

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Организация до психологической ПОМОЩИ



Педагог-психолог
Щепоткина С.А.

До психологическая помощь обучающимся –

это экстренная помощь, которая может быть оказана в кризисной ситуации, сразу после травматического события.

Она включает в себя поддержку, сочувствие, предоставление возможности отреагировать эмоции.



Цель до психологической помощи:

- ✓ Справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на экстремальную ситуацию (страх, гнев, обида, тревога, безысходность и чувство утраты).
- ✓ Профилактика возникновения негативных эмоциональных реакций и поведенческих проявлений, а также отдалённых психических последствий в результате воздействия психотравмирующего события.





Кризисная ситуация в образовательной среде это -
ситуация, возникающая при блокировании целенаправленного спланированного образовательного процесса.

Внешние причины — это события, которые могут негативно влиять на определенный круг участников образовательного процесса (смерть, угроза жизни, любое деструктивное воздействие).

Внутренние причины — связаны с внутренними динамическими процессами внутри образовательного учреждения.

Кризисные ситуации в образовательной среде, требующие оказания неотложной помощи:

- ✓ 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.

То, что может нести в себе угрозу для жизни и здоровья.

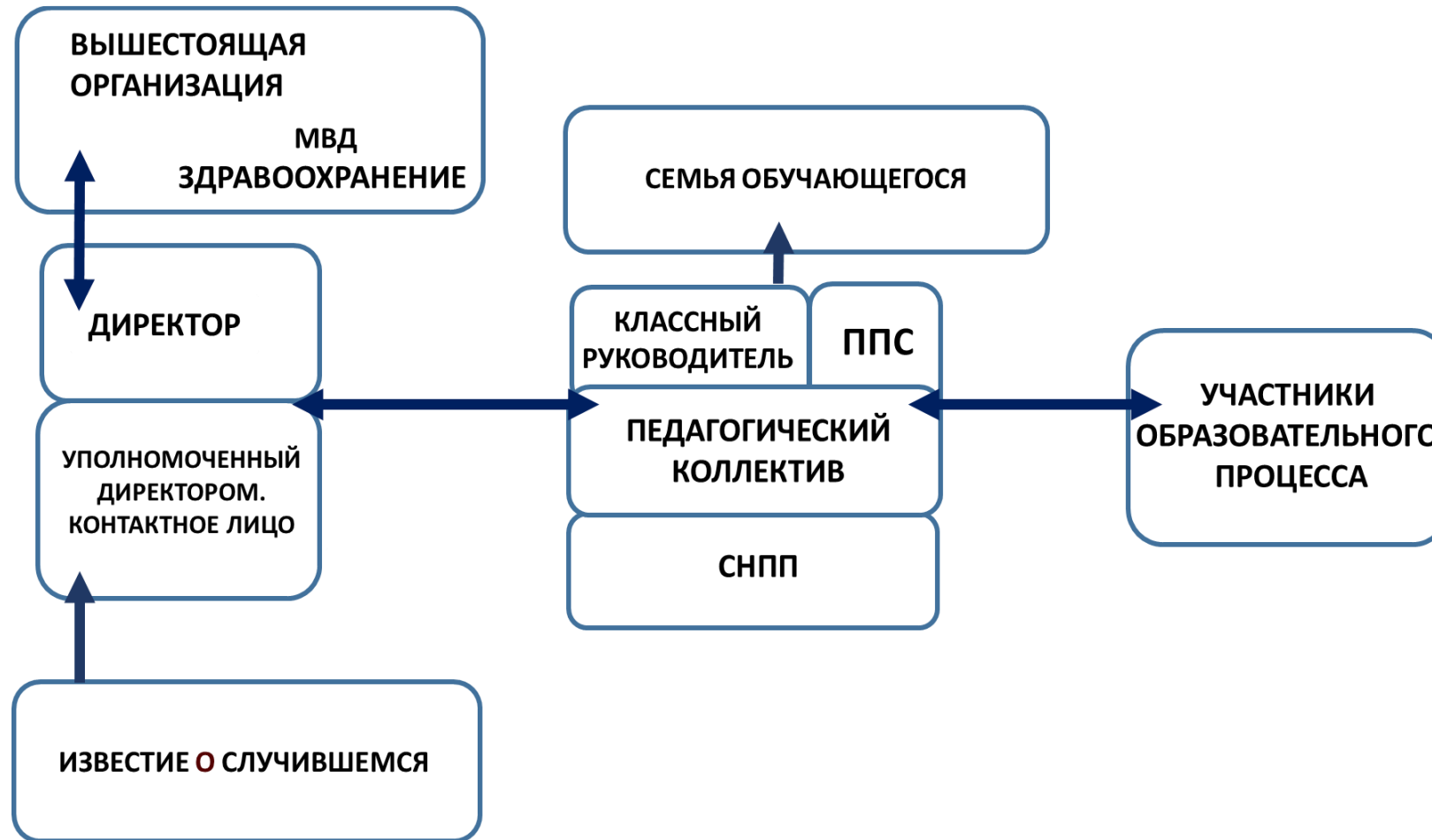


Кризисное состояние –

это невозможность (реальная или потенциальная) удовлетворения своих основных потребностей, в связи с ситуацией, которую человек не может разрешить привычным способом.



