

МЕТОДИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

# ЭКСТРЕННАЯ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ



Подготовили:  
Баранникова Е.Н.,  
Левченко Е.Г.,  
педагоги-психологи  
МБДОУ № 314  
г. Ростов-на-Дону

**Цель:** рассмотрение вопросов оказания педагогами экстренной допсихологической помощи детям после травматического события.

**Задачи:**

1. Знакомство с эмоциональными реакциями детей на травматическое событие.
2. Знакомство с техниками и способами стабилизации эмоционального состояния.
3. Отработка навыка установления контакта с ребенком, находящимся в кризисном состоянии.

**Программа семинара:**

1. Оценка собственного состояния.
2. Информационное сообщение «Реакции детей и техники помощи».
3. Упражнение в парах «Установление контакта с ребенком, находящимся в кризисном состоянии».
4. Информационное сообщение «Куда обращаться за помощью».
5. Подведение итогов и оценка эффективности семинара.

## **.АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Современного человека в повседневной жизни все чаще сопровождают стрессовые ситуации, которые, несомненно, не лучшим образом влияют на эмоциональное состояние личности.

Каждый человек может оказаться в экстремальной ситуации, но далеко не все обладают психологическим образованием. Однако, при наличии определенных навыков и знаний, оказать экстренную допсихологическую помощь пострадавшему человеку может каждый.

Экстренная допсихологическая помощь – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на ситуацию.

## **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 ребенком, 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.**

# ОЦЕНКА СОБСТВЕННОГО СОСТОЯНИЯ

ОЦЕНИТЕ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ  
И ГОТОВНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ И ПОМОГАТЬ  
РЕБЕНКУ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ



## ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ:

При получении оповещения о чрезвычайной ситуации педагог должен:

- ❑ Прекратить учебный процесс, но при этом обеспечить нахождение детей в помещении.
- ❑ Спокойным голосом попросить детей перейти и сесть на пол в той части комнаты, которая наиболее удалена от окон.
- ❑ Располагается вместе с детьми таким образом, чтобы ближе всего к нему находились те дети, у которых педагог отмечает наиболее эмоциональные реакции на ситуацию. Успокаивает, поддерживает детей.
- ❑ До получения информации об отмене тревоги или начале эвакуации помогает детям справиться с негативными эмоциональными реакциями, используя приемы и техники стабилизации.

**Важно!** Педагог в первую очередь должен привести себя в стабильное эмоциональное состояние. Самый эффективный метод-дыхание. Можно использовать «Технику глубокого дыхания».

Делаем глубокий вдох не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи» – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды), задерживаем дыхание (1-2 секунды), выдыхаем медленно и плавно в течении 3-х секунд. Повторить 2-3 раза.

# КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

## ШОК

На стадии шока у ребенка нарушены контакты с внешним миром, поэтому разговаривать с ним или пытаться утешать его бесполезно.

**!!!** Нельзя оставлять ребенка одного, так как при выходе из шока возможны острые реактивные состояния.

Если же необходимо, чтобы он совершил какое-либо простое действие, например, ушел с опасного места, поел и т.п., надо:

- Говорить с ним четким голосом, употреблять короткие фразы с утвердительной интонацией, избегать глаголов с частицей «не».
- Использовать тактильный контакт (прикосновение, поглаживание по спине, голове). Иногда этого бывает достаточно, чтобы вывести из шока.

Вывести ребенка из шока помогают какие-либо сильные чувства. Если удастся вызвать у него слезы, значит, он начинает выходить из фазы шока. В это время возможны острые реакции (истерика, двигательное возбуждение, нервная дрожь, агрессия и т.д.), которые, как правило, пугают, но для чрезвычайной ситуации являются вполне адекватными.



# РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ И ТЕХНИКИ ПОМОЩИ



Тревога  
Раздражение  
Злость  
Гнев, агрессия  
Нервная дрожь  
Плач  
Истерика  
Страх  
Апатия



**Ребенок, переживающий одно из этих состояний,  
нуждается в экстренной допсихологической помощи**



**ТРЕВОГА - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия**

<b>Как проявляется</b>	<b>Что делать</b>	<b>ЧТО НЕ делать</b>	<b>ЗАЧЕМ мы это делаем</b>
<p><b>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</b></p> <p><b>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</b></p>	<p><b>Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</b></p> <p><b>Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим</b></p> <p><b>Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой</b></p>	<p><b>Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так</b></p> <p><b>Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному.</b></p> <p><b>Быть с ним до снижения симптомов тревожности</b></p>	<p><b>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</b></p>

## **ПЛАЧ, СЛЕЗЫ —эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции**

<b>КАК</b> проявляется	<b>ЧТО</b> делать	<b>ЧТО НЕ</b> делать	<b>ЗАЧЕМ</b> мы это делаем
<p>Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p>	<p>Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку</p> <p>Если общение на проработку эмоций - дать выплакаться; если на проработку запроса - переключаем (дыхание, вода, отвлечение)</p> <p>Выражать поддержку обратившемуся (я-сообщения)</p> <p>Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов</p>	<p>Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы</p> <p>Не убеждать не плакать</p> <p>Не считать слезы проявлением слабости.</p> <p>Принятие обратившегося и его чувств</p>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

## **СТРАХ — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием**

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

## **НЕРВАЯ ДРОЖЬ – еще одна реакция, может проявляться при агрессии, плаче, страхе, истерике**

Нередко «непрофессиональные помощники», видя подобную реакцию, пытаются согреть человека и успокоить его (прижать к себе, укрыть и т.п.). Не стоит этого делать.

**Нервная дрожь — это способ, которым тело пытается «сбросить напряжение».**

**Поэтому психологически грамотными здесь будут абсолютно противоположные действия:**

**1. Объясните, что это нормальная реакция на стресс.**

**2. Нужно помочь пострадавшему усилить дрожь.**

**Техника «Тряска»:** взять ребенка за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10 — 15 минут.

**3. Одновременно нужно разговаривать с ребенком, чтобы он понимал смысл ваших действий и не воспринимал их как нападение.**

**4. Мотивируйте отдохнуть, полежать, поспать**



**АПАТИЯ — отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствию отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствию внешних эмоциональных проявлений**

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

**Агрессивная реакция или гнев, злость** —эмоционально «заразительная» реакция, которая может быть вербальной (словесные угрозы) и невербальной (агрессивные действия)

Если агрессия выражается только в вербальной форме, ее не стоит останавливать.

Активный физический характер, то главная задача не «задавить его», а направить в конструктивное (безопасное) русло. Можно удерживать ребенка, обняв его со спины.

Если же успокоить не удастся, необходимо под любым предлогом удалить ребенка из мест массового скопления людей.

<b>КАК проявляется</b>	<b>ЧТО делать</b>	<b>ЧТО НЕ делать</b>	<b>ЗАЧЕМ мы это делаем</b>
<p>Гнев, злость, раздражение, выражающиеся в словах или действиях</p> <p>Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя</p> 	<p>Говорить спокойно</p> <p>Постепенно снижать темп и громкость речи</p> <p>Принятие чувств обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести»</p> <p>Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»</p> <p>Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)</p>	<p>Не считать, что агрессия обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой</p> <p>Не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав)</p> <p>Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p>	<p>Принимаем право обратившегося на такую эмоциональную реакцию.</p> <p>Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас отказался ребенок</p> <p>Ребенку помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)</p>

## Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

Дети могут задавать, тревожащие их вопросы. Взрослому важно ответить на них, не усугубив состояние ребенка.

Если ребенок говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа
«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»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно сделал»

## **ТЕХНИКИ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

- Энергично растереть ладони - 5 сек.
- Быстро потереть пальцами щеки вверх – вниз - 5сек.
- Постучать расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
- Сидя, вытянуть ноги и рисовать ногами круги.
- Поискать предметы одного цвета, на одну букву.
- Упражнения «Напряжение – расслабление».

