

**«С Детством полным любви можно вынести всю жизнь»**

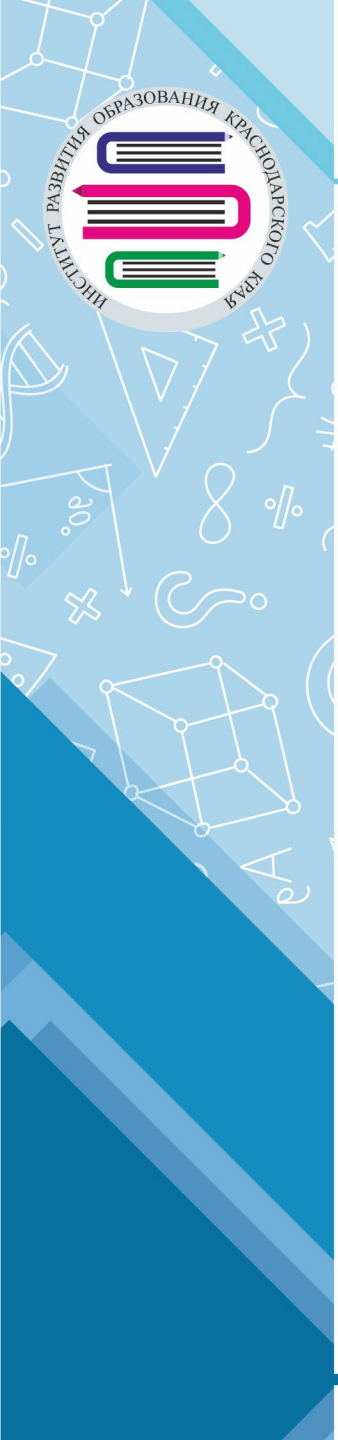
**Г. Песталоцци**

**Психолого-педагогическое  
сопровождение обучающихся  
детей и подростков в трудной  
жизненной ситуации.**

**Оказание психологической  
помощи в кризисном состоянии.**

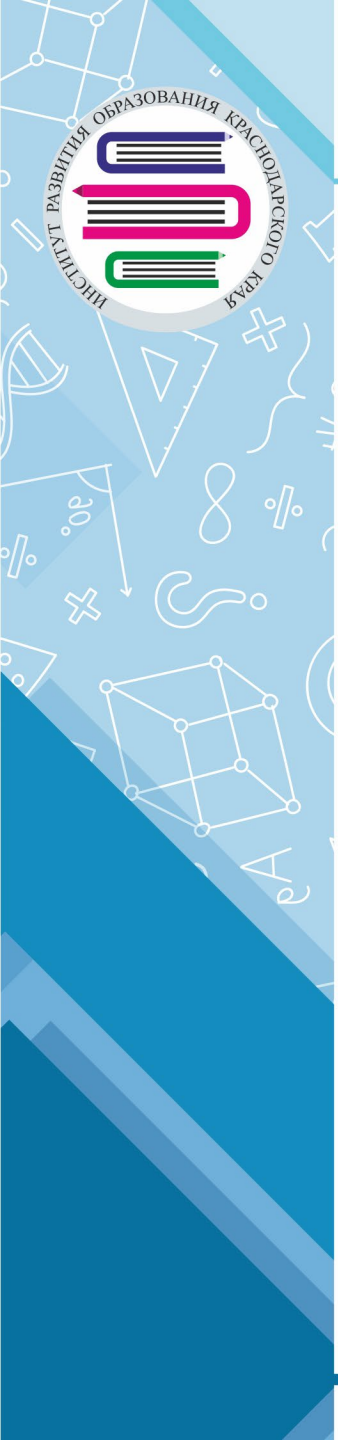


**Педагог-психолог МАОУ СОШ№37 г. Краснодара  
Мищенко Наталья Ивановна**

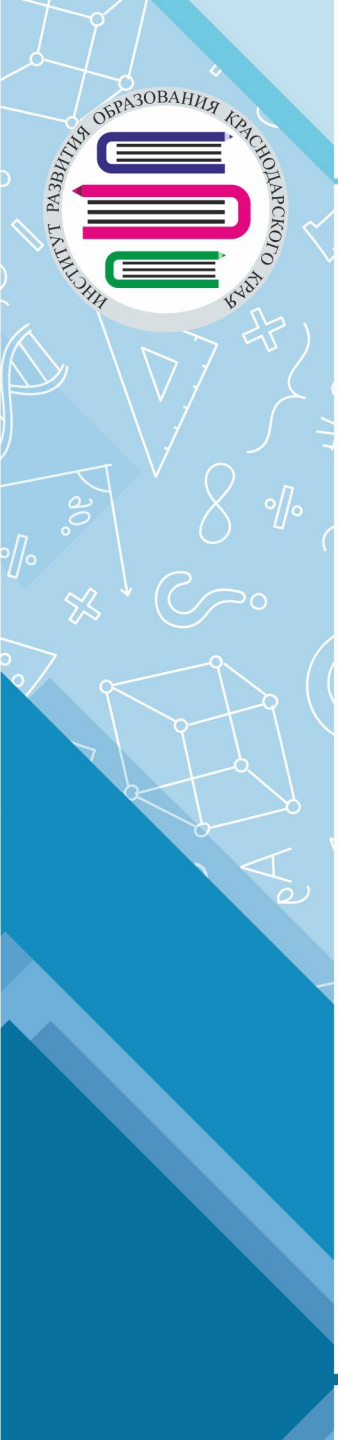


# Трудная жизненная ситуация

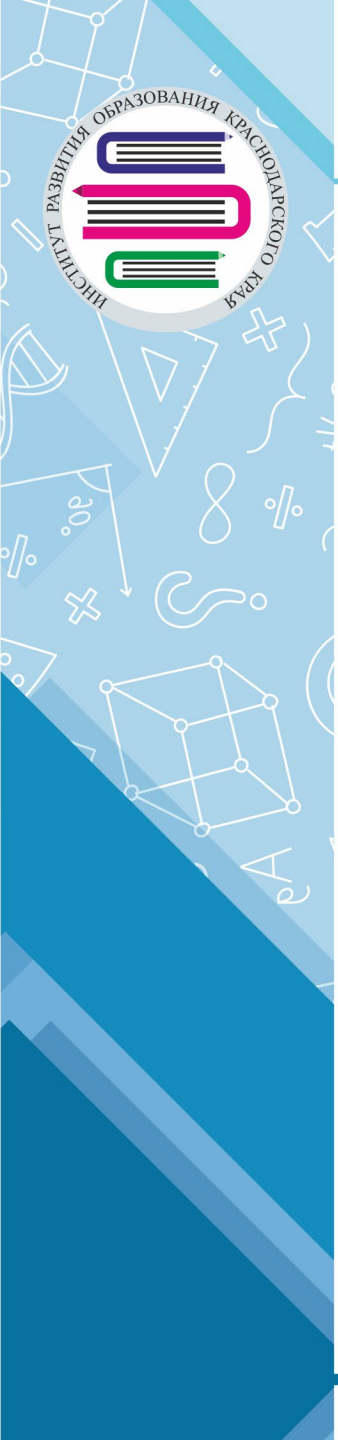
- В настоящее время достаточно остро стоит вопрос о проблемах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Термин **«трудная жизненная ситуация»** относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в социологической, педагогической, психологической литературах.
- Федеральный закон №122 «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной Думой РФ 22.10.1994г., (в ред. 22 августа 2004 г.) дает следующее определение данному понятию:



**Трудная жизненная ситуация** — ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно.



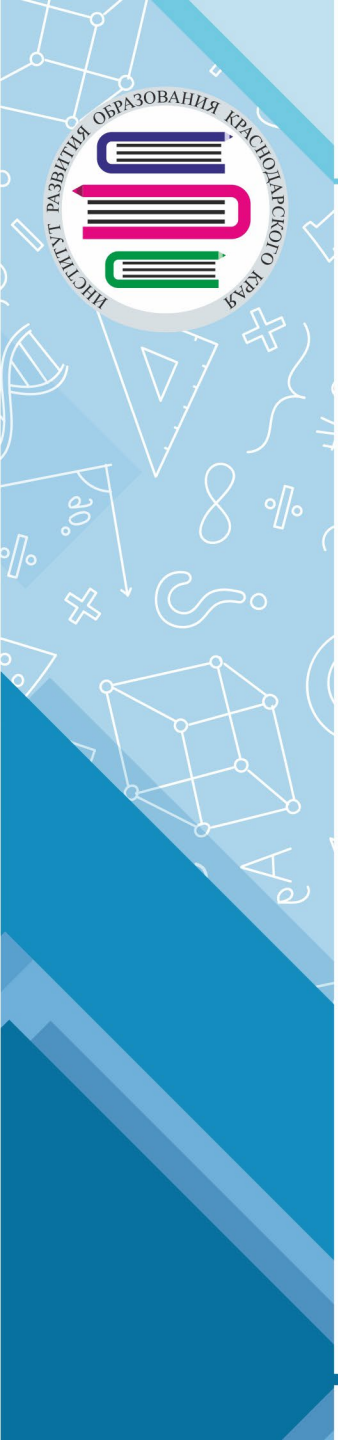
- **Особенность** трудной жизненной ситуации состоит в том, что эта ситуация **нарушает привычный для человека образ жизни**, ставит его перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность преобразования ситуации.
- А затем – выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом.
- **Особенно нуждаются в помощи дети**, оказавшиеся в такой ситуации. В отличие от взрослого человека ребенок **не имеет достаточного жизненного опыта, тех знаний, способностей, сил, которые необходимы, чтобы разрешить возникшие сложные ситуации.**
- Он нуждается в поддержке мудрого, опытного человека, который бы направил, подсказал. Такую помощь должны оказать родители.



