



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПАМЯТКА ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Главная задача психологов, работающих с кризисным состоянием – снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает ребенок в данный момент, и уберечь его от опрометчивых и опасных поступков

КАК РАБОТАТЬ С КРИЗИСНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ РАЗГОВОРА

- Вербализация, отражение ✓ Демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией. В вашем голосе и поведении не должны звучать неуверенность, сомнение, а тем более паника
- Рационализация
- Стабилизация дыхания
- Переключение, отвлечение ✓ Речь должна быть плавная (не рубленая по слогам), медленная с элементами внушения, избегайте употребление частицы «не», иллюзия выбора
- Физическая разминка (снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию) ✓ Оградить от посторонних зрителей
- Проигрывание предыдущих ситуаций успеха или просто позитивных приятных моментов ✓ Употребляйте четкие короткие фразы с утвердительной интонацией
- ✓ Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов в речи, например, «Извините, пожалуйста.... Не могли бы Вы»
- ✓ Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить; постарайтесь свести острые реакции к плачу



ПРИ РАБОТЕ С РЕБЕНКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ ПОСТАРАЙТЕСЬ НОРМАЛИЗОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ: ИСКЛЮЧИТЬ У СЕБЯ ПАНИКУ И ДРУГИЕ ОСЛОЖНЯЮЩИЕ РЕАКЦИИ



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ОБРАЩЕНИЯ, ГДЕ У РЕБЕНКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ
КРИЗИСНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, СНАЧАЛА МЫ
РАБОТАЕМ С СОСТОЯНИЕМ, ПОТОМ С ПРОБЛЕМОЙ**



КАК ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ

Не рекомендуется говорить следующие фразы:

- **Не стоит переживать!** Горе (печаль, страх и пр.) оно всегда таким и является и каждый будет переживать. А от вас это прозвучит как – «мне все равно, что случилось»
- **Все образумится и встанет на свои места.** Уже нет – когда возникают проблемы, вернуть все на прежние места не получится
- **Не стоит плакать.** С физиологической точки зрения слезы это нормально, так организм справляется со стрессом
- **Не стоит приводить пример людей, которым еще хуже.** Будет ощущение, что проблемы обесценивают

Рекомендуется:

- Побуждайте к вербализации
- Не останавливайте переживания, плач
- Информируйте о возможных этапах переживания
- Привлекайте и анализируйте ресурсы
- Работайте с эмоциональным состоянием



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПЛАЧА, ИСТЕРИКИ

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

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
Ребенок плачет, подавлен, нет активности в поведении Слезы приносят облегчение	- Если обращение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение) - Выражать поддержку (я-сообщения) - Активное слушание, поощрение высказываний, использование паравербальных компонентов	- Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы - Не убеждать не плакать - Не считать слезы проявлением слабости. Принятие самого 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 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 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 Истерика заряжает окружающих, необходимо предупредить эмоциональное заражение находящихся рядом людей



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ И СТРАХА

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 возможной ситуацией	- Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги - Если тревога связана с ситуацией, то предложить ребенку продуктивные действия, связанные с происходящим - Тревогу в текущий момент снимаем способами, описанными выше	- 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	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из ребенка силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность

