

# **Психолого-педагогические технологии оказания психологической помощи в кризисных ситуациях.**

Коншина Наталья Алексеевна,  
педагог-психолог СС ССПД

Кризисные ситуации в образовательной среде  
могут возникать по разным причинам:

насилие, потери, конфликты, аварии,  
катастрофы, буллинг, резкие изменения в  
социальной среде и др.

# Принципы оказания психологической помощи

- **Принцип оперативности** – быстрая реакция на кризисные ситуации.
- **Принцип безопасности** – создание условий, снижающие уровень стресса.
- **Принцип индивидуального подхода** – учет особенностей личности ребенка.

# Принципы оказания психологической помощи

- **Принцип поддержки** – обеспечение эмоциональной, социальной и информационной помощи.
- **Принцип конфиденциальности** – соблюдение этических норм при работе с личными данными.
- **Принцип междисциплинарности** – соблюдение этических норм при работе с личными данными.

Как гласит правило первой помощи, чтобы помочь другому человеку, нужно сначала помочь себе, позаботиться о себе.

# Активизация ресурсов

**1. Какими компетенциями/способностями я обладаю  
(в т.ч. повседневные).**

**1. Подчеркните все способности/компетенции, которые без труда тебе доступны.**

**■ Мои способности (что я могу)**

1 ...

2 ...

3 ...

# Активизация ресурсов

- **Мои самые большие на сегодняшний день достижения или ситуации, с которыми я успешно справился (школа и свободное время)**

1 ...

2 ...

3 ...

- **Самые счастливые моменты моей жизни (возраст, год, что я для этого сделал)**

1 ...

2 ...

3 ...

# Активизация ресурсов

- **Ситуации и места, в которых я чувствовал себя особенно хорошо.**

1 ...

2 ...

3 ...

# Способы стабилизации

- **Что я могу сделать, чтобы помочь самому себе в самые тяжелые моменты:**
  - Рисование
  - Сделать горячий чай
  - Принять горячий/холодный душ, растереться
  - Установить контакт с людьми и сказать, что сейчас происходит, или просто «подзарядиться» в контакте
  - Использовать техники дыхания

# Способы стабилизации

- Привести что-то в порядок, что-то украсить, оформить, убрать
- Физическая работа
- Надеть комфортную одежду
- Послушать музыку
- Почитать книги ...

# **Технологии оказания психологической помощи**

- **Технология психологической диагностики:**
  - Оперативная экспресс-диагностика эмоционального состояния (опросники, наблюдение, бесед);
  - Мониторинги уровня тревожности, агрессии, депрессии;
  - Выявление групп риска среди обучающихся.

# **Технологии оказания психологической помощи**

## **■ Технология кризисного консультирования:**

- Проведение индивидуальных и групповых бесед для снижения тревожности;
- Методика «активного слушания».
- Использование техник когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для стабилизации эмоционального состояния.

# Технологии оказания психологической помощи

- **Технология психолого-педагогической коррекции:**
  - Развитие стрессоустойчивости через техники релаксации и дыхательные упражнения.
  - Программы формирования жизнестойкости и эмоционального интеллекта.
  - Методы позитивной психотерапии (работа с ресурсами личности)

# Как помогать ребенку, пережившему травму

- Просите ребенка рассказать вам о его чувствах.
- Не ждите, что мальчик будет справляться с травмой лучше, чем девочка.
- Говорите ребенку о своих чувствах о случившемся.
- Напоминайте, что любые переживания человека нормальны.
- Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
- Не говорите, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
- Не бойтесь спрашивать, как ребенок справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если ребенок говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее – следовать за ним.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Техника плана (Эльке Гарбе)

- это структурированный метод работы с детьми, переживающими кризисные или травматические ситуации. Она направлена на восстановление чувства безопасности, снижение тревожности и постепенное возвращение к стабильному эмоциональному состоянию.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## Метод «Безопасное пространство»

- создание психологически комфортной зоны, где ребенок может выразить свои эмоции.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Упражнение «Сейф»

Для начала все, что обременяет, убирается в сейф. Там оно будет храниться до тех пор, пока человек не поймет, что хочет снова этим заняться.

Представить себе сейф (сделать коробку, конверт), затем убрать в него все образы, все неприятное.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Индивидуальная работа на тему сильных сторон

Вспомните, как минимум три вещи, которые за последние дни доставили вам удовольствие, и спросите себя, кому вы ими обязаны.

С детьми можно использовать ритуалы, пройти через вчерашний день, что было хорошего, или перед тем, как идти домой, какими были три самые замечательные вещи может быть рисование, найти символ, подходит в том числе для завершения дня (ритуал перед тем, как пойти спать).

С детьми/подростками:

Поискать ситуацию, в которой я чувствовал себя сильным. Принять соответствующую позу. Дополнить вещами, которые делают меня сильным (любимый свитер, любимая обувь, украшения и т.д)

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## Метод «Эмоциональной разгрузки»

- работа через арт-терапию (рисование, лепка, коллажи) и телесно-ориентированные техники (упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика).

# Дыхательные техники

## «Квадратное дыхание»

1. Вдох через нос – на 4 счета
2. Задержка дыхания – на 4 счета
3. Выдох через рот – на 4 счета
4. Задержка дыхания – на 4 счета
5. Повторить 5-10 раз

# Дыхательные техники

## «Дыхание змеи»

1. Вдох через нос медленно и глубоко
2. Долгий медленный выдох через рот со звуком «ссссс», как шипение змеи
3. Повторить 5-8 раз

# Дыхательные техники

## «Объятие бабочки»

1. Положите руки крест-накрест на плечи.
2. Глубокий вдох через нос, одновременно мягко похлопывая себя по плечам.
3. Медленный выдох через рот, продолжая похлопывать.
4. Повторить 5-7 раз

# Упражнения на расслабления

## «Дерево на ветру»

1. Встаньте прямо, руки вверх, словно вы – дерево.
2. Представьте, что дует ветер, и ваше дерево медленно покачивается из стороны в сторону.
3. Расслабьте тело, почувствуйте движение.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Метод «Сказкотерапия»

– использование метафорических историй для осознания и переработки травмирующего опыта.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Метод «Дневник эмоций»

– ведение личного дневника, где ребенок записывает свои переживания и изменения настроения.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Метод «Проективные игры»

– использование песочной терапии, карточных игр (метафорические ассоциативные карты) для выражения внутренних переживаний.

# Методы работы с детьми в кризисных ситуациях

## ■ Метод «Техники когнитивного переформулирования»

– работа с мыслями ребенка, направленные на изменение негативных убеждений и развитие позитивного мышления.

Замена негативной мысли на позитивную.

Например, «Я не справлюсь» – «Я могу попробовать, и если не получится, я попрошу помощи».



Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета...- сказал ему капитан.