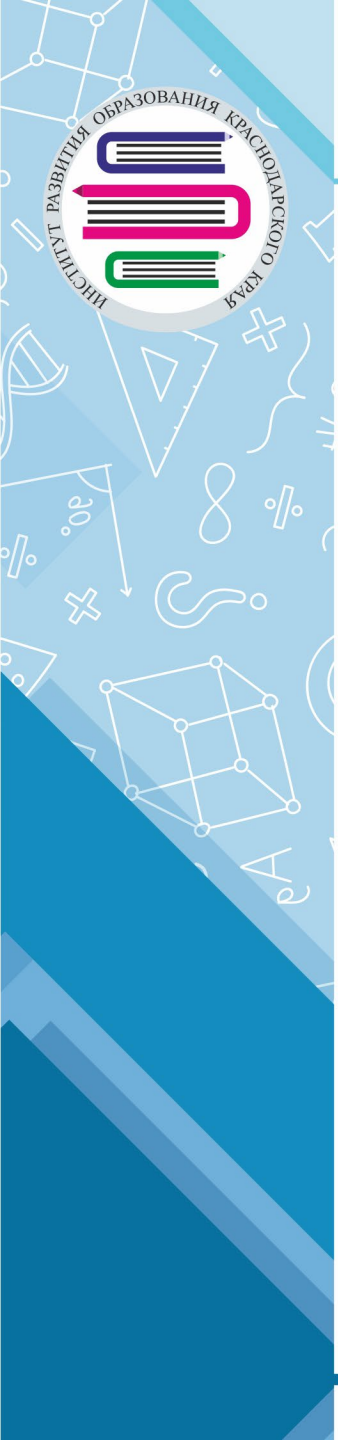
**Семья** - как микро модель общества является важнейшим звеном многогранного процесса формирования личности ребёнка.

Именно семья должна способствовать включению человека в сложный противоречивый окружающий мир. Сегодня перед ней стоит остро проблема её дезорганизации, которая связана с нарушением не только взаимодействия супругов по разным причинам, но и системы «родители - ребёнок», взаимным отчуждением детей и родителей. Всё это усугубляется такими внешними факторами, как безработица, низкое материальное положение, пьянство, наркомания, а в селе и отсутствие социокультурных институтов.

Так как семья не выполняет своих воспитательных функций: успешной социализации детей, обеспечение психологического комфорта, эмоционального благополучия ребёнка, увеличивается количество детей испытывающих трудности в той или иной сфере. Неуклонно растёт количество социальных сирот, соответственно увеличивается число приёмных и опекунских семей. Всё это способствует увеличению численности детей попавших в трудную жизненную ситуацию.

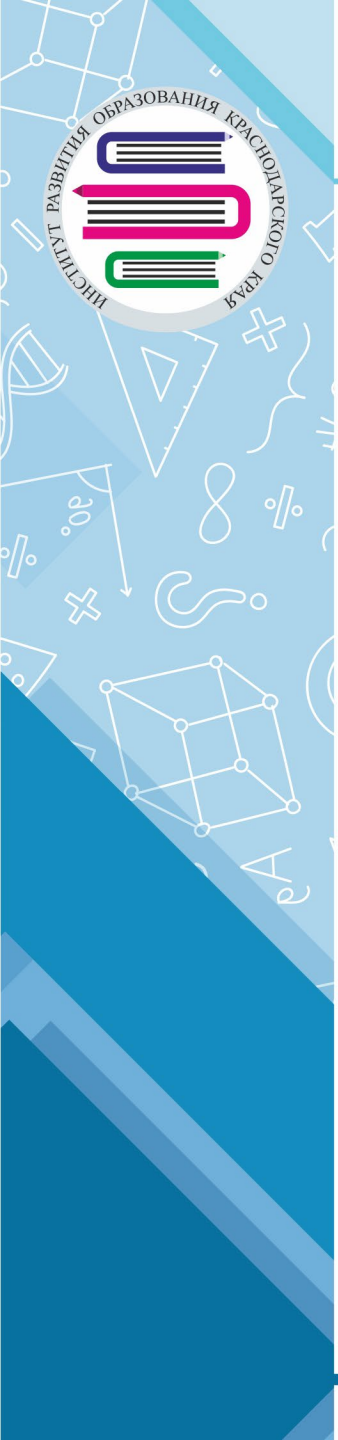


- В Федеральном законе Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации» от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ, ст. 1 (в ред. От 30 июня 2007 г.) сформулированы типичные трудные жизненные ситуации для ребенка, при которых государство берет на себя обязательства оказать ему необходимую помощь.
- Для всех трудных жизненных ситуаций характерно нарушение устойчивости привычного образа жизни и возникновение необходимости изменений. Помощь в преодолении данных ситуаций могут оказать учреждения, участвующие в исполнении закона РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних»



- **Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Это — дети:**

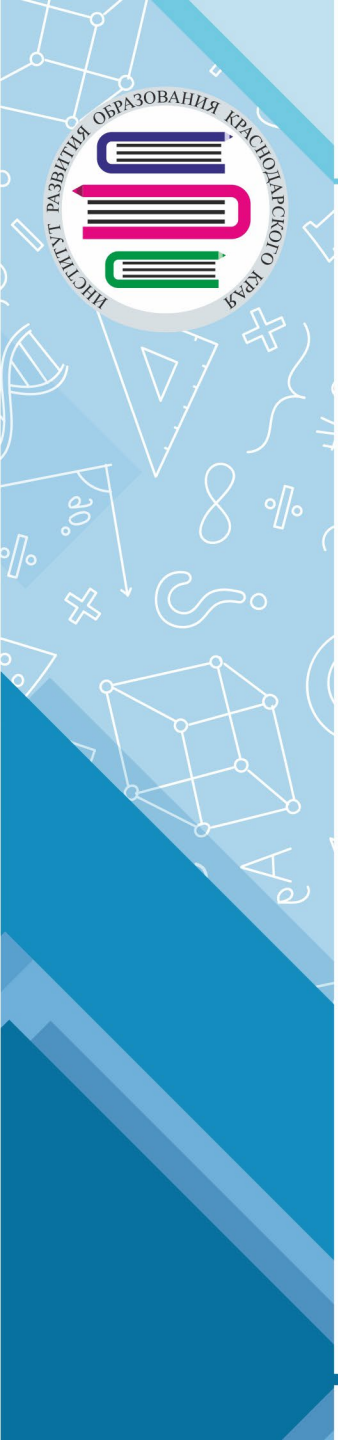
- оставшиеся без попечения родителей;
- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии;
- дети — жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;
- дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
- дети — жертвы насилия;
- дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
- дети, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях;
- дети, проживающие в малоимущих семьях;
- дети с отклонениями в поведении;
- дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.



## **Попасть в трудную жизненную ситуацию может каждый человек, т. к. источниками риска могут быть**

- искусственная среда обитания (экологические аспекты);
- внутренняя среда (гигиенические и соматические заболевания);
- естественная среда (несчастные случаи при землетрясениях, наводнениях; ураганах);
- профессиональная среда (профессиональные заболевания, несчастные случаи на производстве);
- непрофессиональная среда (любительская деятельность в местах повышенного риска — горы, пещеры и т. д.; активный спорт);
- социальная среда (употребление алкоголя, наркотиков, др. психоактивных веществ, суициды и т. п.).





## Цель деятельности социально-психологической службы ОУ, классных руководителей и педагогического коллектива:

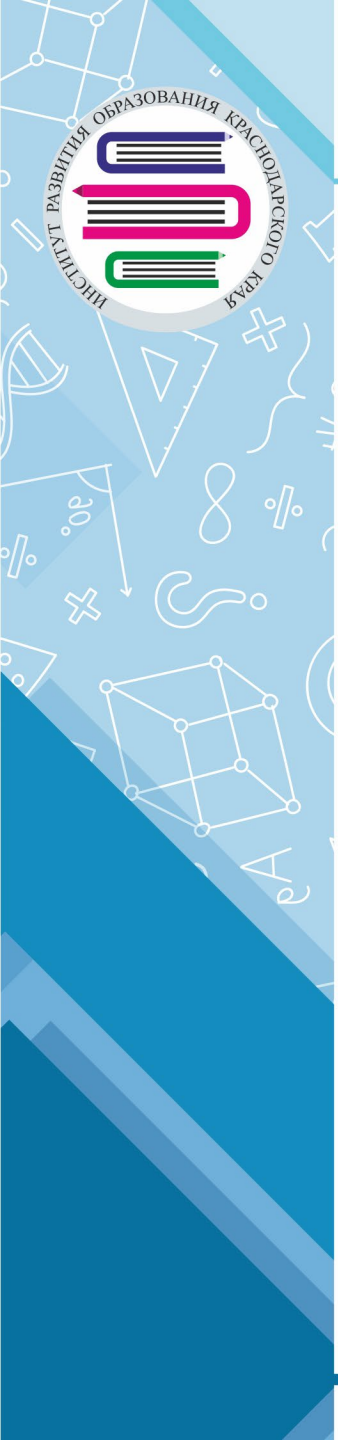
- снижение количества детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
- **Задачи**
- координирование действий администрацией, СПС и педагогическим коллективом, с одной стороны, и с коллективом учащихся, родителей, общественными структурами — с другой;
- ранее выявление детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и экстренная помощь;
- системный подход в повышении правовой грамотности;
- пропаганда здорового образа жизни.

## Особенности психолого-педагогического сопровождения детей – жертв насилия

- **Насилие** — серьезная социальная проблема современного общества.
- **Насилие в семье** нарушает такие права человека, как: право на жизнь и физическую неприкосновенность; право на высокие стандарты физического и психологического здоровья; право на равную защиту перед законом и отсутствие дискриминации по признаку пола, возраста, семейного или социального статуса; право не подвергаться жестокому обращению и другие.
- **Насилие в семье** — реальное действие или угроза физического, сексуального, психологического или экономического оскорбления и насилия со стороны одного лица по отношению к другому, с которым лицо имеет или имело интимные или иные значимые отношения.
- **Жестокое обращение** — это любое насильственное посягательство на личность члена семьи, его право распоряжаться своими физическими, психическими и иными способностями.
- Объектами и субъектами домашнего насилия могут быть любые члены семьи.

