

Рекомендации по оказанию допсихологической помощи участников образовательного процесса:

1. Постарайтесь получить сведения об эмоциональном состоянии обучающегося.
2. Позаботьтесь о собственной безопасности.
3. Создайте комфортные условия для себя и обучающегося.
4. Находясь рядом с обучающимся, испытывающим негативные эмоциональные состояния, не теряйте самообладания.
5. Если вы чувствуете, что не готовы оказать помощь обучающемуся, не делайте этого. Найдите того, кто сможет это сделать.
6. Воздержитесь от поступков, высказываний, которые могут навредить. Если сомневаетесь в правильности действий, не совершайте их.
7. Относитесь с пониманием, принимайте то, что делает, говорит обучающийся, переживающий негативные эмоции.
8. Старайтесь создавать безопасную и поддерживающую среду для обучающихся.

Принципы психологического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисной ситуации:

- Снижение степени интенсивности переживания
- Поиск продуктивных способов выражения эмоций
- Принятие обратившегося и его состояния
- Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни

Существуют следующие эмоциональные состояния, с которыми можно столкнуться:

- Тревога
- Агрессия
- Плач
- Истерика
- Страх
- Апатия

Тревога -

отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

| КАК Проявляется? | ЧТО Делать? | ЧТО НЕ делать? | ЗАЧЕМ Мы это делаем? |
|---|--|---|---|
| <p>1. Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>2. Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p> | <p>1. Проговорить чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</p> <p>2. Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия.</p> <p>3. Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой</p> | <p>1. Не убеждать, что тревога безосновательная, особенно если это не так</p> <p>2. Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности человеку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности</p> | <p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы.</p> |

Агрессия — (от лат. *aggredi* нападать) целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический вред людям.

| КАК Проявляется? | ЧТО Делать? | ЧТО НЕ делать? | ЗАЧЕМ Мы это делаем? |
|--|---|---|--|
| <p>1. Активная энергичная реакция</p> <p>2. Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях</p> <p>3. Действия направлены на окружающих, на себя</p> | <p>1. Говорить спокойно</p> <p>2. Постепенно снижать темп и громкость речи</p> <p>3. Принятие чувств обратившегося</p> <p>4. Задавать уточняющие вопросы (Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?)</p> <p>5. Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)</p> | <p>1. Не считать, что агрессия обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой</p> <p>2. Не спорить, не переубеждать, даже если обратившийся не прав</p> <p>3. Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p> | <p>1. Принимаем право обратившегося на такую эмоциональную реакцию.</p> <p>2. Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас отказался обучающийся.</p> <p>3. Человеку помогаем выразить эмоциональную боль.</p> |

ПЛАЧ

| <p style="text-align: center;">КАК Проявляется?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО Делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО НЕ делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЗАЧЕМ Мы это делаем?</p> |
|--|--|---|---|
| <p>1. Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>2. Слезы приносят облегчение</p> | <p>1. Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Совсем не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете.</p> <p>2. Выразить поддержку обратившемуся</p> <p>3. Активное слушание, поощрение высказываниям</p> | <p>1. Если работаем над чувствами, не пытайтесь останавливать слезы</p> <p>2. Не убеждать не плакать</p> <p>3. Не считать, что плач – проявление слабости. Не пытайтесь пристыдить или принизить чувства.</p> | <p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p> |

ИСТЕРИКА

| <p style="text-align: center;">КАК Проявляется?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО Делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО НЕ делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЗАЧЕМ Мы это делаем?</p> |
|---|---|--|--|
| <p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: - кричит, одновременно плачет.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Рекомендовать человеку уйти от зрителей 2. Применять приемы активного слушания: перефразирование 3. обращаться по имени, поддакивание, «угукание». 4. Говорить мало, спокойно, 5. короткими простыми фразам. 6. Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил 7. Предоставить отдых после окончания истерики | <ol style="list-style-type: none"> 1. Не совершать неожиданных действий 2. Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция 3. Не считать, что человек намеренно привлекает к себе внимание 4. Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции 2. Истерика заряжает окружающих (поэтому человека, испытывающего истерику необходимо изолировать) |

СТРАХ

| <p style="text-align: center;">КАК Проявляется?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО Делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО НЕ делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЗАЧЕМ Мы это делаем?</p> |
|--|---|---|---|
| <p>1. Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения</p> <p>2. Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия.</p> | <p>1. Отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.)</p> <p>2. Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания</p> <p>3. Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник</p> <p>4. Проявить заинтересованность, понимание.</p> <p>5. Активное слушание.</p> | <p>1. Не оставлять одного при ощущении небезопасности</p> <p>2. Не пытаться убедить, что страх неоправданный</p> <p>3. Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.</p> | <p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справился со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время</p> |

АПАТИЯ

| <p style="text-align: center;">КАК Проявляется?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО Делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЧТО НЕ делать?</p> | <p style="text-align: center;">ЗАЧЕМ Мы это делаем?</p> |
|---|--|---|--|
| <p>1. Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности.</p> <p>2. Речь вялая с паузами.</p> <p>3. Безразличие к окружающему. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p> | <p>1. Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»</p> <p>2. Найти комфортное место для продолжения разговора</p> <p>3. Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции</p> <p>4. Для стабилизации состояния в текущий момент предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</p> | <p>1. Не говорить резко, не «выдергивать» обратившегося из этого состояния</p> <p>2. Не обесценивать реакцию обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</p> | <p>1. Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние</p> <p>2. Предотвращаем возможное появление саморазрушающих тенденций.</p> |

Куда можно обратиться?

- 8-800-2000-122 – Всероссийский детский телефон доверия.
- 8 495 988-44-34 – Бесплатная кризисная линия доверия.
- 8-800-600-31-14 - Горячая кризисная линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) Министерства просвещения РФ