского края

Кризисная ситуация в образовательной среде

- ✓ смерть обучающегося или педагога;
- ✓ попытка самоубийства;
- ✓ несчастный случай с обучающимся или педагогом;
- ✓ смерть члена семьи обучающегося;
- ✓ социально-опасное поведение;
- ✓ события, вызывающие ненависть, психическую неуравновешенность или злонамеренность, представляющие опасность для работы образовательной организации;
- ✓ длительная неизвестность местонахождения обучающегося или педагога;
- ✓ негативная информационная волна, вследствие активного освещения в СМИ значимого события.

Как понять, какая помощь сейчас нужна обучающимся?



СТРЕССОВОЕ СОБЫТИЕ

Было ли угрожающее жизни,
выходящее за рамки
привычного опыта событие?

**Посттравматическое стрессовое
расстройство;
**Комплексное посттравматическое
стрессовое расстройство*

ДА

НЕТ

1. Менее 2-3 дней назад
2. Однократно

Острая реакция на стресс

1. Когда произошло событие?
2. Как долго продолжалось?

Другие расстройства

1. Менее месяца назад
2. Однократно

Острое стрессовое расстройство

1. Более месяца назад
2. Однократно

ПТСР*

1. Происходит или происходило в прошлом
2. Неоднократно

К-ПТСР**

Задачи экстренной психологической помощи

В первую неделю после воздействия психотравмирующего события

- отреагирование и психологическую поддержку 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

Задачи педагога-психолога в рамках данной работы:

1. Выявление обучающихся с выраженным кризисным состоянием и формирование «группы риска»;
2. Информирование о наличии выраженного кризисного состояния у обучающихся;
3. Осуществление кризисной поддержки обучающегося;
4. Составление психолого-педагогического плана работы с обучающимися и его окружением;
5. Реализация плана сопровождения;
6. Мониторинг результатов сопровождения.

Этапы оказания кризисной поддержки



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

Очень важно создать такую атмосферу, в которой обучающийся будет чувствовать себя свободно и получит возможность открыто рассказать о своих чувствах.

Психологу важно внимательно выслушать, проявляя интерес, уважение и внимание.

При разговоре лучше всего использовать закрытые вопросы, которые смогут побудить обучающегося рассказать более подробно о ситуации и своих эмоциях, например, можно использовать **такие фразы**, как: *«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 разобрать 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

- 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 к диалогу
- 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...
- Может быть, у тебя так много чувств сейчас, что они мешают говорить...? Подумай о них, может, ты сумеешь их как-то выразить?
- Я готова тебя выслушать и вместе с вами найти пути выхода из сложившейся ситуации....
- Возможно, тебе сейчас тяжело, что-то давит, какие-то трудности...
- 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....

ЭТАП 2. 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.

Эмоциональные реакции и способы реагирования. Что делать?

ТРЕВОГА

- Состояние тревоги может длиться долго, вытягивая силы и энергию, лишая возможности отдыха, парализуя способность действовать

Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги. Если тревога связана с ситуацией, то постараться помочь с информацией о происходящих событиях. Составить план действий. Попробовать вовлечь в продуктивную деятельность.

ГНЕВ, АГРЕССИЯ

- Бывает нескольких видов: вербальная (когда высказывает слова угрозы) и невербальная (совершает агрессивные действия)

Говорить спокойно, постепенно снижать темп и громкость речи. Принять чувства обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести». Обращаться по имени. Задавать вопросы которые помогли бы сформулировать требования к ситуации. Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)

ПЛАЧ, СЛЕЗЫ

- эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции

Выразить свою поддержку и сочувствие (словами, действиями). Дать возможность выплакаться если необходимо. Попробовать переключить (дыхание, вода, отвлечение). Активное слушание. Безоценочное принятие.

ИСТЕРИКА

- способ реагирования психики на травмирующие события

Уйти от зрителей. Активное Слушание, 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.

СТРАХ

- Эмоция которая оберегает от рискованных и опасных поступков

Отвлекать на спокойные задачи. Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания. Дышать глубоко и ровно. Можно предложить интеллектуальные действия вычитать, к примеру - от 100 - 7. Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание

АПАТИЯ

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

Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?». Найти комфортное место для продолжения разговора. Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции. Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.

ЭТАП 3. 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.

ЭТАП 4. 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, кем он может стать в будущем, опираясь на свои сильные стороны; поддержать его в выборе, который может привести к успеху в дальнейшем.

ЭТАП 5. 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

Тревога прямо сейчас...

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 (а) попробовать его сейчас вместе со мной?»

НЕДОПУСТИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:



Оставлять ребенка одного;

Убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так;

Скрывать правду о ситуации или плохие новости, даже если это может его расстроить.