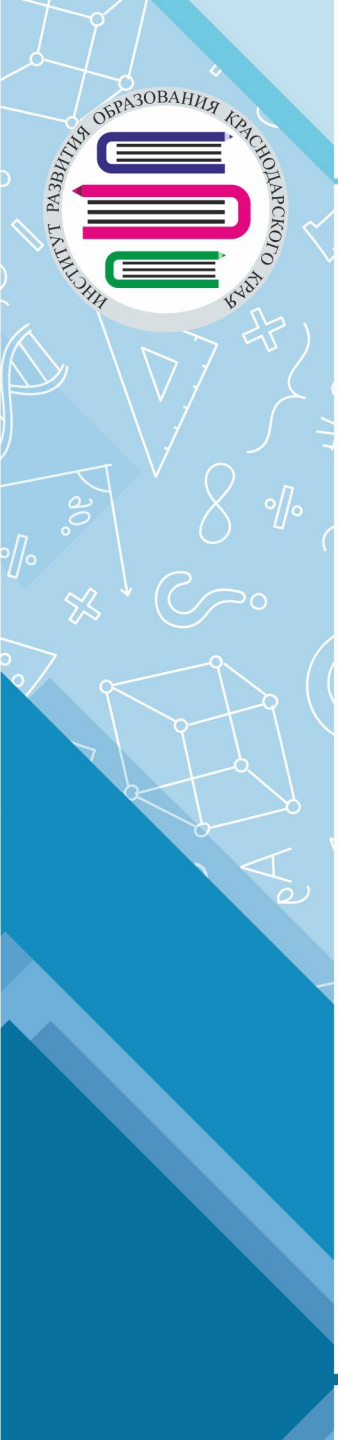
### Формы домашнего насилия:

- Психозэмоциональное;
- Физическое;
- Сексуальное;
- Пренебрежение;
- Экономическое.



## Психоэмоциональное насилие

- Постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы, унижение его человеческого достоинства, обвинение в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни
- К этому виду насилия относится также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому)
- Предъявление к ребенку требований, не соответствующих его возрастным возможностям.



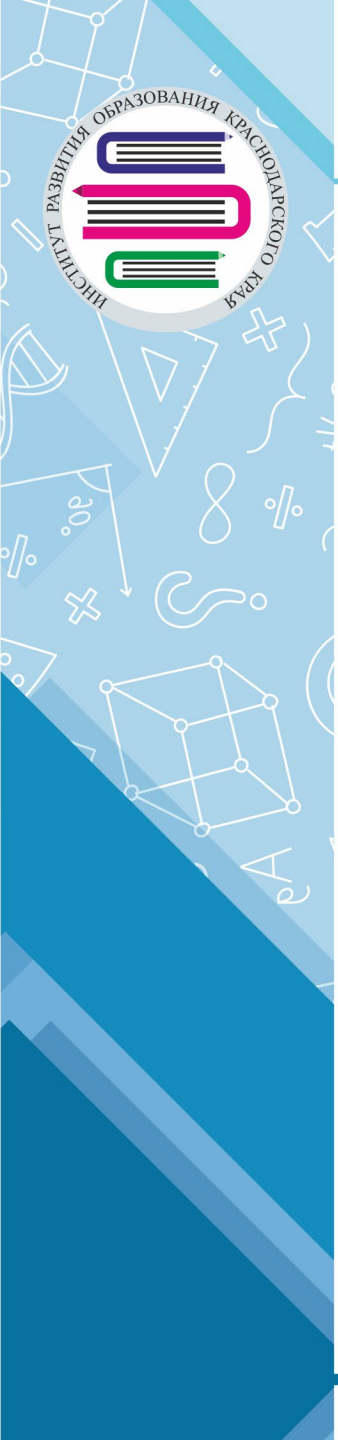
## Физическое насилие

- **Преднамеренное нанесение травм и/или повреждений ребенку, которые вызывают серьезные (требующие медицинской помощи) нарушения физического, психического здоровья, отставание в развитии.**

### Виды физического насилия

- **Без воздействия на тело (ограничение свободы передвижений: запрет гулять детям, заложники; удерживание; мучение голодом, холодом; привязывание, приковывание).**
- **С воздействием на тело (побои, грабежи, в угол на колени, заставить сидеть, стоять в неудобной позе, причинение физической боли, пытки). Это прямое насилие.**

**В момент физического насилия человек переживает страх, ужас, страх потери здоровья, увечья. И вместе с тем он переживает состояние стыда, унижения, вины, что что-то сделал не так и оказался поэтому в таком положении. Это чувство похоже на бессильную ярость.**

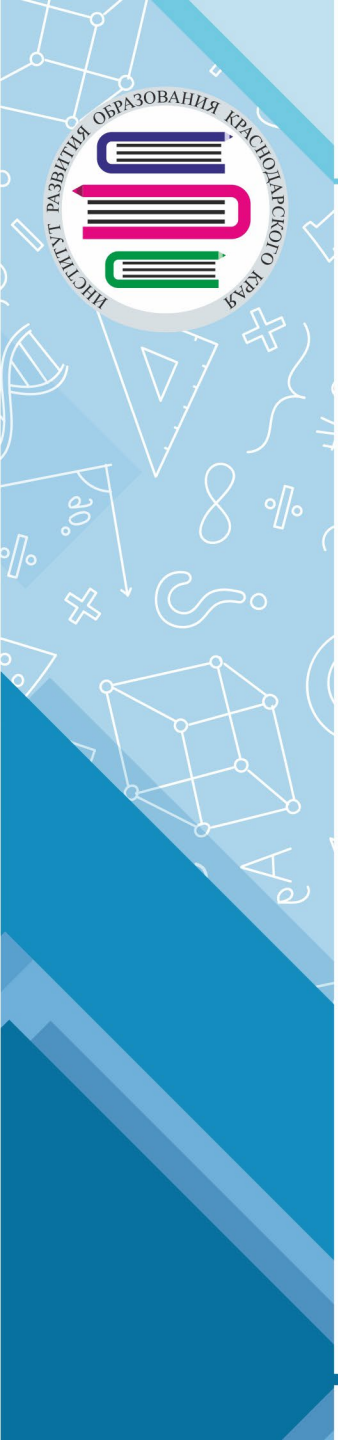


## Сексуальное насилие

- Вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними сексуального удовлетворения или выгоды.

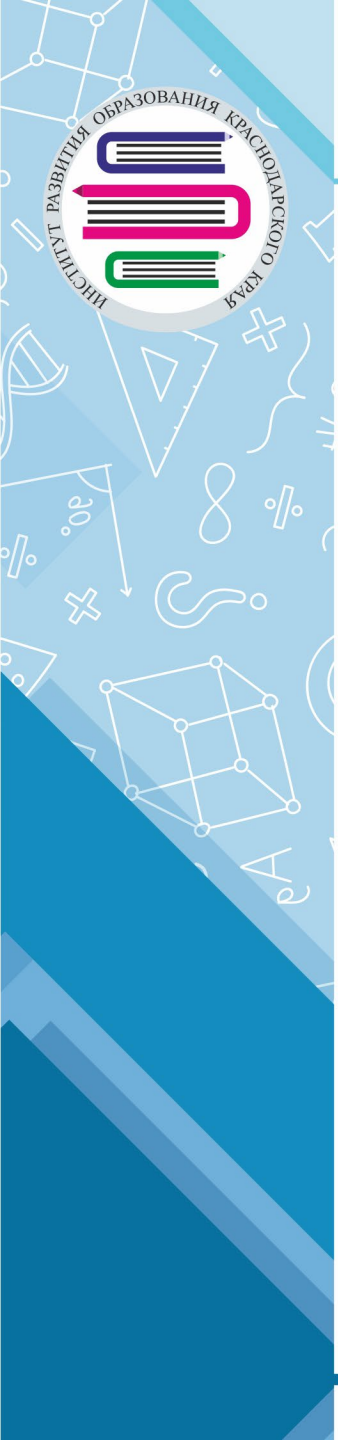
### Особенности поведения абьюзных детей (феноменология):

- они более замкнуты, в коллективе изолированы и становятся, как правило, «козлами отпущения»;
- либо это истероидный тип личности с высокой тревогой,
- это могут быть гиперактивные, демонстративные дети, и это очень подчеркнуто у девочек (чаще младшего подросткового возраста)
- часто вызывающее поведение (срабатывает защита);
- мальчики более склонны к аутизации, хотя могут быть и застенчивыми и истероидными (реже, чем девочки).



## Пренебрежение

- Отсутствие со стороны родителей или лиц, их заменяющих, элементарной заботы о ребенке, а также недобросовестное выполнение обязанностей по воспитанию ребенка, в результате чего его здоровье и развитие нарушаются.
- Это отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи в силу ряда объективных причин (бедность, неопытность) и без таковых причин.

