

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом Детского Творчества»**

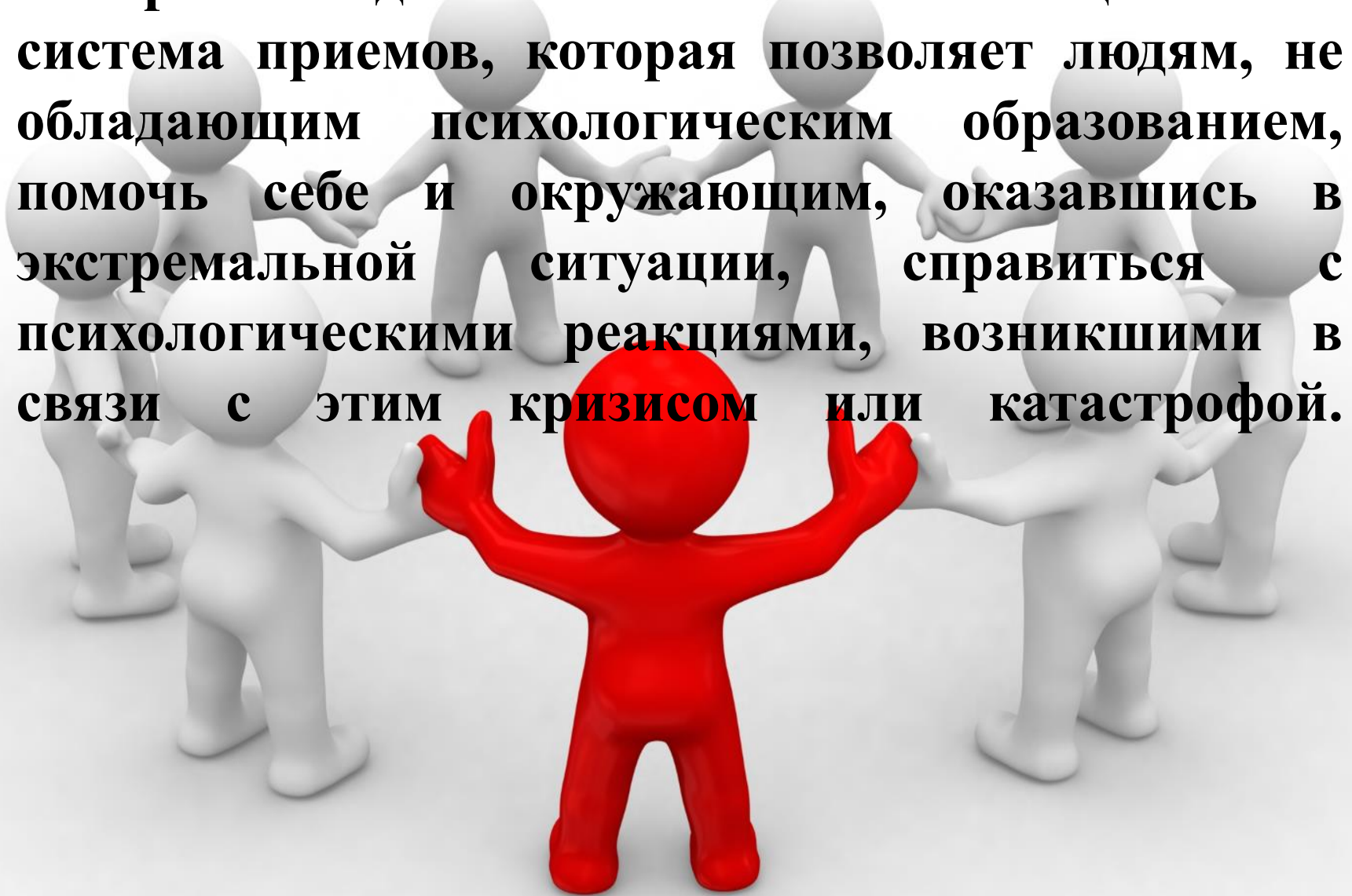
**ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»
г. Иркутск**

«Допсихологическая помощь лицам в кризисном состоянии»

