



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО
ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В
КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ



Уважаемый педагог!

Для Вас подготовлена памятка, которая может помочь Вам в работе с детьми, находящимися в кризисном состоянии

● ● ● Как построить разговор с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии

Основная задача педагога при разговоре с ребенком – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту.

При возникновении ситуации педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по оказанию помощи. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.

● ● ● Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

- Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние.
 - Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него.
 - Вести беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для Вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
 - Нельзя приглашать на беседу ребенка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
 - Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.
-



Если ребенок говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа
«Что если мои близкие погибли...»	«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»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

- 1) Начало разговора: «Мне показалось, что ты выглядишь расстроенным, давай поговорим?»
- 2) Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили: «Правильно ли я понял(а), что ...?»
- 3) Расширение перспективы: «Давай подумаем, что можно сделать сейчас для своих близких, чтобы они меньше переживали за тебя? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»



Предлагаем упражнения, которые Вы можете использовать в перерывах в процессе воспитательной и образовательной деятельности с детьми, испытывающих кризисное психологическое состояние

Упражнение. Техника глубокого дыхания

● ● ● Делаем глубокий вдох, длящийся 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 на 1–2 секунды, то есть делаем паузу.

● ● ● Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).

● ● ● Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2–3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

● ● ● При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;
- на движениях грудной клетки;
- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.



***Министерство просвещения Российской Федерации
на базе ресурсного центра Московского
государственного психолого-педагогического
университета (МГППУ) организовало работу
круглосуточной горячей линии по оказанию
психологической помощи для детей и взрослых.
Совместно с психологами из МЧС оказывается
консультативная помощь
(бесплатно, круглосуточно)***

8 (800) 600-31-14
