

# **Кризисное консультирование в условиях общеобразовательного учреждения**

**Составила: Евстафьева Е.В.  
педагог-психолог высшей  
категории МБОУ «СШ № 26  
им. А.С. Пушкина»**



## **7 факторов, которые разрушающе действуют на детей сегодня и создают опасность возникновения кризисных ситуаций в жизни школьников и их семей**

- ▶ **Страшные сцены из TV передач, фильмов, компьютерных игр и социальных сетей.**
- ▶ **Крики и ссоры в семье, психологическое и физическое давление членов семьи друг на друга.**
- ▶ **Давление и несправедливое отношение со стороны одноклассников в школе.**
- ▶ **Отсутствие жизненных планов, мечты, хобби, увлечения.**
- ▶ **Неврозы и пограничные психические расстройства.**
- ▶ **Сексуальные расстройства (влечение к своему полу и другие).**
- ▶ **Прием психотропных веществ и препаратов, алкоголя, курение.**



# Кризисное консультирование

- › это направление кризисной психотерапии, которое связано с оказанием психологической помощи в переживании критической ситуации.

## Принципы кризисной интервенции

- › Кризисная интервенция, или кризисное вмешательство, — это социальная и психологическая экстренная помощь, которая оказывается пострадавшему.

Выделяют следующие принципы :

- › • эмпатический контакт;
- › • безотлагательность;
- › • высокий уровень активности консультанта;
- › • психологическая поддержка;
- › • уважение клиента;
- › • ограничение целей;
- › • интервенция в поверхностные слои сознания;
- › • формирование доступа к ресурсам личности.

## 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;
- исключить 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, интонации;
- 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.

**Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о кризисе и определить степень риска в данной ситуации:**

- › Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
- › Тебе в голову приходят плохие мысли?



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 близких, родителей, меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»	«Не говори глупости. Давай поговорим о чем-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?»
«Что если у меня не получится...»	«Если не получится, ты будешь знать, что сделал все возможное!»	«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»



**Посттравматическое стрессовое расстройство - это оставленная 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.

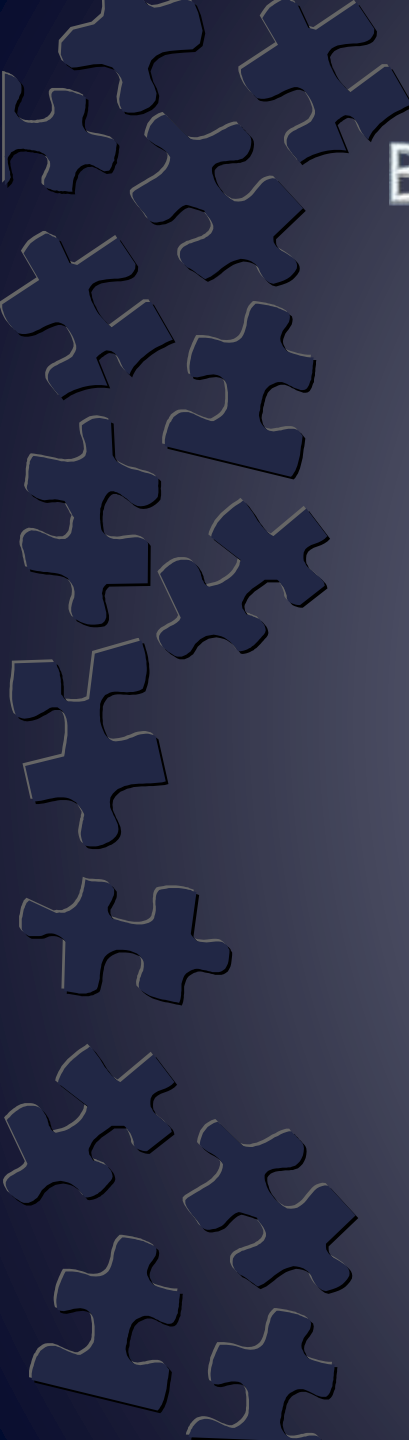
# Психолого-педагогическое сопровождение и социальная реабилитация





# 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. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по-своему.
10. 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.



# Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации

- › Игротерапия
- › Арттерапия
- › Музыкотерапия
- › Библиотерапия
- › Логотерапия
- › Метод свободных словесных ассоциаций
- › Психодрама, или драмтерапия
- › Гештальттерапия

## **Выявление основных направлений работы психолога**

### **В поведенческой сфере, в сфере взаимодействия с другими:**

эгоцентризм, избегание решения проблемы, нестабильность отношений с окружающими, преимущественно однотипный способ реагирования на фрустрирующую ситуацию, неуверенность в себе, высокий уровень притязаний при отсутствии критической оценки своих возможностей, склонность к обвинениям или чрезмерная угодливость, сексуализированное поведение.

### **В аффективной сфере:**

эмоциональная лабильность, низкая фрустрационная устойчивость и частое возникновение тревоги и депрессии, сниженная и нестабильная самооценка, появление социофобий, агрессивность.

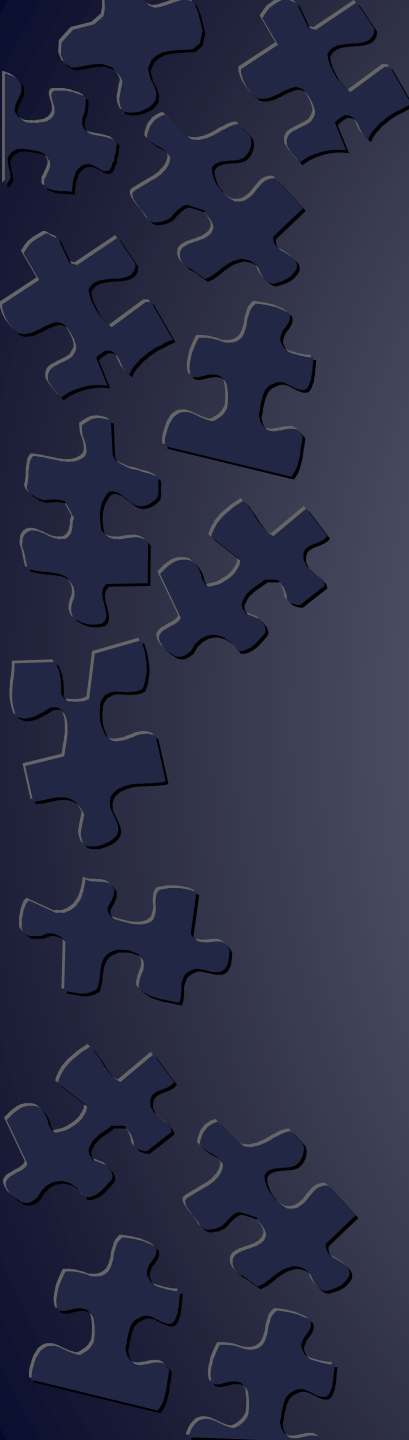
# Выявление основных направлений работы психолога

## В мотивационно-потребностой сфере:

**блокировка потребности в защищенности, самоутверждении, принадлежности, невозможность простроить временную перспективу.**

## В когнитивной сфере:

- ✓ **наличие искажений, усиливающих дисгармонию личности, «аффективная логика»: «произвольное отражение» - («я супермен», «я неудачник»);**
- ✓ **«чрезмерное обобщение» - («все, что я делаю – плохо»);**
- ✓ **«черно-белое мышление» - «очень хорошо – очень плохо», «мир или черный, или белый»;**
- ✓ **«персонализация» - «они смеются не просто так, они смеются надо мной»; преувеличение негативных событий и минимизация позитивных.**



› 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**