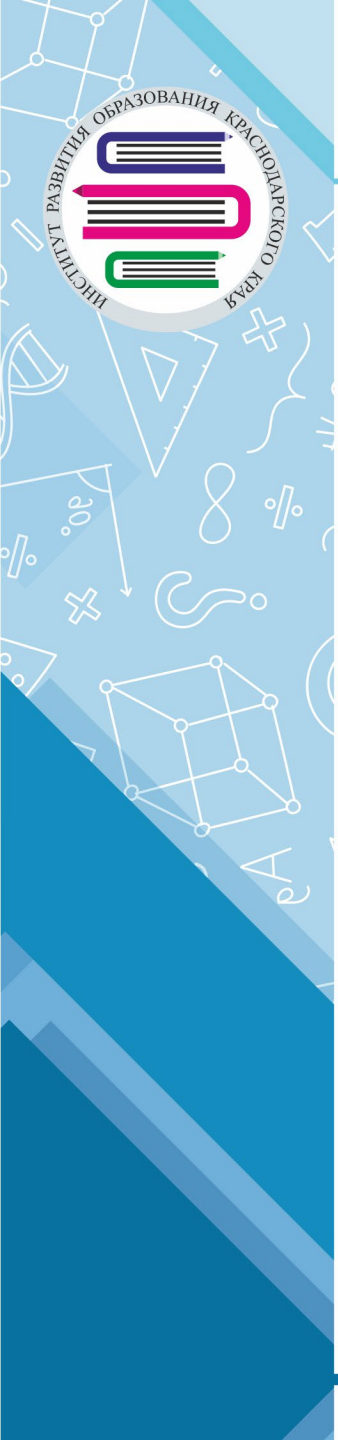


## Экономическое

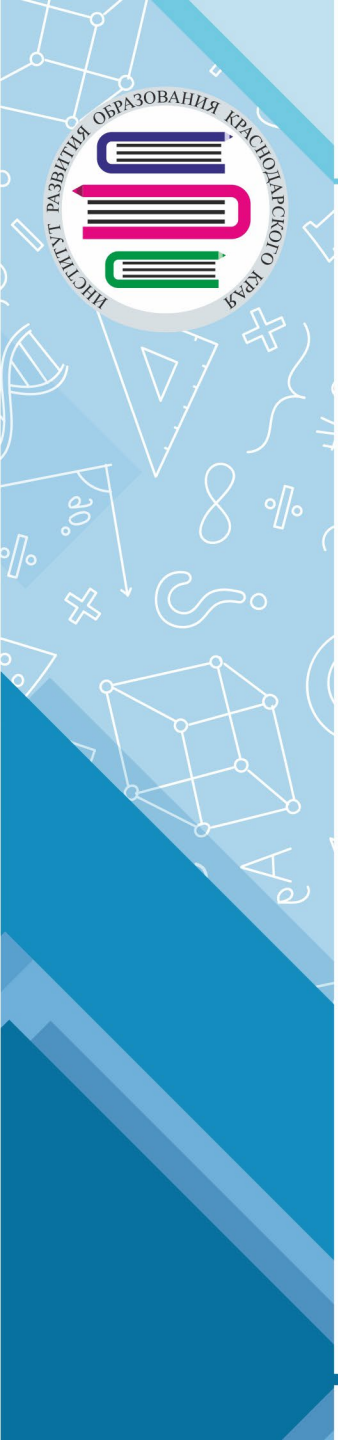
- Данный вид насилия рассматривается в отношении взрослых членов семьи, т. к. ребенок, в силу своего возраста, не обладает полной дееспособностью.
- Виды экономического насилия: единоличное принятие большинства финансовых решений и единоличная трата семейных денег или полный контроль над расходами, отказ в содержании детей, утаивание доходов, запреты поступления на работу или принуждение оставить работу

## Общие признаки насилия над детьми

- **недоверие к взрослым, боязнь взрослых, постоянное напряженное ожидание удара, оскорбления;**
- **пониженное настроение, которое у детей проявляется печальным выражением лица, безразличием к окружающему (у старших детей наступает депрессия); расстройство сна, нарушение аппетита;**
- **неусидчивость, неспособность сосредоточиться на чем-то интересном;**
- **постоянно испытываемые чувства стыда, страха, смущения, вины;**
- **необъяснимые приступы гнева, агрессивность, жестокость по отношению к другим детям или животным;**
- **низкая самооценка, отсутствие самоуважения, ненависть к себе;**
- **чрезмерная уступчивость, угодливость и заискивание;**
- **проблемы с памятью, плохая успеваемость, трудности в усвоении школьной программы;**
- **лживость, склонность к воровству, другим антиобщественным поступкам;**
- **раннее приобщение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;**
- **неспособность испытывать удовольствие от чего-либо, одиночество, отчужденность и др.**





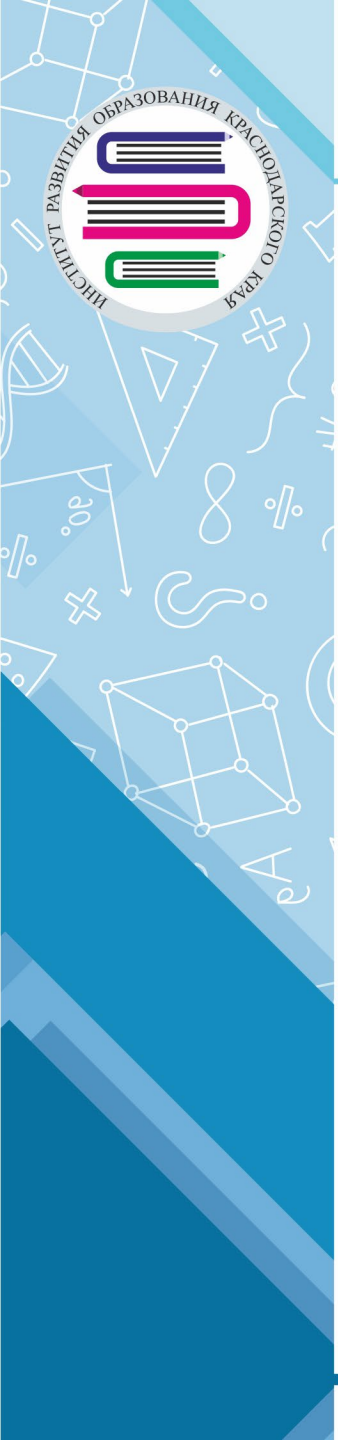


## Причины насилия

- **социокультурная обусловленность (как стереотип семейных отношений);**
- **этнические особенности и традиции (оправдание или осуждение насилия зависят от социальной ориентации общества);**
- **деградация личности (потеря ценностных ориентиров);**
- **акцентуация характера (склонность к насилию, чаще всего пример родительских отношений повлиял на становление личности);**
- **влияние социума и систем воспитания;**
- **состояние аффекта (потеря контроля над своими поступками).**

## РАБОТА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) в нашей стране за последние годы диктует необходимость подготовки специалистов, способных оказывать экстренную психологическую помощь жертвам подобных ситуаций.
- **Психологам и психотерапевтам все чаще приходится работать с людьми, перенесшими психическую травму**, такими, как: вынужденные переселенцы и беженцы, жертвы захвата в заложники, люди, пережившие бомбежки, обстрелы, гибель родственников, разбойные нападения, а также широкомасштабные природные и техногенные катастрофы.
- **Главное содержание психологической травмы в экстремальных ситуациях составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю.**
- **Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство**, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.
- По наблюдениям исследователей, на психическое состояние наиболее тяжелое воздействие оказывают катастрофы, вызванные умышленными действиями людей. Техногенные катастрофы, происходящие по неосторожности или случайному стечению обстоятельств, переживаются менее тяжело, но все же тяжелее, чем природные катаклизмы.



# ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

## В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

- **Экстренная психологическая помощь** оказывается людям в **остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство)**. Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.
- Психодиагностика, психотехники воздействия и процедура оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях имеют свою специфику.
- В частности, психодиагностика в экстремальных ситуациях имеет свои отличительные особенности. В этих условиях из-за нехватки времени невозможно использовать стандартные диагностические процедуры. Действия, в том числе практического психолога, определяются планом на случай чрезвычайных обстоятельств.
- Неприменимы во многих экстремальных ситуациях и обычные методы психологического воздействия. Все зависит от целей психологического воздействия в экстремальных ситуациях: в одном случае надо поддержать, помочь; в другом – следует пресечь, например, слухи, панику; в третьем – провести переговоры.



# Главными принципами оказания помощи, перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.
- **Безотлагательность** означает, что помощь пострадавшему должна быть оказана как можно быстрее: чем больше времени пройдет с момента травмы, тем выше вероятность возникновения хронических расстройств, в том числе и посттравматического стрессового расстройства.
- **Смысл принципа приближенности** состоит в оказании помощи в привычной обстановке и социальном окружении.
- **Ожидание, что нормальное состояние восстановится:** с лицом, перенесшим стрессовую ситуацию, следует обращаться не как с пациентом, а как с нормальным человеком. Необходимо поддерживать уверенность в скором возвращении нормального состояния.
- **Единство психологического воздействия** подразумевает, что либо его источником должно выступать одно лицо, либо процедура оказания психологической помощи должна быть унифицирована.
- **Простота психологического воздействия** – необходимо отвести пострадавшего от источника травмы, предоставить пищу, отдых, безопасное окружение и возможность быть выслушанным.
- **В целом служба экстренной психологической помощи выполняет следующие базовые функции:**
  - – практическую: непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению;
  - – координационную: обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими службами.

По интенсивности различают травмы насилия: хронические и острые.

