

# Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях





**«Психологи не лечат болезни или нарушения, они помогают «пленнику» выйти из его внутренней темницы страхов, неверия в себя... и научиться заново жить в мире с собой и другими...»**

**Дж.Бьюдженталь**

**В жизни человека случаются психотравмирующие ситуации, воздействие которых не может измеряться обычными мерками. Для характеристики этих ситуаций используются два основных понятия:**

**ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ (ЧС) – «внезапно возникающие исключительные события в жизни общества (природные бедствия, эпидемии, технологические аварии, войны и др), в результате которых погибает или травмируется большое количество людей». Источник угрозы – обезличен.**

**ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ антропогенного или социального характера (ЭС) - ситуация, выходящая за пределы обычного, «нормального человеческого опыта»; источником травматизации выступает другой человек (нападение на улице, сексуальное насилие, локальные войны, террористические акты и др.).**

**Чрезвычайные происшествия природного происхождения люди обычно переживают гораздо легче, чем антропогенные. Землетрясения и наводнения пострадавшие от них расценивают как «божью волю», либо действие безликой природы..., — тут ничего нельзя изменить... А вот экстремальные ситуации антропогенного характера настолько разрушительно действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира.**

**У ребенка разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат.**

**ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА** — событие, которое воспринимается ребенком как угроза его существованию, которое нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, т.е. потрясением.

# Как помочь ребенку преодолеть кризисные ситуации в жизни?

## Что такое кризис?

Кризис - это состояние, в котором ребенок воспринимает происходящее или ситуацию как непреодолимую тяжесть. Это ситуация, в которой превышаются возможные силы ребенка приспособиться к ситуации, и в которой нет возможности разрешить проблему обычными способами. Кризисные ситуации – это природные катастрофы, несчастные случаи или преступные действия, в результате которых необходима дополнительная помощь (полиции, скорой помощи и др.), случаи самоубийства или смерти, насилия среди сверстников и другое.

## Основные виды кризисов:

- Кризисы развития (возрастные кризисы)
- Кризисы утраты и разлуки
- Травматические кризисы
- Кризисы отношений и состояния души
- Кризисы смысла жизни
- Морально-этические кризисы

**При переживании кризисной ситуации чаще всего встречаются реакции:**

**бред и галлюцинации;  
плач;  
истероидные реакции;  
агрессивное поведение;  
психомоторное возбуждение;  
нервная дрожь;  
апатия;  
ступор;  
страх.**



**Если в поведении пострадавшего Вы обнаруживаете психическую симптоматику (бред, галлюцинации), немедленно обратитесь за помощью к психиатру.**

## **Острые стрессовые реакции. Методы оказания психологической помощи.**

**Острая стрессовая реакция - наступает в момент критического инцидента и продолжается не более трех суток.**

**Цель – ориентировать пострадавшего на борьбу!  
Необходимо сделать все, чтобы пострадавший осознавал, что он не один, что он кому-то нужен, тогда в его борьбе за жизнь появляется более глубокий смысл !**



## Ключевые моменты при оказании помощи ребенку с ОСР:

**не оставлять ребенка одного;**

**дать ощущение большей безопасности;**

**оградить от посторонних зрителей;**

**дать ощущение, что ребенок не остался один на один со своей бедой;**

**употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;**

**постараться свести реакцию к плачу;**

**не употреблять частицу «не».**



# **Динамика переживания травматической ситуации включает в себя четыре этапа:**

**1 этап – фаза отрицания или шока (с момента травматического события и до 3-х дней);**

**2 этап – фаза агрессии и вины (от 9 до 40 дней);**

**3 этап – фаза депрессии (до 1 года);**

**4 этап – фаза исцеления (после года).**

**(Данное описание реакции является моделью благополучного протекания стресса).**



# Общение.

## Принципы общения с пострадавшими

Общение – процесс установления контакта между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией.

### Компоненты общения:

- невербальное – мимика, жесты;
- паравербальное – тон речи, тембр;
- вербальное – произносимые слова, речь.

Слушание - это процесс, в ходе которого устанавливаются невидимые связи, возникает ощущение взаимопонимания, делающее процесс общения более эффективным.



**активное**



**пассивное**

## **Основные приемы активного слушания:**

- **поддакивание «угу», «ага»;**
- **перефразирование полученной информации;**
- **резюмирование;**
- **правильная постановка вопросов;**
- **своевременная пауза;**
- **раппорт – присоединение к дыханию, темпу речи, нтонации;**
- **отражение чувств, эмпатия.**

## Общие принципы ведения информационно-разъяснительной работы:

- Четкие, короткие фразы (не более 11 слов в предложении), с элементами внушения.
- Минимальная жестикуляция.
- Исключение из речи частицы «не».
- Отслеживание темпа и ритма речи, громкости и интонации.
- Не давать невыполнимых обещаний.

### Необходимо:

- знание, понимание ситуации;
- понимание надежд, страхов пострадавших;
- учет культуральных, гендерных аспектов.

<b>Если вы слышите ...</b>	<b>Обязательно скажите ...</b>	<b>Не говорите...</b>
<b>«Ненавижу - школу!»</b>	<b>«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»</b>	<b>«Когда я был в твоём возрасте...Да ты просто лентяй!»</b>
<b>«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»</b>	<b>«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь</b>	<b>«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»</b>
<b>«Всем было бы лучше без меня...»</b>	<b>«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?»</b>	<b>«Не говори глупости. Давай поговорим о чём-нибудь другом...»</b>
<b>«Вы не понимаете меня!»</b>	<b>«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»</b>	<b>«Кто же может понять подростка в наши дни?»</b>
<b>«Мама, я совершил скверный поступок!»</b>	<b>«Давай сядем и поговорим об этом»</b>	<b>«Что посеешь, то и пожнешь!»</b>
<b>«Что если у меня не получится...»</b>	<b>«Если не получится, буду знать, что ты сделал все возможное!»</b>	<b>«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»</b>

# **Посттравматическое стрессовое расстройство - это**

- **отставленная или затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего характера, которые в принципе могут вызвать общий дистресс.**

# В целом большую роль в переживании ребёнком травмы играют такие факторы, как:



- ▶ возраст ребёнка;
- ▶ уровень психического развития;
- ▶ наличие (или отсутствие) опыта предыдущих потерь;
- ▶ поддержка значимого взрослого.

# **Психолого-педагогическое сопровождение и социальная реабилитация**



# Как помогать ребенку, пережившему травму

1. Поощряйте ребенка рассказать вам о его чувствах.
2. Не ждите, что мальчик будет справляться с травмой лучше, чем девочка.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о случившемся.
4. Напоминайте, что любые переживания ребенка нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, — это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.
10. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по-своему.
11. Не бойтесь спрашивать, как ребенок справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если пострадавший говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.

# Внутренний мир травмы



Активность, реальность,  
проговаривание, эмоциональная  
поддержка со стороны близких,  
уединение, возрождение из боли





**Пусть час не пробил, жди не уставая,  
Пусть лгут лжецы — не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и мудрей других**

**Умей принудить нервы, сердце, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: «Иди!»**



Останься прост, беседуя с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все в свой час считаются с тобой;



*Спасибо за внимание!*

Психологическая служба РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И.  
Менделеева»