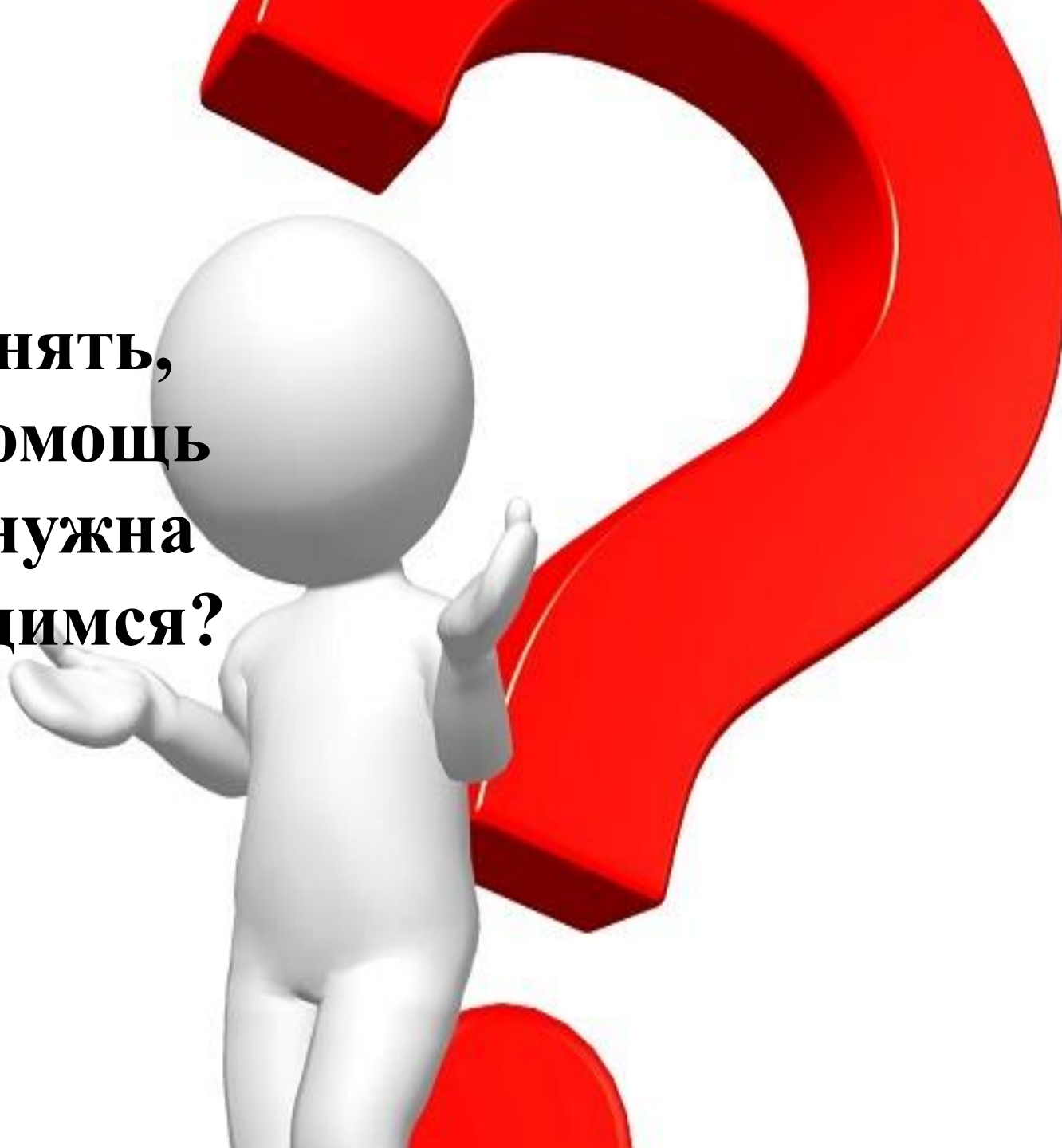
**Автор
Дичина Н.Ю.**

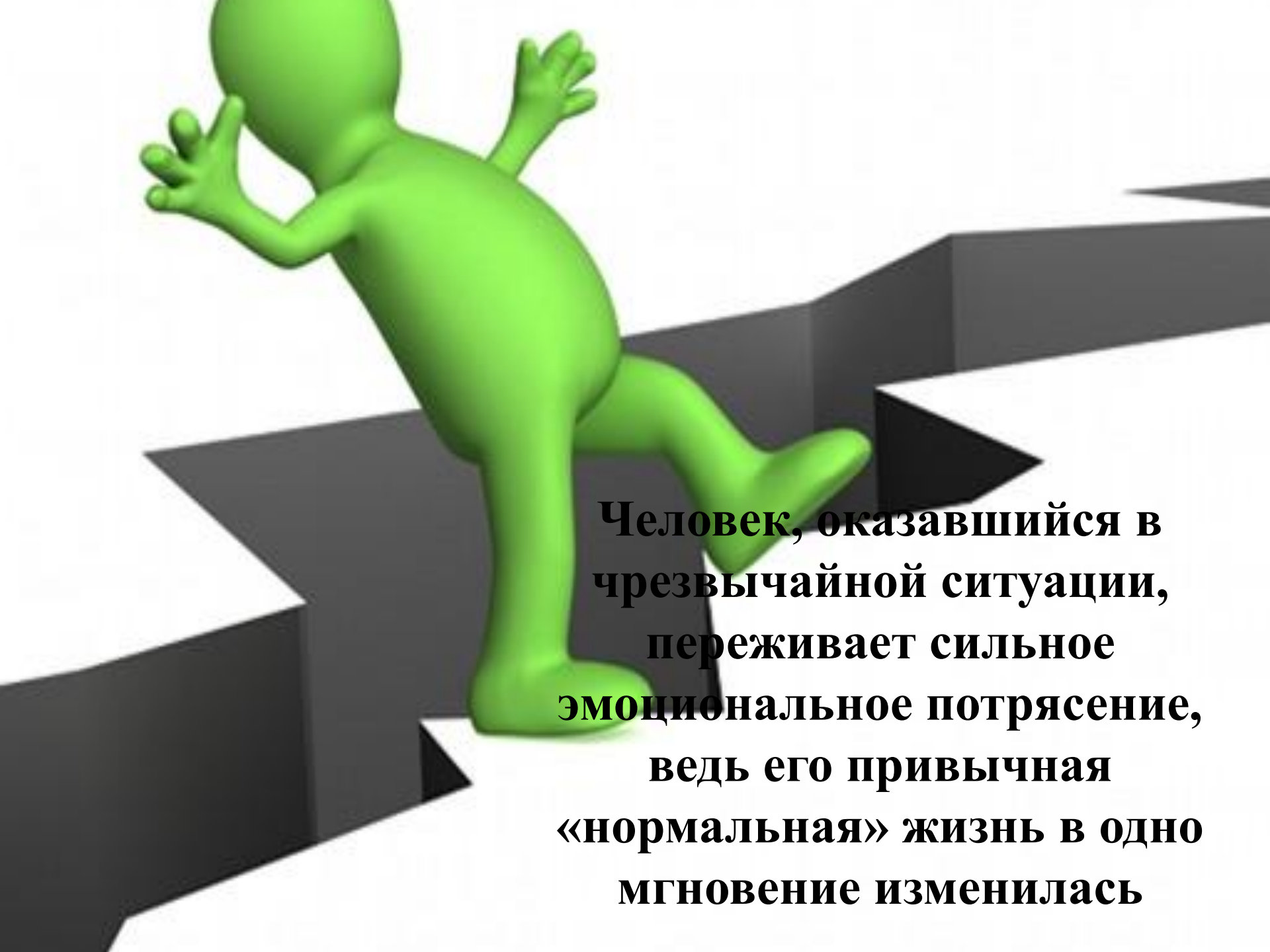


Экстренная психологическая помощь — это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой.



**Как понять,
какая помощь
сейчас нужна
обучающимся?**





**Человек, оказавшийся в
чрезвычайной ситуации,
переживает сильное
эмоциональное потрясение,
ведь его привычная
«нормальная» жизнь в одно
мгновение изменилась**

**Помните, что в первую очередь
пострадавший может нуждаться в
медицинской помощи
(необходимо убедиться, что у человека нет
физических травм, проблем с сердцем, и
только тогда оказывать
допсихологическую помощь)**



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, не приятно разговаривать с обучающимся, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и Вы имеете на это право. Ребенок всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

Осознай свое состояние!