**Если человеку удастся переработать травму в течение 72 часов, то травма утилизируется (проходит все стадии).**

**Психотравма**

```
graph TD; A[Психотравма] --> B[72 часа]; B --> C[ПТСР]; C --> D[Невротизм]; C --> E[Соматический выход]; C --> F["Поведенческий выход (Девиантное поведение: драки, воровство, бродяжничество)"];
```

**72 часа**

**ПТСР**

**Невротизм**

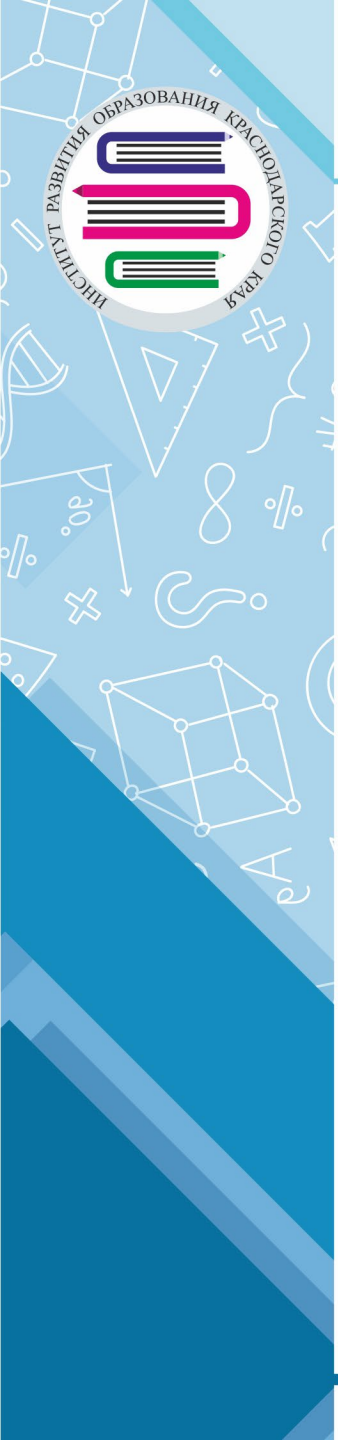
**Соматический  
выход**

**Поведенческий выход  
(Девиантное поведение: драки,  
воровство, бродяжничество )**

# Ситуация работы психолога в экстремальных условиях отличается от обычной терапевтической ситуации, по меньшей мере, следующими моментами:

- **Работа с группами.** Часто приходится работать с группами жертв, и эти группы не создаются психологом (психотерапевтом) искусственно, исходя из нужд психотерапевтического процесса, они были созданы самой жизнью в силу драматической ситуации катастрофы.
- **Люди часто пребывают в остром аффективном состоянии.** Иногда приходится работать, когда жертвы находятся еще под эффектом травмирующей ситуации, что не совсем обычно для нормальной психотерапевтической работы.
- **Нередко низкий социальный и образовательный статус многих жертв.** Среди жертв можно встретить большое количество людей, которые по своему социальному и образовательному статусу никогда в жизни не оказались бы в кабинете психотерапевта.
- **Разнородность психопатологии у жертв.** Жертвы насилия часто страдают, помимо травматического стресса, невротами, психозами, расстройствами характера и, что особенно важно для профессионалов, работающих с жертвами, целым рядом проблем, вызванных самой катастрофой или другой травмирующей ситуацией. Имеется в виду, например, отсутствие средств к существованию, отсутствие работы и пр.
- **Наличие почти у всех жертв чувства потери,** ибо поскольку часто жертвы теряют близких людей, друзей, любимые места проживания и работы и пр., что вносит вклад в нозологическую картину травматического стресса, особенно в депрессивную составляющую данного синдрома.





# Проведение психотерапии и психопрофилактики в экстремальных условиях осуществляются в двух направлениях.

- Первое – со здоровой частью населения – в виде профилактики:
  - а) острых панических реакций;
  - б) отсроченных, «отставленных» нервно-психических нарушений.
- Второе направление – психотерапия и психопрофилактика лиц с развившимися нервно-психическими нарушениями.
- Технические сложности ведения спасательных работ в зонах катастроф, стихийных бедствий могут приводить к тому, что пострадавшие в течение достаточно продолжительного времени окажутся в условиях полной изоляции от внешнего мира. В этом случае рекомендуется психотерапевтическая помощь в виде экстренной «информационной терапии», целью которой является психологическое поддержание жизнеспособности тех, кто жив, но находится в полной изоляции от окружающего мира (землетрясения, разрушение жилищ в результате аварий, взрывов и т.д.).

# Правила первой помощи для психологов:

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как долго продлится работа над проблемой. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.
2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.
3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро прибудет, что вы об этом позаботились.
4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.
5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.
6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.
7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте это, чтобы он убедился в собственных способностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.
8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Пересказывайте позитивное (Эхо-техника).
9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.
10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте им простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.
11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Давайте любопытным конкретные задания.
12. Стресс может оказать негативное влияние и на психолога. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии.



# Жертвы стихийных бедствий и катастроф страдают от следующих факторов, вызванных экстремальной ситуацией:

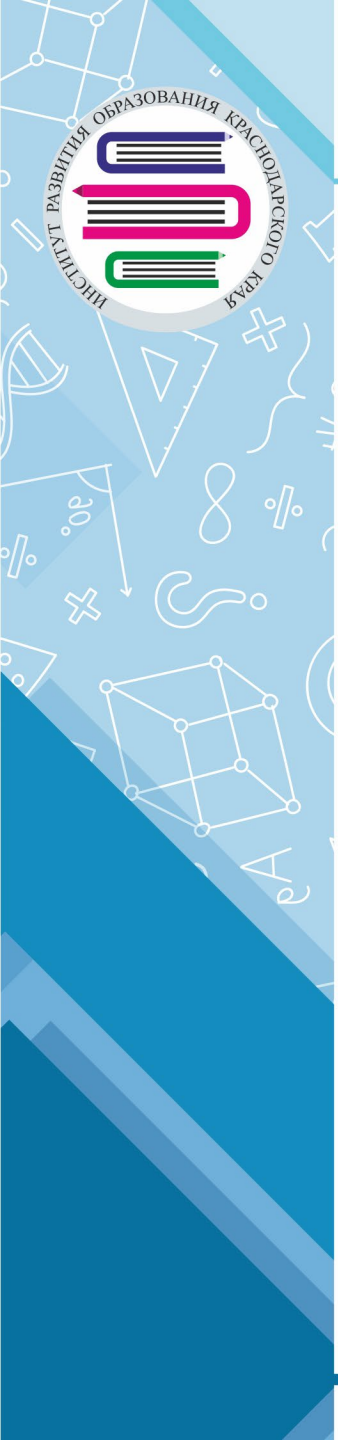
- 1. Внезапность.** Лишь немногие бедствия ждут, пока потенциальные жертвы будут предупреждены – например, постепенно достигающие критической фазы наводнения или надвигающийся ураган, шторм. Чем внезапнее событие, тем оно разрушительнее для жертв.
- 2. Отсутствие подобного опыта.** Поскольку бедствия и катастрофы, к счастью, редки – люди часто учатся переживать их в момент стресса.
- 3. Длительность.** Этот фактор варьирует от случая к случаю. Например, постепенно развивавшееся наводнение может так же медленно и спадать, а землетрясение длится несколько секунд и приносит гораздо больше разрушений. Тем не менее у жертв некоторых длительных экстремальных ситуаций (например, в случаях угона самолета) травматические эффекты могут умножаться с каждым последующим днем.
- 4. Недостаток контроля.** Никто не в состоянии контролировать события во время катастроф; может пройти немало времени, прежде чем человек сможет контролировать самые обычные события повседневной жизни. Если эта утрата контроля сохраняется долго, даже у компетентных и независимых людей могут наблюдаться признаки «выученной беспомощности».
- 5. Горе и утрата.** Жертвы катастроф могут разлучиться с любимыми или потерять кого-то из близких; самое наихудшее – это пребывать в ожидании вестей обо всех возможных утратах. Кроме того, жертва может потерять из-за катастрофы свою социальную роль и позицию. В случае длительных травматических событий человек может лишиться всяких надежд на восстановление утраченного.
- 6. Постоянные изменения.** Разрушения, вызванные катастрофой, могут оказаться невозможными: жертва может оказаться в совершенно новых и враждебных условиях.
- 7. Экспозиция смерти.** Даже короткие угрожающие жизни ситуации могут изменить личностную структуру человека и его «познавательную карту». Повторяющиеся столкновения со смертью могут приводить к глубоким изменениям на регуляторном уровне. При близком столкновении со смертью очень вероятен тяжелый экзистенциальный кризис.
- 8. Моральная неуверенность.** Жертва катастрофы может оказаться перед лицом необходимости принимать связанные с системой ценностей решения, способные изменить жизнь, – например, кого спасать, насколько рисковать, кого обвинять.
- 9. Поведение во время события.** Каждый хотел бы выглядеть наилучшим образом в трудной ситуации, но удастся это немногим. То, что человек делал или не делал во время катастрофы, может преследовать его очень долго после того, как другие раны уже затянулись.
- 10. Масштаб разрушений.** После катастрофы переживший ее, скорее всего, будет поражен тем, что она натворила с его окружением и социальной структурой. Изменения культурных норм заставляют человека адаптироваться к ним или остаться чужаком; в последнем случае эмоциональный ущерб сочетается с социальной дезадаптацией.



# Техники экстренной психологической помощи

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы:

- бред
- галлюцинации
- апатия
- ступор
- двигательное возбуждение
- агрессия
- страх
- истерика
- нервная дрожь
- плач
- **Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».**



## Бред и галлюцинации

- Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом – не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.
- К основным признакам бреда относятся ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.
- Галлюцинации характеризуются тем, что пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее).
- **В данной ситуации:**
  - 1. Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.
  - 2. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.
  - 3. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.
  - 4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

# Апатия

- Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб.
- Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом.
- В душе – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.).
- В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

## Основными признаками апатии являются:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- медленная, с длинными паузами, речь.

## В данной ситуации:

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».
2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
3. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.
4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.
5. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чаю или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

# Ступор

- Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.
- Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

## Основными признаками ступора являются:

- • резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- • отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- • «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
- • возможно напряжение отдельных групп мышц.

## В данной ситуации:

- 1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
- 2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
- 3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
- 4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

# Двигательное возбуждение.

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать, решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

## Основными признаками двигательного возбуждения являются:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

## В данной ситуации:

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.
3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)
4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).
5. Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.
6. Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.



