

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ, ОКАЗАВШИМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Л.А. Андреева - педагог-психолог
МБОУ СОШ № 16 п.
Красносельский

Е. И. Корчагина - педагог-психолог
МБОУ СОШ № 5 г. Гулькевичи

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 человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира.

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

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

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 человеку с ОСР:

- не оставлять человека одного;
- дать ощущение большей безопасности;
- оградить от посторонних зрителей;
- дать ощущение, что человек не остался один на один со своей бедой;
- употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
- постараться свести реакцию к плачу;
- не употреблять частицу «не».



Экстренная психологическая помощь - это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события, целью которой является регуляция актуального психологического, психофизиологического состояния и работа с негативными эмоциональными переживаниями при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (ОСР).

Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Экстренная психологическая помощь может быть оказана только в том случае, если реакции человека можно описать как **нормальные реакции на ненормальную ситуацию.**

Динамика переживания травматической ситуации включает в себя четыре этапа:

- ▣ **1 этап – фаза отрицания или шока (с момента травматического события и до 3х 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 между людьми, 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, интонации;
- ▣ отражение чувств, эмпатия.

«Угу» – поддакивание -во время разговора необходимо периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и т.д., этим вы даете собеседнику понять, что вы его слушаете и заинтересованы в нем.

Перефразирование – формулировка той же мысли, но иными словами. Дает возможность говорящему человеку увидеть, что его правильно понимают.

При перефразировании, ориентируйтесь на смысл и содержание сообщения, а не на эмоции, которыми оно сопровождается.

Перефразирование можно начать следующими фразами:

- ▣ я правильно понял, что...
- ▣ другими словами ...

(Данный прием уместен тогда, когда говорящий сделал паузу и собирается с мыслями, о чем говорить далее. Не стоит его перебивать.)

Резюмирование - итог основных идей и чувств.

При резюмировании, из целой части разговора выделяется только главная мысль, для него полезны такие фразы, как:

- ▣ ваша идея, в том, что...

Правильная постановка вопросов

- ▣ «Закрытые вопросы» – уместны когда нужно ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности. Вопросы данного типа подразумевают ответы: «да» или «нет».
- ▣ «Открытые вопросы» - на них нельзя ответить «да» или «нет». Они требуют какого-либо объяснения. Обычно начинаются со слов: «что», «кто», «как», «сколько», «почему», «каково ваше мнение». С помощью вопросов этого типа вы можете получить от собеседника, как можно больше информации, а беседе перейти от монолога к диалогу. Человек имеет возможность без подготовки, по своему усмотрению, выбрать ту информацию, которую он хочет вам сообщить.

Пауза- необходима в разговоре для того, чтобы помочь собеседнику выговориться до конца (человеку часто необходимо время для того, чтобы сформулировать свои мысли и чувства).

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.

Ресурс

-__это то, что может помочь человеку в конкретной ситуации, и что поможет ему оставаться в живых

Ресурс - __не представляет собой решение самой проблемы!

- ▣ Ресурсами могут быть: жизненный опыт, полученный в кризисной ситуации, уникальность этого опыта; факт того, что человек выжил и т.д.
- ▣ В одинаковой ситуации, ресурс, найденный для одного человека, совсем не обязательно будет подходить другому.

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 почти у любого человека.

В целом большую роль в переживании ребёнком травмы потери (утраты) играют такие факторы, как:



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

Критерий А — «воздействие травматического события, при котором имели место следующие явления»:

- ▣ 1) был свидетелем события, которые представляли реальную или возможную угрозу смерти, либо серьезного вреда или опасность нарушения физической целостности, угрожающую самому человеку или окружающим;
- ▣ 2) реакция человека проявлялась в виде страха, беспомощности или ужаса (у детей эти симптомы могут проявляться в виде дезорганизованного или ажитированного поведения).