СТРАХ – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

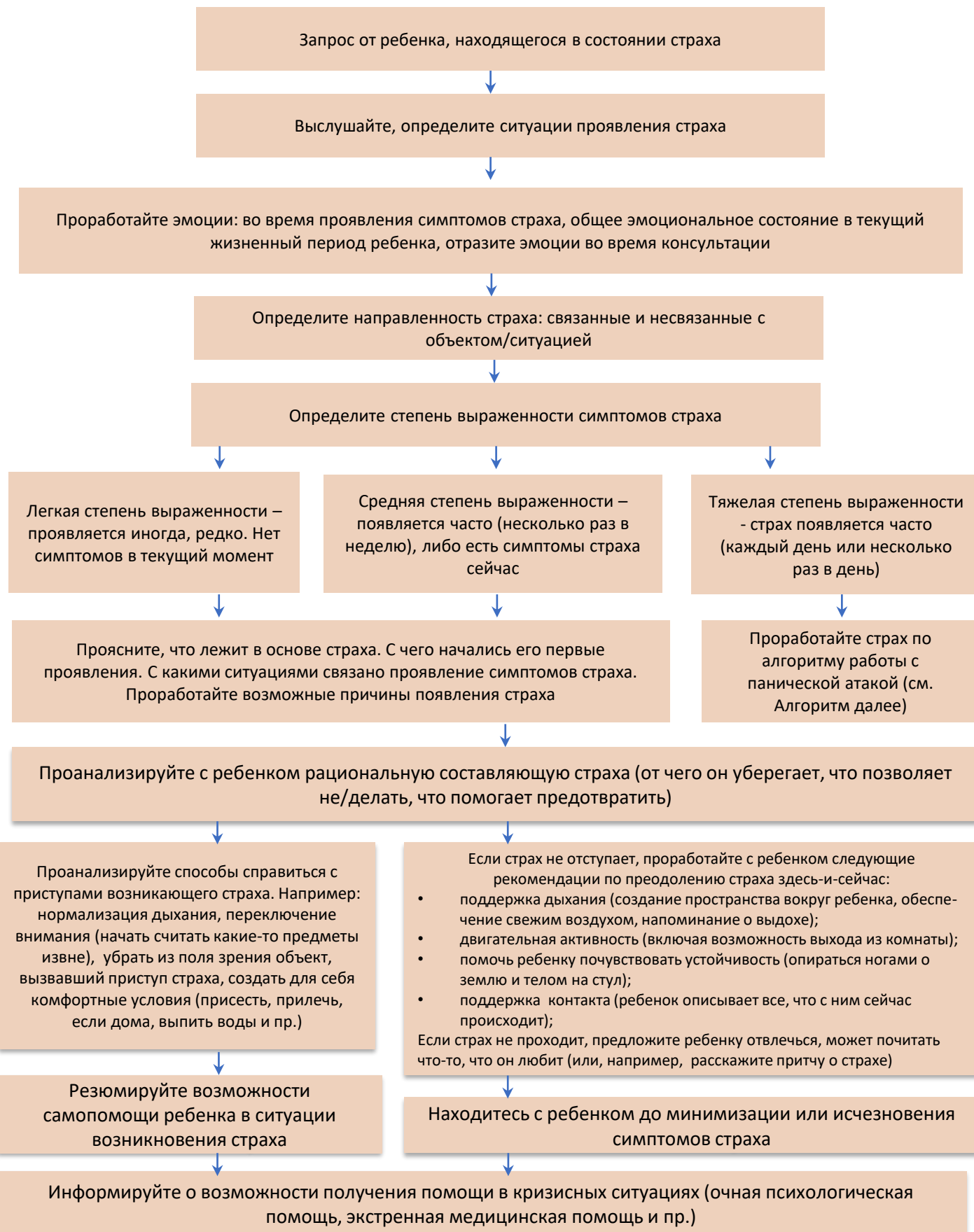
КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия обратившегося	- Разъяснить, что страх нормальная реакция - Проговорить с ребенком чего он боится не нагнетая эмоции, давая возможность выговориться - 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 ребенок справится со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ СТРАХА



АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Запрос на состояние панической атаки (далее - ПА)

Запрос от первого лица: Приступ панической атаки происходит в данный момент времени или произошел недавно (до 1-2 часов)

Порекомендуйте срочно обратиться к врачу. Если обратившийся не может самостоятельно обратиться за медицинской помощью, то, в случае, если он сообщает свои данные – консультант может вызвать врача самостоятельно. Если вызов врача невозможен по каким-либо причинам, то переходим к этапу самопомощи

Проговорите с обратившимся следующие рекомендации для минимизации последствия текущего приступа ПА:

1. Обратившемуся нужно постараться успокоиться. Думать о том, что каким бы неприятным и страшным не было состояние сейчас, оно неопасно для здоровья, приступ скоро закончится

2. Необходимо взять дыхание под контроль. Если обратившийся чувствует, что задыхается – скорее всего, это просто гипервентиляция легких. Нужно стараться дышать ровно и размеренно (главное – длинный выдох). Вдох на 2 счета, задержка на 2 счета, выдох на 3 счета, задержка на 1 счет и т. д.