«Я понимаю, что со мной происходит»

«Я готова замедлиться»

«Я понимаю, что я сейчас чувствую»

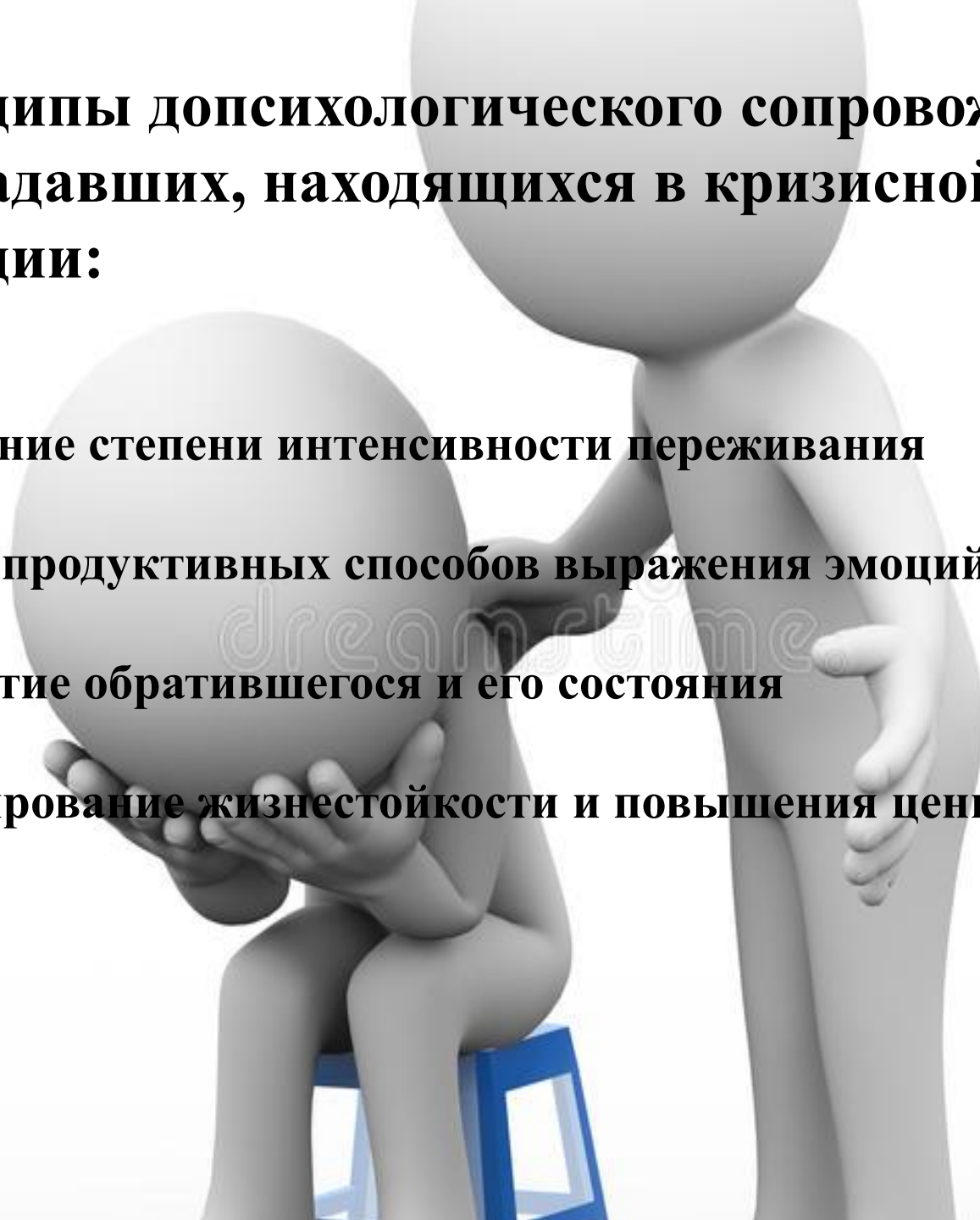
«Это состояние сейчас не про меня, это про него»

«У него есть причины так чувствовать, у меня этих причин сейчас нет»

«Какое у меня сейчас состояние? Если это состояние не мое, какое мое истинное?»

