**Работа с участниками образовательного процесса в кризисных или травмирующих ситуациях (из опыта работы)**

Педагог-психолог

Бабенко Элла Иозефовна

I КК, МОУ «Иогачская СОШ»

2024

Принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации.

1. Помогите пострадавшему расслабиться
2. Убедитесь, что ребенку ничего не угрожает и он находится в безопасности
3. При необходимости помогите связаться с близкими и другими источниками поддержки (медицинскими организациями, ЦППМС)

В обычной жизни семьи и дети не готовы к тяжелой потере. Знания приходится получать из КПК. Данные, которые привожу в своем докладе взяты как раз из таких курсов. Мне они пригодились уже не один раз. За время работы в школе с 2014 года.

Программа психологической помощи ребёнку и взрослому человеку, находящимся в состоянии горевания.

Сравнение программы помощи в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ребёнок | Взрослый |
| Особенности запроса | У детей ночные кошмары, потеря аппетита, потеря веса, физические боли и недомогания, уход в себя. | Уход в себя.  Ночные кошмары, потеря аппетита, потеря веса, физические боли и недомогания. Депрессия |
| Особенности установления психологического контакта | Наладить эмоциональный контакт. Дети понимают реальность смерти в возрасте 7-9 лет, в 10-12 впервые осознают неотвратимую природу смерти. Нужно давать возможность задавать вопросы о смерти, давать им точную и нормальную информацию.  У подростков осложняется фактором зависимости и независимости. Потеря в этом возрасте бывает невыносимой, появляется саморазрушающее поведение. Нужно найти способ донести детям и подросткам мысли: Испытание горем дает возможность глубже понять себя. Осмысленное поведение на основе самоанализа | Испытание горем дает возможность глубже понять себя. Осмысленное поведение на основе самоанализа. Психологу необходимо наладить контакт с родителем и помочь разобраться в чувствах и переживаниях. |
| Особенности жалоб | Приступы со спазмами в горле, припадками удушья.  Весь мир становится ребенку чужим. Рушится Я- концепция.  2 части "Я" (прошлое и настоящее) | Душевная боль - "выжигающая изнутри". Приступы со спазмами в горле  Сильная эмоциональная вовлеченность с утратой грани между реальностью и переживанием. Чувство вины, враждебные реакции |
| Диагностический этап, в том числе, на что обратить внимание при наблюдении и беседе | постоянные вздохи, чувство пустоты и изнеможения | постоянные вздохи, чувство пустоты и изнеможения |
| Этап психологической помощи - проблематика, задачи, мишени, методы | Цель - "работы горя"- пережить его.  Поведение "поиска" Начальная стадия-шок и оцепенение. Утрата аппетита, мышечная слабость, замедленные реакции.  **3 фазы** детского горя: фаза протеста- фаза дезорганизации - реорганизации  1 задача - признание факта потери  2 задача горя - пережить боль потери  3 задача - организация окружения, где ощущается потеря ушедшего человека.  4 задача - выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить.  Человек ждет облегчения страдания сразу, отрицая необратимость утраты, значимость утраты. Психолог может стать мишенью агрессии со стороны ребенка | Цель - "работы горя"- пережить его.  Поведение "поиска" Начальная стадия-шок и оцепенение. Утрата аппетита, мышечная слабость, замедленные реакции. Может быть повышенная активность с организацией похорон, либо наоборот - отрешенность. Внешнее благополучие может смениться реактивным буйством поведения.  Стадия поиска и стадия острого горя. Чувство пустоты  Стадия восстановления с примирением факта утраты. Примерно через год -завершающая стадия переживания утраты.  Консультант может стать мишенью агрессии со стороны клиента |
| Показатели эффективности вмешательства | "Сопровождение" ребенка идет до тех пор, пока это требуется для заживления психологической травмы | Возвращение к нормальной, привычной жизни и деятельности. Пережитое помогает найти новый смысл жизни, новые мотивацию и решения. Человеку нужно понимать, что "работа горя " вряд ли будет когда-нибудь завершена. |
| Трудности психологической работы | При патологическом течении утраты необходима помощь профессионалов. В каждом отдельном случае консультирование индивидуально. Помочь уменьшить страх и напряжение.  Рушится Я- концепция.  2 части "Я" (прошлое и настоящее). Восстановление целостности Я - концепции  Маленький ребенок не может передать словами свое горе и утрату. Ребенок будет искать умершего близкого человека | При патологическом течении утраты необходима помощь профессионалов. В каждом отдельном случае консультирование индивидуально. Помочь уменьшить страх и напряжение. |
| Рекомендации для родителей и родных | выражение разных эмоций не вредно для ребенка | Не стоит закрываться от людей в своем горе. |
| Рекомендации для близких | - помощь на стадии "острого горя"- говорить об ушедшем, задавать вопросы о его жизни, что позволяет выговориться скорбящему.  Создать атмосферу присутствия и понимания.  Дать возможность выплакаться. Помогать включиться в жизнь | - помощь на стадии "острого горя"- говорить об ушедшем, задавать вопросы о его жизни, что позволяет выговориться скорбящему.  Создать атмосферу присутствия и понимания.  Дать возможность выплакаться, выговориться. Помогать включиться в жизнь |