## **ИГРЫ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

- Испорченный телефон
- Камень, ножницы, бумага
- Массаж по кругу
- Рисунок на спине



## **ТЕХНИКИ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

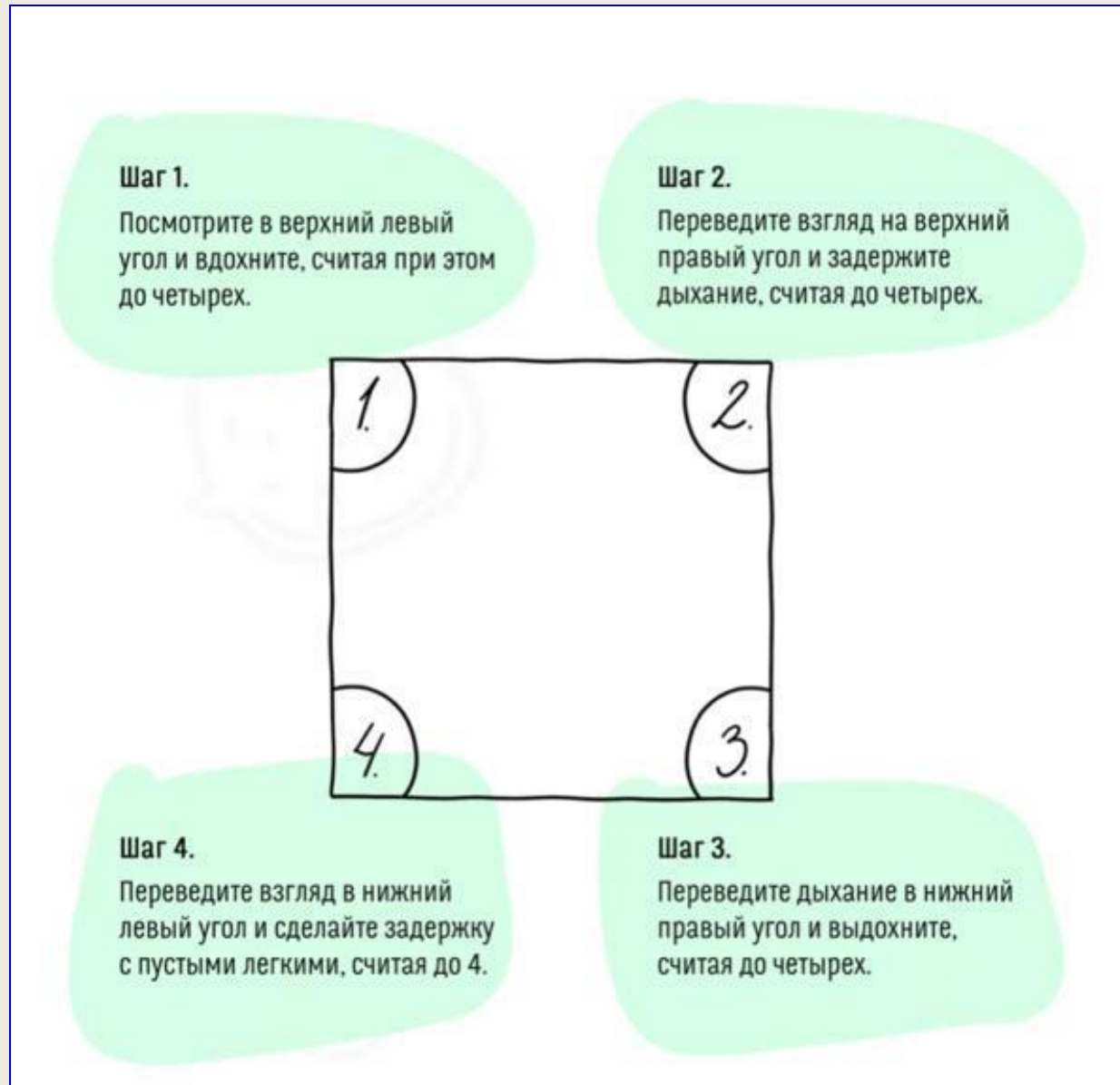
- Дыхательные упражнения (квадрат)**
- Глазодвигательные упражнения (например, «Снежинка»)**
- Техника 5-4-3-2-1**

## ПРАКТИКУМ. «Дыхание по квадрату»

Техника позволит управлять стрессом, растянуть дыхательный цикл и с помощью этого увеличить содержание углекислого газа в крови.

Для начала найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно или дверь.

Далее идем по шагам:



## **ПРАКТИКУМ. «Снежинка»**

Хорошо снимает нервное напряжение, помогает многим людям при панических атаках, при депрессии. Делать упражнение лучше сидя. Повторить в 3 – 4 подхода.

### **1-й подход**

**1. Делаем движения глазами сверху вниз (условно говоря, от потолка к полу) и обратно - 10 раз.**

**Обратите внимание:** сверху вниз и обратно вверх – это считается как одно движение, и таких движений туда и обратно нужно выполнить 10.