Принципы допсихологического сопровождения пострадавших, находящихся в кризисной ситуации:

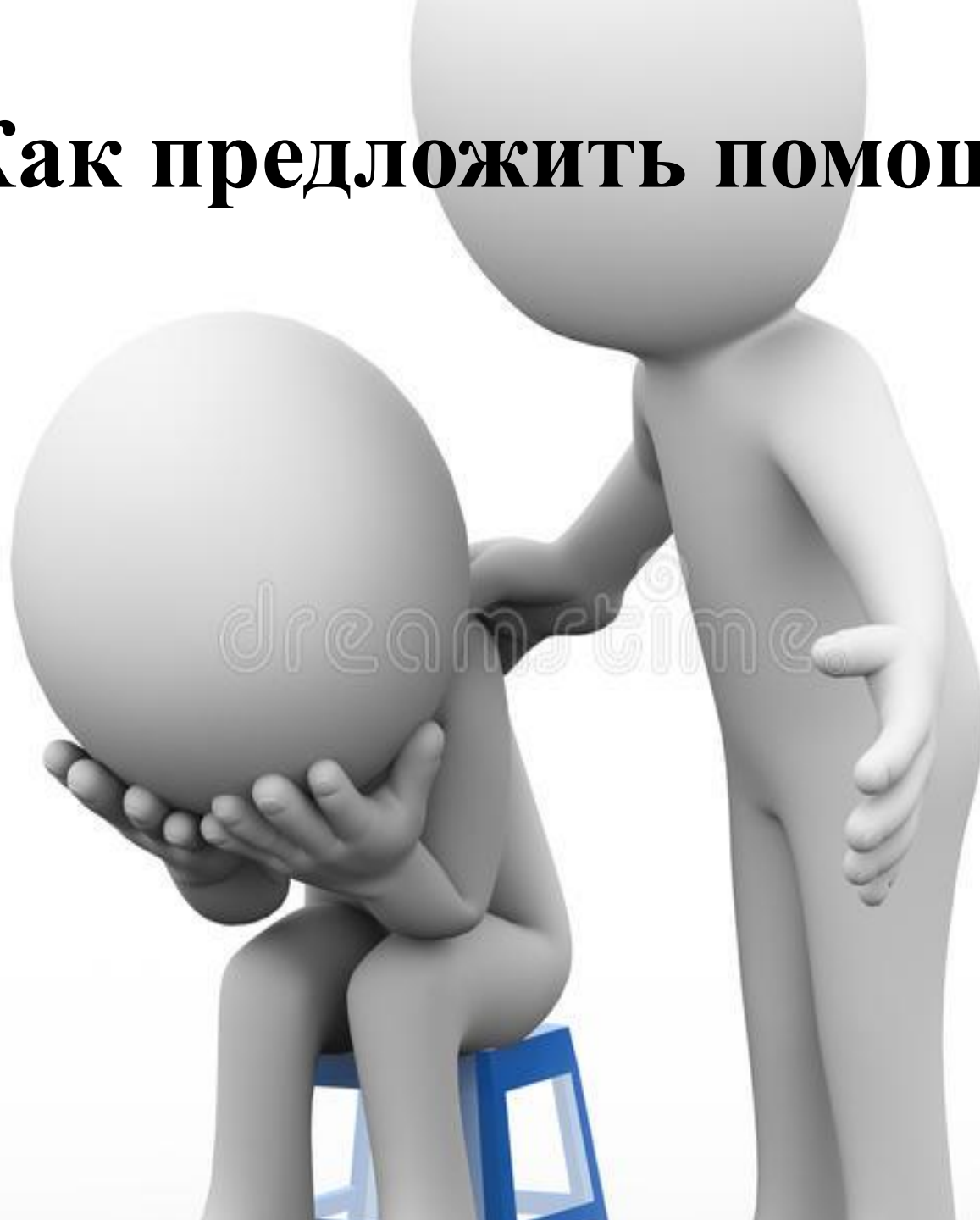
- Снижение степени интенсивности переживания**
- Поиск продуктивных способов выражения эмоций**
- Принятие обратившегося и его состояния**
- Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни**



Тревога – отрицательно окрашенная эмоция,
выражающая ощущение неопределенности,
ожидание отрицательных событий,
трудноопределимые предчувствия



Как предложить помощь?



Дыхание (дыхательные упражнения)



Гнев, агрессия – отрицательно окрашенная реакция, выражающая в недовольстве каким-либо явлением или негодованием, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект



**Нервная дрожь – может быть при
агрессии, плаче, страхе, истерике**



Апатия





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 родителей и педагогов

8 800 2000 122

Использовались материалы



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МГППУ –
УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ



ermolaevaav@mgppu.ru
8-926-595-05-45



Активация Windows