Психолог для экологичного воздействия должен применять безоценочное слушание и обеспечить необходимую эмоциональную поддержку. Вывести из состояния "острого горя"

Для детей помочь восстановлению "Я концепции". Вывести из состояния "острого горя", помочь выразить все эмоции связанные с ушедшим близким человеком.

Психологу нельзя формулировать свое мнение, чтобы не давать рекомендаций и решений.

2. По факту завершенного суицида (попытки суицида) обучающегося образовательным учреждением предоставляются следующие документы:

- документы Срок с момента происшествия

- Информация (извещение) о суициде (попытке суицида) 30 минут

- Психолого-педагогическое заключение по факту суицида (попытки 24 часа суицида) несовершеннолетнего\*

- Отчет о работе междисциплинарной группы психолого- педагогического сопровождения (проведение психологического дебрифинга, индивидуальное консультирования детей, родителей, педагогов, проведение классных часов, родительских собраний, методических семинаров для педагогов на тему профилактики суицидального поведения подростков) 72 часа

План образовательной организации о принятии дополнительных мер 72 часа организации здоровьесберегающей среды и профилактике расширенного суицида (на отсроченной стадии – от 1 до 3 месяцев)

- Справка о педагогических работниках образовательного 24 часа учреждения:

- заместитель директора по воспитательной работе: стаж работы в настоящей должности, прохождение повышения квалификации по профилактической деятельности ОО, должностные обязанности;

-социальный педагог: наличие полного штата (если сокращен, дата и основание сокращения ставки), стаж работы в настоящей должности, прохождение повышения квалификации по профилактической деятельности ОО, должностные обязанности;

План реабилитации в течение 3-х дней после случая завершенного

Первичные меры реабилитации (на острой стадии):

- психологический дебрифинг ближайшего окружения суицидента (одноклассники, друзья, несовершеннолетние родственники и т.д.) обеспечивается в течение первых 72 часов после несчастного случая и осуществляется специалистом с базовым педагогическим образованием, прошедшим специальную подготовку,

- индивидуальное психологическое консультирование (по запросам); направление на консультацию к врачу-психиатру (с подписью в личной карте родителя или законного представителя

Вторичные меры реабилитации (на отсроченной стадии – от 1 до 3 месяцев):

- внесение в план воспитательной работы школы дополнительных мер по организации среды и профилактике расширенного суицида (классные часы на формирование позитивного мышления, нравственных ценностей и смысла жизни, тренинги, родительские собрания, школьные акции «Я выбираю жизнь», конкурсы рисунков и сочинений «Разноцветная жизнь», кинолекторий и т.д.);

- обеспечение занятости и досуга одноклассников, близких друзей, братьев и сестер суицидента;

- профилактика деформаций психоэмоционального состояния педагогов (организация балинтовских групп, групп взаимоподдержки, проблемных мастерских и др.);

- повышение психологической культуры населения (информационно-просветительская работа, реклама российского Телефона доверия, использование имеющихся ресурсов социума по оказанию помощи детям и семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации).

Общие рекомендации по острой помощи пострадавшим

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендации | Вид реакции | |
| активная ^ пассивная | |
| Поддержка, внимание, беседа о произошедшем | Страх, беспокойство, многословные рассказы о случившемся, лихорадочная активность | Замешательство, слезы, потливость, дрожь, боли, печаль, сильная усталость |
| Личный контакт, разговорить человека, предложить еду/питье, физическая поддержка | Активный, деловой, громкая речь, беготня, смена занятия, раздражительность | Молчаливость,  продолжительная  раздраженность,  снижение деятельности,  частичная отключенность,  замкнутость |
| Личное внимание, краткая информация, физическая близость, иногда изоляция, но не в одиночестве. Лекарства по предписанию врача | Гиперактивность, бесцельная беготня, обвинения, умножение слухов, страшные рассказы, бессонниц | Выражение пустоты, недоумение во взгляде, физическая замкнутость, апатия, сон как вид бегства |

Психодиагностика кризисных состояний:

- Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность

- Тест фрустрационных реакций Розенцвейга

- Психодиагностика кризисных состояний проективными методами

- Разбор психологических иллюстраций