Техника «Заземление» 5-4-3-2-1

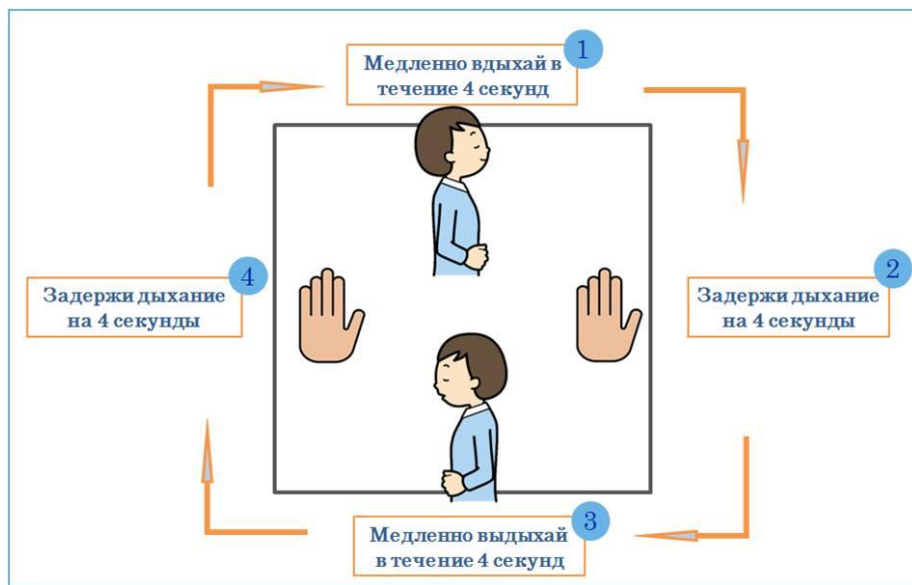
- 5 — Найдите пять вещей, на которых сможешь остановить взгляд;
- 4 — Почувствуй четыре сенсорных ощущения;
- 3 — Прислушайся к трем различным звукам;
- 2 — Сконцентрируй внимание на двух запахах;
- 1 — Найдите одну вещь со вкусом

Техника «Расслабление»

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.

Гнев, агрессия...

Техника «Дыхание по квадрату 4х4»



Делайте глубокие вдохи и выдохи с задержкой дыхания между.

Время на каждое действие должно быть одинаковым.

Например, вдыхаем через нос, считая до четырех.

Задерживаем дыхание на четыре счета. Выдыхаем ртом — также считая до четырех. И еще раз задерживаем дыхание на четыре счета. Достаточно сделать 5–10 циклов при накатывающей эмоциональной вспышке, и станет лучше.

НЕДОПУСТИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Спор, переубеждение;

Угрозы, запугивание.

Истерика...

Предложить человеку умыться холодной (ледяной водой) – это поможет прийти в себя.

Сделать дыхательные упражнения:

вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды,
медленный выдох через нос,
задержка дыхания на 1-2 секунды,
медленный вдох, и т.д.

до того момента, пока не получится успокоиться

НЕДОПУСТИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Совершение неожиданных действий (пощечина, обливание водой и пр.);

Спор с человеком, находящимся в истерике;

Применение шаблонных фраз «Успокойся», «Возьми себя в руки» и пр.

Страх...

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.

НЕДОПУСТИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Даже если вы считаете, что страх необоснованный (неоправданный), то не стоит пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Нашел чего бояться» и пр.

Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

Разговор с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии:

- ✓ Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние.
- ✓ Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него.
- ✓ Вести беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для Вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
- ✓ Нельзя приглашать на беседу ребенка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
- ✓ Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Основная задача педагога при разговоре с ребенком – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (психологу, медику и т.д.)

При возникновении кризисной ситуации педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по оказанию помощи.

Прояснения намерений и оказание эмоциональной поддержки

1) Начало разговора:

«Мне показалось, что ты выглядишь расстроенным, давай поговорим?»

2) Активное слушание.

Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили:

«Правильно ли я понял(а), что ...?»

3) Расширение перспективы:

«Давай подумаем, что можно сделать сейчас для своих близких, чтобы они меньше переживали за тебя? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

Если ребенок говорит:	Что можно ответить педагогу:	НЕЛЬЗЯ говорить:
«Что если мои близкие погибнут...»	«Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности»	«Не переживай, все будет хорошо!» «Им там труднее, чем тебе здесь сейчас»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому хуже, чем тебе»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	«Я очень хорошо тебя понимаю»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

Видеоконсультация



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

Допсихологическая помощь лицам в кризисном состоянии

Алгоритм действий специалистов,
не имеющих психологического образования



Милина Александра Сергеевна,
заведующий отделом профилактики
деструктивного поведения и кризисных
состояний КГБУ «Алтайский краевой
центр ППМС-помощи»,
Главный внештатный психолог системы
образования Алтайского края

ppms22.ru

Педагогам-психологам

Социальным педагогам, классным
руководителям

Учителям-логопедам, учителям-
дефектологам

Курсы повышения квалификации

Педагогам инклюзивного
образования

Психолого-педагогический
консилиум в образовательной
организации

Документы к профессиональным
конкурсам и Неделе психологии

Документы по организации
психолого-педагогической
помощи обучающимся

Документы по развитию
замещающего семейного
устройства

Социальным педагогам, классным руководителям

Опубликовано 29.02.2024 , просмотров: 3647

Краевое УМО социальных педагогов

Опубликовано 06.03.2023 , просмотров: 3303

Семинары (вебинары)

Опубликовано 04.04.2024 , просмотров: 5216

Методические рекомендации

<https://disk.yandex.ru/i/rABoc47RNyp22Q>



КУДА РЕКОМЕНДОВАТЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Общероссийский детский
телефон доверия для детей,
родителей и педагогов
8-800-2000-122

Телефоны горячей линии
предназначены для того, чтобы выполнять функции психологической поддержки
и помощи в особо тяжелых кризисных состояниях. **Работают круглосуточно!**

Ребенок	позвонив могут открыто говорить о том, что их беспокоит, тревожит, не называя своего имени и свои координаты; звонки бесплатны, как со стационарного так и с мобильных телефонов
Родитель	
Педагог	

Горячая кризисная линия
по оказанию психологической помощи
несовершеннолетним и их родителям
(законным представителям)
Министерства просвещения РФ
8-800-600-31-14

В Алтайском крае
(очно и дистанционно)

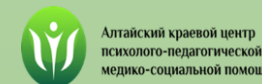


МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

8 3852 50 04 72

Служба
консультирования

8 3852 50 23 54



МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

8-800-201-47-17

8 3852 34 22 55



8 3852 55 12 88



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

8 3852 66 86 88



8 3852 68 48 99



Психоневрологический
диспансер для детей