# Агрессия

Агрессивное поведение – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злости или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

## Основными признаками агрессии являются:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

## В данной ситуации:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Следует сказать: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
6. Агрессия может быть погашена страхом наказания:
  - если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
  - если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.
7. Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

# Страх.

- Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.

## К основным признакам страха относятся:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над собственным поведением.

**Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.**

## В этой ситуации:

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!».
2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.



# Нервная дрожь.

- После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.
- Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

## Основные признаки данного состояния:

- дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету);
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

## В данной ситуации:

1. Нужно усилить дрожь.
2. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.
3. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.
5. Нельзя:
  - обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
  - укрывать пострадавшего чем-то теплым;
  - успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

# Плач.

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

## Основные признаки данного состояния:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

## В данной ситуации:

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

# Истерика.

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

## Основные признаки:

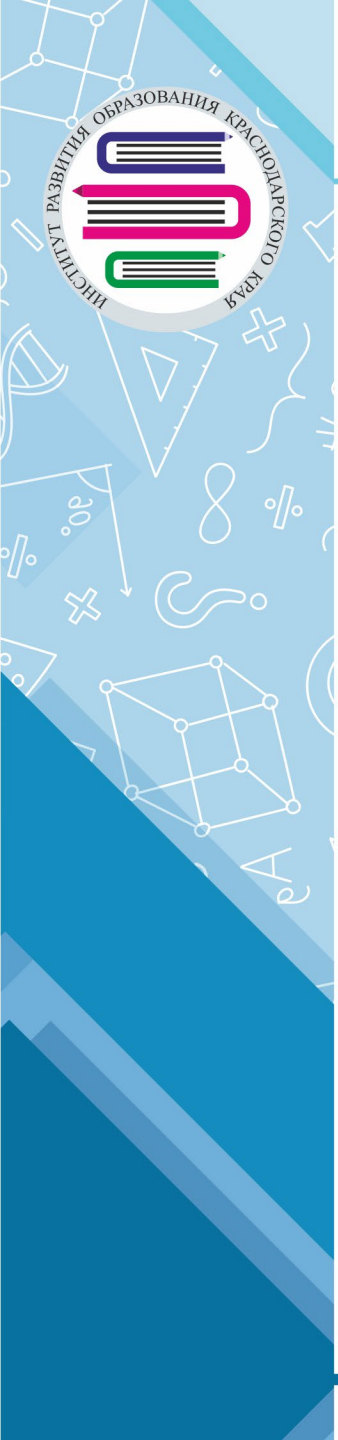
- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

## В данной ситуации:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. Не потакайте желаниям пострадавшего.

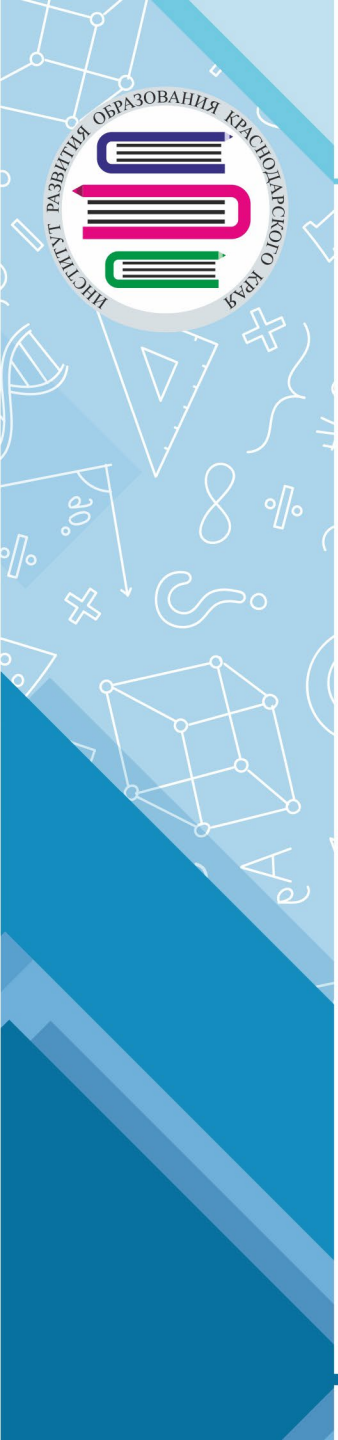
# Экстремальные ситуации (насилие), связанные с угрозой для жизни

- К подобным ситуациям относятся: захват террористами, ограбление, разбойное нападение.
- За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой смерти (в обыденной жизни психика создает защиту, позволяя воспринимать смерть как нечто далекое или даже нереальное). Меняется образ мира, действительность представляется наполненной роковыми случайностями. Человек начинает делить свою жизнь на две части – до события и после него. Возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний. Необходимо помнить, что даже если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму.



## Помощь взрослому:

1. Помогите пострадавшему выразить чувства, связанные с пережитым событием (если он отказывается от беседы, предложите ему описать происшедшее, свои ощущения в дневнике или в виде рассказа).
2. Покажите пострадавшему, что даже в связи с самым ужасным событием можно сделать выводы, полезные для дальнейшей жизни (пусть человек сам поразмышляет над тем опытом, который он приобрел в ходе жизненных испытаний).
3. Дайте пострадавшему возможности общаться с людьми, которые с ним пережили трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).
4. Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», то есть использовать трагическое событие для получения выгоды («Я не могу ничего делать, ведь я пережил такие страшные минуты»).



# Помощь ребенку.

- Ребенок, пережив насилые по отношению к себе или членам семьи, став свидетелем нанесения увечий другим людям, испытывает такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилые над ребенком может оказаться психологически слишком трудным, непереносимым для него, что выразится в молчании и оцепенении.
- У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он будет снова и снова представлять самые страшные моменты происшедшего (например, изуродованных, раненых людей или напавшего на него человека).
- Связывая действия преступника с яростью, ненавистью, ребенок теряет веру в то, что взрослые могут справиться с собой. Он начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии о мести.
- Ребенок может испытывать чувство вины (считать причиной события свое поведение).
- Ребенок, переживший психотравмирующее событие, не видит жизненной перспективы (не знает, что будет с ним через день, месяц, год; теряет интерес к ранее привлекательным для него занятиям).
- Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки личностного развития.

## В данной ситуации:

1. Дайте ребенку понять: вы всерьез относитесь к его переживаниям и вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось»).
2. Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).
3. Посмотрите вместе с ребенком «хорошие» фотографии – это позволит обратиться к приятным образам из прошлого, ослабит неприятные воспоминания.
4. Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства.
5. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки).
6. Повторяйте, что чувствовать беспомощность, страх, гнев совершенно нормально.
7. Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его за хорошие поступки).
8. Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите ему вынести вовне свои переживания в виде образов).

9. Нельзя позволять ребенку стать тираном. Не исполняйте любые его желания из чувства жалости.

### **Упражнение 1 «Работа с телом»1**

- Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом.
- Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела.
- По возможности «пройдите» вниманием все тело.
- Какие части себя вы чувствуете?
- До какой степени и с какой ясностью для вас существует ваше тело?
- Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете.
- Какие мышечные напряжения вы чувствуете?
- Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться.
- Постарайтесь определить их точное местоположение.
- Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое?
- Чувствуете ли вы связь головы с туловищем?
- Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? (эти два вопроса только, со взрослыми)
- Конечности?
- Исследуя тело, вы увидели, где есть зажим, мысленно прикоснитесь к нему ладонью руки, ощутите тепло идущее от нее. Представьте, что зажим от этого тепла начинает растекаться.
- Мысленно держите ладонь на зажиме пока его не станет. Как только его не станет, возвращайтесь в здесь и сейчас.

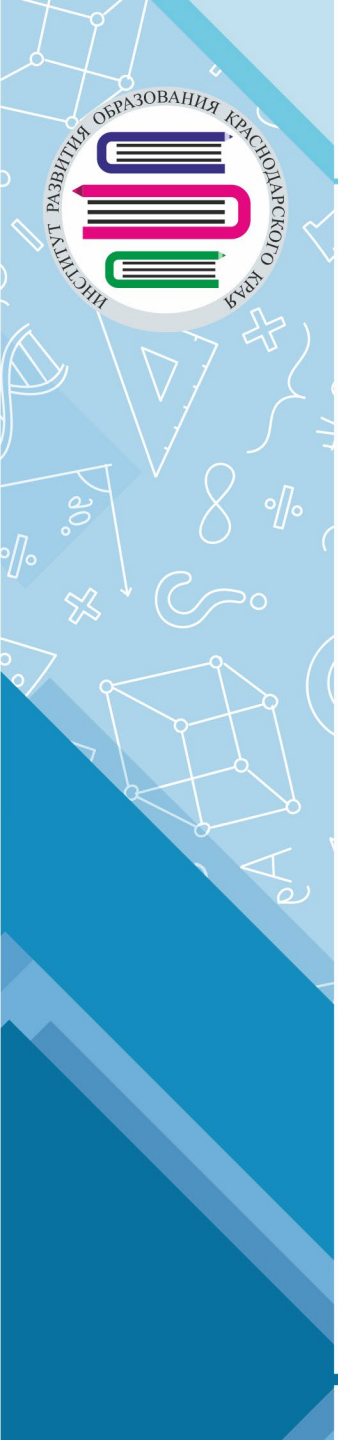
# «Работа с телом» 2

- Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом.
- Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела.
- По возможности «пройдите» вниманием все тело.
- Какие части себя вы чувствуете?
- До какой степени и с какой ясностью для вас существует ваше тело?
- Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете.
- Какие мышечные напряжения вы чувствуете?
- Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Где ваша грудь? Конечности?
- Теперь вернитесь в то место, где есть боли. Изучите ее, какое напряжение, какого размера, формы, цвета, на какой образ похожа ваша боль.
- Мысленно дотроньтесь до места, где есть боль. Возьмите болевое напряжение в руки и перекачивайте к ближайшей конечности.
- Представьте, что ваша боль стекает из вашего тела в пространство комнаты и исчезает.
- Если есть у вас еще в другом месте тела боль, вернитесь к этой боли и повторите, то, что уже делали...
- Теперь еще раз изучите свое тело, есть ли болевые зажимы, или энергия и кровь протекают спокойно, без препятствий, если нет боли, то можете постепенно возвращаться в здесь и сейчас, и открывайте глаза.