Критерий В — «травмирующее событие повторно переживалось в виде одного или нескольких следующих проявлений»:

- ▣ 1) повторные, навязчивые воспоминания о событии
- ▣ 2) повторяющиеся и вызывающие значительное беспокойство сны о пережитом событии
- ▣ 3) такие действия или ощущения, как если бы травмирующее событие случилось снова
- ▣ 4) сильный психологический дистресс под влиянием внешних или внутренних раздражителей, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события;
- ▣ 5) физиологическая реактивность под влиянием внешних или внутренних раздражителей, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события.

Критерий С — «постоянное избегание стимулов, связанных с травмой и общее оцепенение (отсутствовавшие до травмы)»:

- ▣ 1) попытка избежать мыслей, ощущений или разговоров, связанных с травмой;
- ▣ 2) попытки избежать мест, людей, которые вызывают воспоминание о травме;
- ▣ 3) невозможность вспомнить важные аспекты травмы;
- ▣ 4) выраженное снижение интереса к ранее значимым видам деятельности или участию в них;
- ▣ 5) чувство отрешенности или отчужденности от окружающих;
- ▣ 6) сужение диапазона аффективной реакции;
- ▣ 7) неспособность ориентироваться на длительную жизненную перспективу.

Критерий D — «устойчивые симптомы повышенной возбудимости (отсутствовавшие до травмы):

- ▣ 1) трудности при засыпании или нарушение продолжительности сна;
- ▣ 2) раздражительность или вспышка гнева;
- ▣ 3) трудности концентрации внимания;
- ▣ 4) гипербдительность;
- ▣ 5) усиленная реакция на испуг.

Психолого-медико-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 человека 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



Психологическая служба «Детский телефон доверия»

Основной целью деятельности службы «Детский телефон доверия» является оказание экстренной психологической помощи средствами телефонного консультирования детям, родителям или лицам их заменяющих, а также специалистам, деятельность которых связана с обучением и воспитанием детей.

Психологи Телефона доверия консультируют детей, подростков, родителей, педагогов по любым вопросам, касающимся развития, обучения, воспитания детей, оказывают психологическую поддержку и помощь в трудных жизненных обстоятельствах (конфликты в семье, с педагогами, сверстниками, одиночество, страхи...).

Специфика обращений

Запросы детей:

- конфликты с родителями
- учебные трудности
- конфликты с друзьями
- переживания по поводу взаимоотношений с учебной группой
- одиночество, социальная адаптация
- переживания по поводу развода родителей

Запросы родителей:

- проблемы в общении с детьми
- здоровье детей
- учебные проблемы детей (конфликты родителей с администрацией ОУ)
- проблемы детского и родительского одиночества





«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

Кризисы

Переломные точки на кривой детского развития, отделяющие один возраст от другого, революционные периоды в течении которых происходят значительные сдвиги в развитии и резко меняются черты ребенка.

Трудности возраста

- Гормональная перестройка
- Рост организма в целом
- Личностная нестабильность (какой я? Кто Я?)
- Нестабильность эмоциональной сферы(тревожность, аффективность, врывчатость, переменчивость настроения, «громкость» чувств, появление глубины чувств)
- Затрудненность в ориентировке во времени
- Тяга к самоутверждению и самопроверке возможностей
- Затрудненность в реализации целей
- Акцентуации характера
- Неумение общаться(интимно-личностное общение- ведущая деятельность в подростковом возрасте!
- Несформированность ценностной сферы
- Несложившаяся учебная деятельность
- Ситуация сепарации от взрослого

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

**Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятение всех,
Верь сам в себя наперекор Вселенной
И маловерным — отпусти их грех;**





**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 мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос — лжив;**



**Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб удивлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.**



Умей поставить в радостной надежде
На карту все, что накопил с трудом,
Все проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том;

**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;



Наполни смыслом каждое мгновение,
Часов и дней неумолимый бег —
Тогда весь мир ты примешь как владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!
(Перевод А. Алексеевой)