Общий алгоритм действий специалистов образовательной организации в кризисной ситуации.



Алгоритм действий педагогического коллектива в случае выявления обучающегося, находящегося в сложном эмоциональном состоянии

- ✓ Обсуждение с коллегами (узким кругом педагогов и специалисьменное обращение к администрации с приложением всех фактических материалов (скриншоты личных аккаунтов в социальных сетях, опитов ППС) выявленных признаков эмоционального неблагополучия.
- ✓ Писсание выявленных признаков эмоционального неблагополучия в динамике и прочее).
- ✓ Обращение в психолого-педагогическую службу (информация о социальной ситуации развития и выявленных личностных особенностях обучающегося).



- ✓ Совместно с администрацией и специалистами психолого-педагогической службы — беседа с родителями (законными представителями) обучающегося, на которой доводится до их сведения информация о признаках эмоционального неблагополучия, о возможностях получения профессиональной помощи, а также даются рекомендации по оказанию помощи обучающемуся в преодолении кризисной ситуации. Эта беседа проводится с составлением протокола, по окончании которой все участники ставят в нем свои подписи, в том числе законные представители обучающегося. В случае, если родители (законные представители) обучающегося не согласны с выше изложенными в протоколе фактами и рекомендациями, то представители администрации и психолого-педагогической службы ставят свои подписи и фиксируют это несогласие.



Основные проблемы

На уровне администрации:

- ✓ нестабильное эмоциональное состояние представителей администрации образовательной организации;
- ✓ обесценивание возможных последствий кризисной ситуации;
- ✓ нежелание принятия решений по организации неотложной помощи;
- ✓ конфликтные отношения в составе администрации образовательной организации;
- ✓ полное или частичное отсутствие в образовательной организации психолого-педагогической службы.



Основные проблемы

На уровне педагогов:

- ✓ актуализация внутренних эмоциональных переживаний;
- ✓ нарушение правил информационной безопасности;
- ✓ обесценивание переживаний обучающихся и родителей (законных представителей);
- ✓ сопротивление рекомендациям, получаемым от специалистов по маркерам эмоционального неблагополучия у обучающихся в период проживания кризисной ситуации, и обесценивание этих рекомендаций;
- ✓ конфликты внутри коллектива.



Основные проблемы

На уровне обучающихся:

- ✓ отсутствие конструктивных способов самопомощи;
- ✓ страх повторения отрицательного опыта общения с психологом;
- ✓ отсутствие доступного ресурсного педагога для обучающихся;
- ✓ внутригрупповые конфликты и конфликты с педагогами;
- ✓ неконструктивные способы переживания кризисных ситуации, основанные на прошлом опыте;
- ✓ отсутствие поддержки в семье;
- ✓ нарушение правил информационной безопасности;
- ✓ нарушение коммуникации.



Основные проблемы

На уровне родителей (законных представителей) обучающихся:

- ✓ личные интенсивные эмоциональные реакции;
- ✓ неконструктивные способы переживания кризисных ситуации, основанные на прошлом опыте;
- ✓ актуализация конфликтов с администрацией образовательной организации или с педагогами;
- ✓ обесценивание переживаний обучающихся и педагогов;
- ✓ сопротивление рекомендациям специалистов;
- ✓ обесценивание возрастных особенностей обучающихся;
- ✓ нарушение правил информационной безопасности;
- ✓ отказ от помощи специалистов, привлечение неквалифицированных специалистов.