## **Упражнение 2 «Работа с эмоциями»**

- **Вновь и вновь оживляйте в фантазии опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какое, например, самое страшное переживание вы можете вспомнить? Прочувствуйте вновь, как все это происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.**
- **Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте свои переживания при выговаривании и слушании. Вспомните ситуацию, когда вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите к нему и проработайте ситуацию.**
- **Делайте это для разного эмоционального опыта – насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незавершенные ситуации горя? Когда кто-то любимый умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы это сделать сейчас? Можете ли вы мысленно встать у гроба и проститься? Когда вы были более всего разъярены? Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виноватым? Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то способны ли почувствовать, что блокирует вас?**



# Психологическое насилие

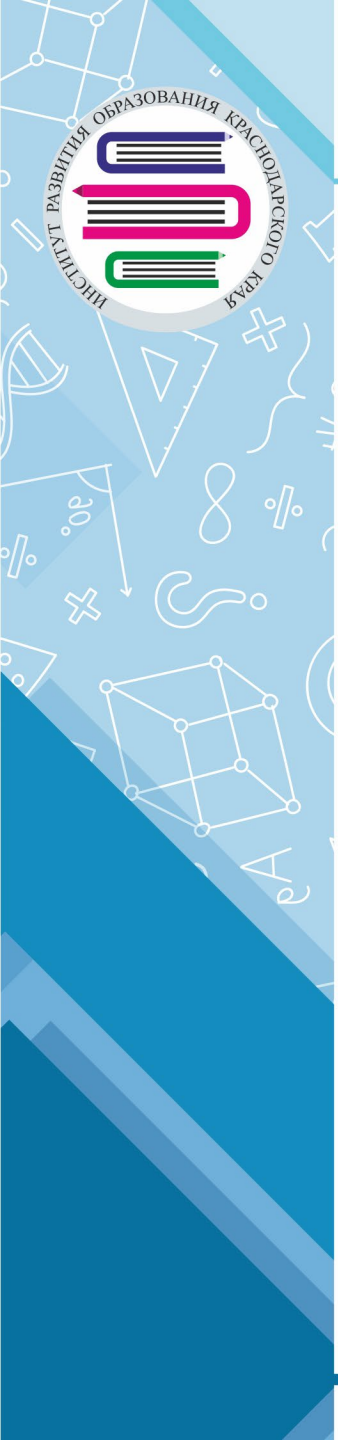
**В социуме насилие может быть:** в детском саду (воспитатель-ребенок, дети между собой); насилие в школе (проявляется также между детьми или со стороны учителей по отношению к ученикам, реже ученики к учителям).

## Проявления насилия в школе:

- насмешки, клички, высмеивания;
- унижения в присутствии других;
- отторжение, изоляция, исключение из игр, компаний сверстников;
- физическое насилие (избиения, шлепки, подзатыльники).

## Жертвами школьного насилия могут стать чаще дети:

- с физическими недостатками (очки, слабослышащие, ДЦП);
- замкнутые дети (аутичные);
- те, кто не может защитить себя;
- с особой внешностью (рыжие, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, вес тела);
- болезненные дети (эпилепсия, заикание, энурез, энкопрез);
- косноязычные (дислалия);
- с низким интеллектом и трудностями в обучении;
- дети из неполных семей или где родители алкоголики, наркоманы, сидят в тюрьме.



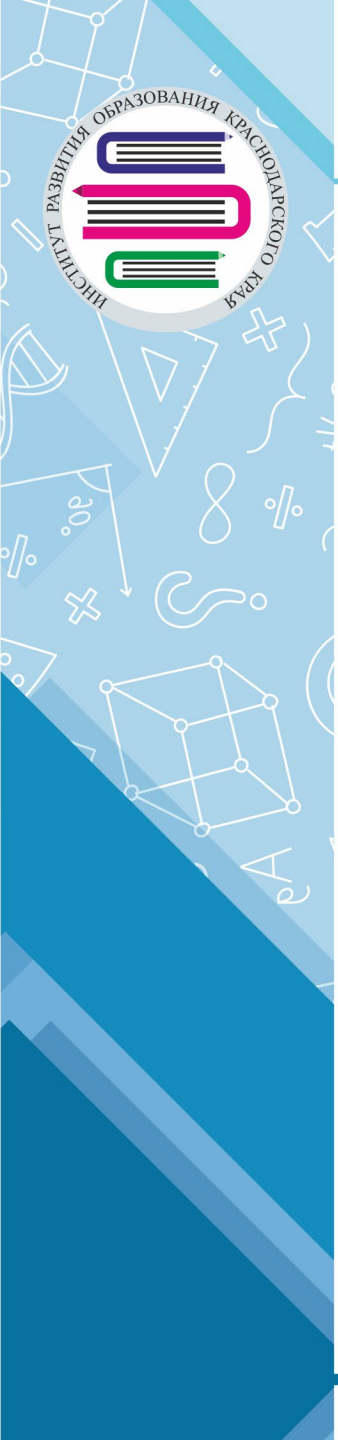
## Последствия школьного насилия:

1. Оказывает влияние на «Я-образ» ребенка.
2. Падает самооценка.
3. Формируется «портрет неудачника».
4. Формируется тревожность и страх.
5. У жертв насилия низкий статус в группе, проблемы в учебе и поведении.
6. У таких детей выше риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств.
7. Для жертв школьного насилия характерны невротические расстройства, депрессия, нарушения сна и аппетита.
8. У подростка школьное насилие вызывает нарушение в *развитии идентичности*. Они начинают отвергать себя. Длительный стресс, вызванный хроническим насилием, порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения мыслей о суициде. (Поэтому он чаще в подростковом возрасте).

# Психотерапия кризисных состояний

Диаграмма того, как человек переживает (чувствует) окружающий мир

- Человек думает, помнит, видит, слышит, осязает, чувствует вкус, у него работает обоняние.
- При кризисных состояниях все процессы, кроме «думает», «помнит» притупляются.
- Кажется, что тупик.

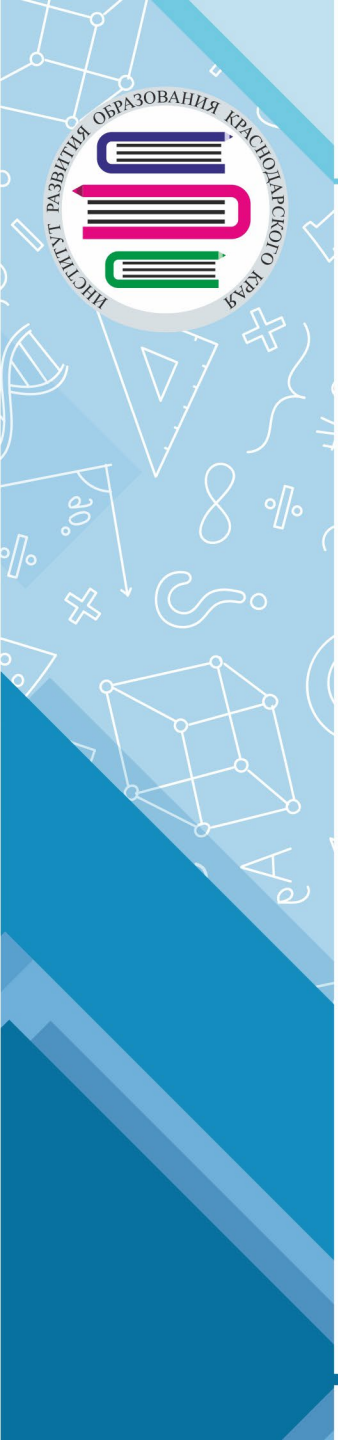


## Упражнение

для снятия симптоматики, при абсессивно-фобическом расстройстве (не могу не думать), помогает облегчить состояние.

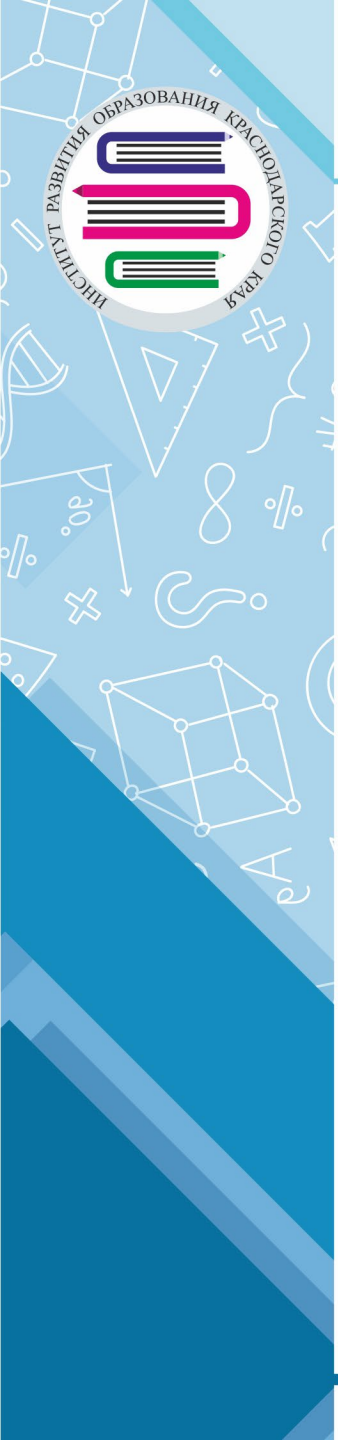
### **1. Человек садится удобно, расслабляется, закрывает глаза.**

- **Заглянули внутрь:**
- что в голове, нужно почувствовать лоб, виски, затылок, шею, уши;
- прочувствовать пульс, дыхание, чувство ребер (ощутить движение ребер);
- нужно услышать ритм сердца;
- ритм везде (почувствовать плечи, руки, живот, ноги), одновременная пульсация во всем теле.



