

Страх

Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка. Внешне проявляется в поверхностном дыхании, снижении самоконтроля поведения.

Что делать

Быть рядом, не оставлять ребенка одного до снижения симптомов страха, дышать глубоко и ровно (возможно применение дыхательных техник), проявить заинтересованность, понимание, активно слушать.

Что не делать

Не оставлять одного при ощущении опасности; не пытаться убедить, что страх неоправданный; не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.

Тревога

Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией. Проявляется во внутреннем напряжении, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами).

Что делать

Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги; если тревога связана с ситуацией, то предложить ребенку продуктивные действия, связанные с происходящим.

Что не делать

Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так; не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному. Быть с ним до снижения симптомов тревожности.



ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

Свердловская область, г. Полевской
Тел.: 8 (34350) 5-77-87
E-mail: centerlado@yandex.ru

Для получения методической поддержки специалистов по вопросам оказания экстренной психологической помощи обучающимся, обращаться:
г. Екатеринбург,
ул. Машиностроителей, 8
Тел.: 8-922-100-58-82
E-mail: ladoekb@mail.ru

Единый общероссийский телефон доверия

8 800 2000122

Круглосуточная горячая линия на базе Федерального ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) по оказанию психологической помощи для детей и взрослых.

8 (800) 600-31-14

Бесплатно
Круглосуточно



ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Экстренная психологическая помощь (ЭПП) в образовательной организации - целостная система мер, направленная на оптимизацию актуального психоэмоционального состояния участников образовательных отношений, находящихся в кризисном состоянии, а также на предупреждение развития неблагоприятных психологических последствий воздействия психотравмирующего события.

Кризисное состояние - психическое или психологическое состояние обучающегося, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму, вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации.

Кризисные ситуации: жестокое обращение, психотравмирующие события, острое горе, утрата и т.п.

Состав антикризисной группы образовательной организации

- Представитель администрации
- Педагог-психолог
- Социальный педагог
- Классный руководитель
- Медицинский работник
- Инспектор ПДН и пр. специалисты, необходимые для участия



Принципы взаимодействия:

- Разделение ответственности
- Конфиденциальность
- Действия в интересах обучающегося
- Контроль за собственной эмоциональной вовлеченностью, эмоциональным состоянием
- Обеспечение безопасности обучающегося (исключить психотравмирующее воздействие)
- Локализация случая (массовая профилактическая работа ведется по плану, кризисная – с узким кругом участников, включенных в ситуацию)

Необходимые действия

- убедитесь, что обучающийся не нуждается в медицинской помощи (при необходимости позвоните врачу или вызовите скорую помощь);
- соберите первичную информацию о случае (особенности произошедшего, особенности обучающегося, ставшего свидетелем или жертвой правонарушения);
- **Взаимодействуйте с другими специалистами**

- информируйте представителя администрации;
- обратитесь за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи (психиатр, следственный комитет, полиция, опека, приют, Центр ППСи пр);
- действуйте в составе организованной антикризисной группы.

Желательно, чтобы каждая образовательная организация имела общий план действий в кризисной ситуации, утвержденный локальными актами, на основании которого, при необходимости, можно создать план по преодолению конкретной ситуации.

Алгоритм действий администрации образовательной организации



Командный подход при работе с кризисным случаем предполагает участие различных специалистов на уровне образовательной организации, а также администрация принимает решение о приглашении внешних специалистов в работе со случаем.

Оказание психологической поддержки в острый кризисный период

Истероидная реакция (истерика)

Истерика всегда происходит в присутствии других людей. Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, одновременно плачет.

Что делать

Увести ребенка от других обучающихся; применять приемы активного слушания, перефразирование, обращаться по имени, говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил. Дать отдохнуть.

Что не делать

Не совершать неожиданных действий (встряхивать, обливать, давать пощечины); не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция; не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание; не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»

Плач, слезы

Ребенок плачет, подавлен, нет активности в поведении. Слезы приносят облегчение

Что делать

Дать выплакаться; переключить (отвлечь, дать воды, применить дыхательные упражнения); выражать поддержку (я-сообщения); активно слушать, поощрять высказывания.

Что не делать

Не пытаться останавливать слезы; не убеждать не плакать; не считать слезы проявлением слабости. Принять самого ребенка и его чувства.