Дошкольный возраст 3-7 лет



Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
<p>Нарушения сна: -частые просыпания; -кошмары; -энурез; -энкопрез; - боли в животе.</p>	<p>Генерализированный страх. Недостаточность речевых выражений беспокойства — избирательный отказ от речи, «немые вопросы». Страхи засыпания, темноты и др. Тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти», ожидания, что умершие могут вернуться, напасть. Агрессивность</p>	<p>Познавательные трудности, проявляющиеся в непонимании. Приписывание воспоминаниям о кризисном событии магических свойств. Трудности распознавания собственных беспокойств</p>	<p>Беспомощность и пассивность в привычной деятельности. Повторяющиеся проигрывания кризисного события. Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей). Регрессивные симптомы (сосание пальца, лепетная речь). Нарушения общения Трудности адаптации к коллективу.</p>

Школьный возраст 8-11 лет



Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
<p>Нарушения сна. Боли в животе. Головные боли. Тошнота. Рвота. Расстройство стула. Частое мочеиспускание</p>	<p>Поглощенность собственными действиями во время события: озабоченность своей ответственностью и/или виной. Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве. Страх быть подавленным собственными переживаниями. Пристальное внимание к состоянию родителей, страх расстроить их своими тревогами. Страх и чувство измененности, вызванное собственными реакциями горя, страх призраков, привидений.</p>	<p>Нарушения внимания. Нарушения памяти. Трудности обучения</p>	<p>Пересказы и проигрывания кризисных событий, искажение их картины и навязчивая детализация. Забота о безопасности своей и других людей. Нарушение или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм) Забота о других жертвах, их семьях</p>

Подростковый возраст 12 -18 лет



Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
Нарушения сна. Боли в животе. Головные боли. Тошнота. Рвота. Расстройство стула. Частое мочеиспускание. Тремор. Тики.	Стыд и чувство вины. Страх казаться ненормальным. Жажда мстить и построение планов мести. Острое чувство одиночества. Чувство уязвимости	Нарушение концентрации внимания, рассеянность. Нарушения памяти. Осмысление своих страхов	«Срывы» в алкоголизацию, наркотизацию, секс, противоправное поведение. Опасный стиль жизни. Разрушающее или рискованное поведение. Резкие изменения в межличностных отношениях. Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (уход из дома, школы, ранний брак).

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.



Разговор с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) 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.
- ✓ При беседе 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.



Прояснения намерений и оказание эмоциональной поддержки

✓ Начало разговора:

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

✓ 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 ...?»

✓ 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



Ребенок	Педагог	НЕЛЬЗЯ
«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!»

Ребенок	Педагог	НЕЛЬЗЯ
«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»



Эмоциональные реакции и способы реагирования. Что делать?



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 отриц. и положительного отношения к дейст-ти, отсутствии внешних эмоциональных прояв-ий.	Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?» Найти комфортное место для продолжения разговора. Для стабилизации состояния в текущий момент предложить самомассаж ушей.

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.



Помощь при острых стрессовых реакциях осуществляется в следующем порядке:

1. При истерике, агрессии, психомоторном возбуждении (поскольку эти реакции могут быть эмоциональным заражением и наиболее опасны: пострадавший может нанести вред себе и окружающим)
2. При ступоре т.к. это состояние опасно для жизни и здоровья самого пострадавшего.
3. При состоянии страха, т.к. оно может перейти в панику.
4. При апатии, т.к. пострадавший частично утрачивает способность удовлетворять свои потребности.
5. При нервной дрожи и плаче –наиболее адаптивные реакции, которые помогут выходу негативных эмоций.

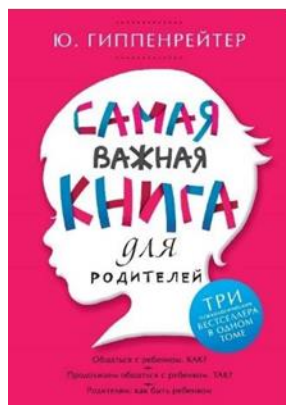
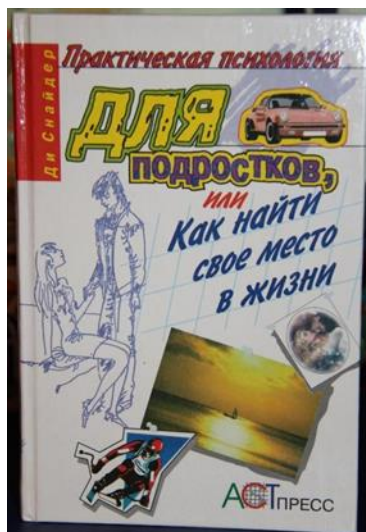


Специалисты образовательной организации сопровождая обучающихся:

- ✓ ведут структурированное наблюдение за обучающимися, приступившими к привычному режиму обучения после чрезвычайной ситуации;
- ✓ своевременно информируют родителей (законных представителей) о необходимости обратить внимание на эмоциональное состояние обучающегося при выявлении большого количества признаков эмоционального неблагополучия и рекомендуют обратиться за психологической помощью;
- ✓ принимают дополнительные меры по информированию о возможностях получения квалифицированной психологической помощи (телефоны доверия, онлайн-чат, очная консультация, в том числе специалистами СНПП).



Литература в помощь педагогу



Спасибо
за внимание!