Запрос от третьего лица: У обратившегося рядом находится человек, который сейчас переживает приступ панической атаки

Поддержите обратившегося, рекомендуйте оставаться спокойным и уверенным. Проговорите с ним возможность использования следующих рекомендаций:

1. Обратившемуся необходимо встать напротив человека с ПА, взять его за руки (если он позволит), сказать ему, что все нормально, что это просто приступ паники, это неопасно для жизни, нужно взять себя в руки

2. Попросите обратившегося начать с правильного дыхания – ему следует дышать ровно, уверенно, показывая это человеку с ПА. Необходимо четко произносить «Вдох на раз-два, задержка дыхания на раз-два, выдох на раз-два-три, задержка дыхания на раз и снова вдох на раз-два...»

Запрос от первого лица: Приступы панической атаки происходят с обратившимся регулярно, но в данный момент времени он их не испытывает

Проработайте эмоциональное состояние обратившегося во время и после приступа ПА

Обсудите возможность принятия возникающих чувств и приступов ПА в жизни обратившегося

Проговорите с обратившимся следующие рекомендации для контроля над вновь возникающими приступами ПА:

Найдите причину. Постарайтесь понять, какие конкретно слова, звуки и обстоятельства, как правило, провоцируют приступ. Если возможно, старайтесь избегать ситуаций, которые вызывают тревогу

Если ПА случаются с обратившимся не в первый раз, попросите его написать на листке бумаги что-то успокаивающее вроде «Это всего лишь паническая атака, ничего плохого со мной не произойдет, приступ скоро закончится, я успешно справлялся (лась) и справляюсь с паникой» и носите этот листок с собой. В нужный момент следует достать его и медленно прочитать несколько раз



АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

3. Постараться переключиться с телесных ощущений и неприятных мыслей на внешнюю реальность: посчитать пуговицы на одежде человека рядом, прочесть свое имя наоборот, вспомнить даты рождения близких людей и т. д.

3. Обратившемуся следует телесно показывать спокойствие, можно поглаживать человека (спросив на это разрешение), можно обнять его, говорить «Я с тобой!» и что все будет хорошо на протяжении приступа

Можно заранее продумать, что обратившемуся может помочь при ПА, возможные действия при ее возникновении. Следует составить список того, что обратившемуся помогает, и носить его с собой - одно его наличие поможет снизить тревогу.

4. Необходимо найти причину. Постараться понять, какие конкретно слова, звуки и обстоятельства спровоцировали приступ. Если возможно - изменить ситуацию, которая вызывает ПА.

4. Не следует отпускать человека с ПА до тех пор, пока не пройдет приступ, необходимо дать ему выговориться, сохраняя уверенность и спокойствие

5. Постараться создать физический комфорт для себя в данный момент: присесть (прилечь, если возможно), согреться (растереть руки, выпить горячий напиток), умыть лицо водой и пр.

5. После того как приступ паники завершится, обратившемуся следует поговорить с пострадавшим о необходимости обращения за профессиональной помощью

Информируйте о возможности получения помощи в кризисных ситуациях (очная психологическая помощь, экстренная медицинская помощь и пр.)

ПРИЗНАКИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

*Паническая атака** - пароксизмальный страх, часто сопровождающийся чувством неминуемой гибели или тревогой и/или ощущением внутреннего напряжения, в сочетании с четырьмя или более из списка панико-ассоциированных симптомов:

- выраженное сердцебиение;
- потливость;
- мышечная дрожь;
- ощущение нехватки воздуха;
- ощущение удушья;
- боль в груди;
- тошнота или другие симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта;
- головокружение;
- озноб или прилив крови к лицу;
- ощущение нереальности или ощущение обособленности от самого себя;
- страх утратить контроль или сойти с ума;
- страх смерти.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Министерство просвещения на базе Федерального ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) организовало работу круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых.

Консультирование осуществляется по телефону:

8 (800) 600-31-14

Бесплатно
Круглосуточно