## **2. Далее. Работа с глазами. Человек описывает психолога с головы до ног:**

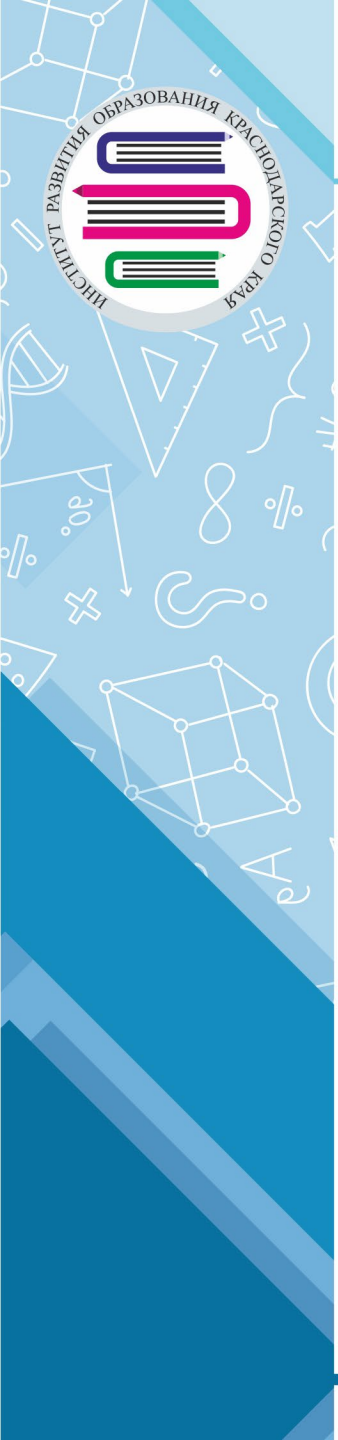
- **волосы, уши, какой формы голова;**
- **все лицо ( нос, глаза, губы – какого цвета, оттенка), шею;**
- **руки, пальцы, ногти;**
- **одежду;**
- **обувь**
- **(очень важно, чтобы описание цвета и формы было ненаучное, без терминологии, которую знает интеллект).**



### **3. Далее: Все дальнейшие действия проводятся с закрытыми (при доверии с завязанными глазами)!**

- **Работа со слухом.**

- С закрытыми глазами считать звуки (психолог и клиент, каждый про себя считает звуки).
- Потом озвучивают цифру, которая у них получилась.
- Можно обсудить какие звуки слышали, тем самым психолог делает упражнение для себя и клиенту «раскрывает реальность».



#### **4. Работа с обонянием (определение запахов).**

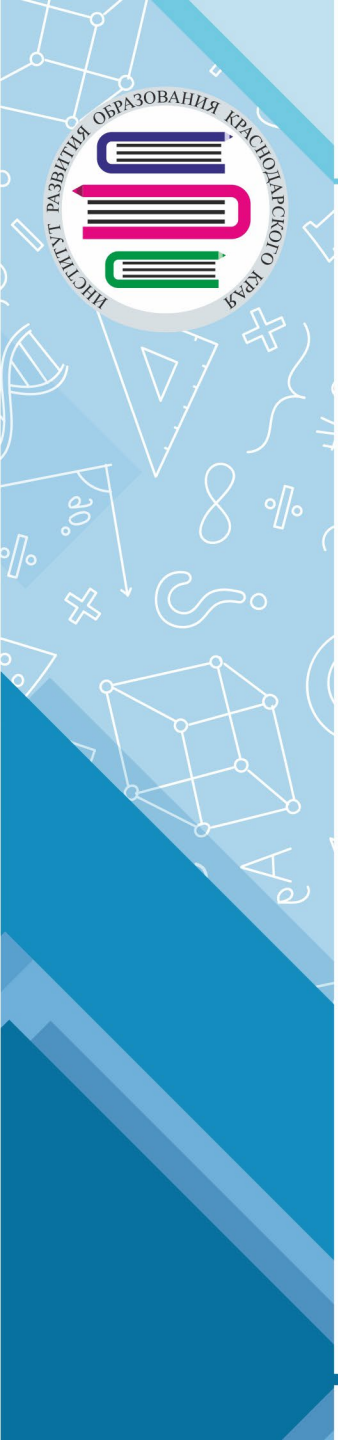
- Клиенту дают нюхать заранее заготовленные пузырьки с духами, баночки с кремом (он должен описать запахи: кислый, сладкий, горький, терпкий).

#### **5. Работа с определением вкуса.**

- Нужно заранее психологу подготовить еду с разными вкусовыми качествами, клиент не должен видеть пищу.
- Дают пробовать разную пищу, он ее описывает.

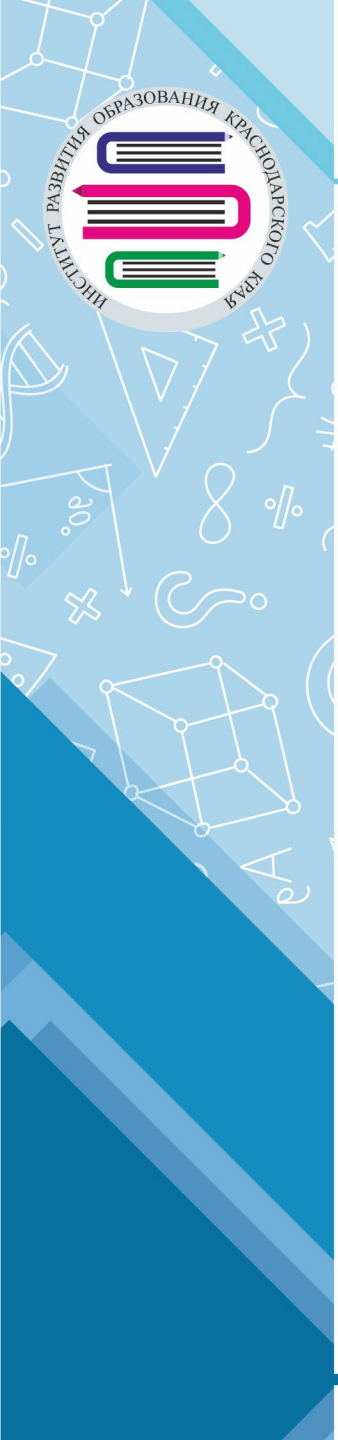
***! С проблемой ничего не произошло, но симптомы сняты.***





## **4. Работа с осязанием (рассказать что чувствует кожа).**

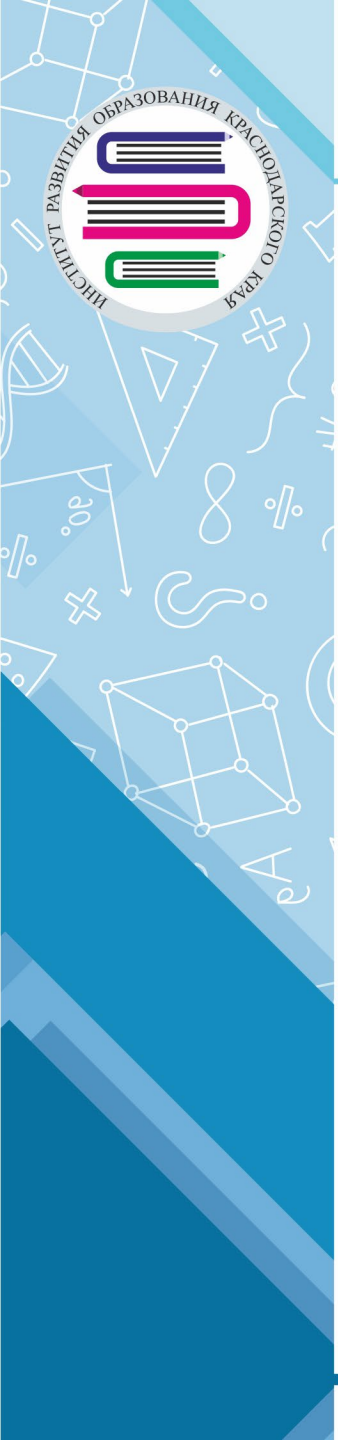
- Клиенту преподносят заранее приготовленные предметы: разной формы, твердости и температуры (кубик, статуэтку, плюшевую игрушку, кусочек ткани и т. п.).
- Клиент ощупывает предмет и описывает его форму, наличие деталей, структуру поверхности (гладкая, шершавая, скользкая и т. д.), температуру предмета (дерево теплое, металл – холодный).



На сегодняшний день **социально-психолого-педагогическое сопровождение** детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, является важным компонентом **процесса педагогической поддержки**, который заключается в создании условий для успешной социальной адаптации сопровождаемых на основе оказания необходимой социально-психолого-педагогической помощи, способствующий более успешной подготовке к организации самостоятельной жизнедеятельности.

Это **система взаимодействия социального педагога, психолога, классного руководителя, воспитателя и других специалистов с ребенком и его семьей в процессе построения индивидуальной траектории его выхода из проблемной ситуации.**

Результатом такого взаимодействия становится успешная социализация ребенка и его интеграция в общество.



**«Лучший способ  
сделать детей  
хорошими – сделать их  
счастливыми»**

**Оскар Уайлд**

**Спасибо за Внимание.**