Все движения глазами делаем не быстро, в удобном для вас темпе, с максимальной амплитудой, то есть максимально вверх и максимально вниз, насколько вы сможете.

**2. Теперь делаем движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно, тоже 10 раз.**

**Обратите внимание** — снова всё делаем с максимальной амплитудой, не быстро, в удобном для вас темпе.

**3. Делаем движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно, 10 раз.**

**4. Дальше делаем движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно, тоже 10 раз.**

### **Важные моменты:**

1. Во время выполнения упражнения нужно следить, чтобы голова не двигалась за глазами, то есть голова (по возможности) должна оставаться неподвижной.

2. Во время выполнения упражнения не забывайте дышать. Старайтесь не задерживать дыхание, дышите по возможности спокойно и ровно.

## **ПРАКТИКУМ. Техника 5-4-3-2-1**

**5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд**

**4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения**

**3 — Прислушайтесь к трем различным звукам**

**2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах**

**1 — Найдите одну вещь со вкусом**

## **ПРАКТИКУМ. Упражнение в парах «Установление контакта с ребенком, находящимся в кризисном состоянии»**

1. Предложите участникам разделиться на пары и договориться, кто номер 1 и 2.

2. Выберите ситуацию для разыгрывания.

**Возможные ситуации:** Ребенок говорит: «Что, если мои близкие погибнут...», «Все кажется таким безнадежным...», «Вы меня не понимаете!».

Или ситуацию могут предложить участники.

3. Предложите участникам разыграть ситуацию установления контакта с ребенком. Время 3 мин. Потом наоборот: 2 - ребенок, 1 – педагог.

**Задача педагога:** начать разговор и установить контакт.

4. Обсудите в общем круге: Какие реакции и трудности были в позиции педагогов? Что помогало и что мешало в позиции ребенка?

5. Обратит внимание участников на следующие важные моменты для установления контакта: общение на уровне глаз, осторожное использование телесного контакта, обращение к интересам и потребностям ребенка, проговаривание переживаемых им чувств.

6. Предложите участникам поделиться: Что дало это упражнение? Что участники будут делать в подобных ситуациях?



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Горячая кризисная линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) Министерства просвещения РФ

8-800-600-31-14

Общероссийский детский телефон доверия для детей, родителей и педагогов

8-800-2000-122



[childhelpline.ru](http://childhelpline.ru)

Сайт «Детский телефон доверия» ФКЦ МГППУ для детей, подростков, родителей (законных представителей) и педагогических работников

**ГБУ РО ЦППМиСП**  
**город Ростов-на-Дону, ул. 13-я линия № 23; пн. - пт. 9:00 - 17:30,**  
**тел: 8 (863) 251-14-10**

**МБУ ЦППМСП города Ростова-на-Дону**  
**город Ростов-на-Дону, пр. Ленина, 44/2; пн. - пт. 9:00 - 17:30,**  
**тел: 8 (863) 245-52-23**

# САМОПОМОЩЬ И ПОВЫШЕНИЕ РЕСУРСНОСТИ

НА САЙТЕ ГБУ РО ЦППМиСП

<http://www.ocpprik.ru/direction/Spetsialistamsistemyobrazovaniya/>

Банк методических материалов, содержащий эффективные технологии самопомощи, повышения ресурсности, приёмы и техники для снижения эмоционального напряжения, которые могут быть использованы специалистами образовательных организаций в работе со всеми субъектами образовательных отношений: материалы доступны по ссылке

<https://disk.yandex.ru/d/8eGInefCV5wA-Q>



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

ОЦЕНИТЕ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ  
И ГОТОВНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ И ПОМОГАТЬ  
РЕБЕНКУ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ





# **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**ПОДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ И МЫСЛЯМИ О  
СЕМИНАРЕ (по кругу)**

**ВЫСКАЖИТЕ ПОЖЕЛАНИЯ ДРУГ ДРУГУ**

**Стремление помочь –  
естественное желание человека,  
вовремя протянутая рука помощи  
может помочь справиться с самыми  
страшными событиями в жизни,  
помочь найти силы и мужество  
жить дальше.**



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!  
ЖЕЛАЕМ  
УСПЕХОВ В РАБОТЕ!**

