

«Оказание экстренной психолого- педагогической помощи детям в кризисных ситуациях»

Еlicheва Светлана Владимировна,
Педагог-психолог МБДОУ Д/с№ 3 г.
Вязьмы Смоленской области



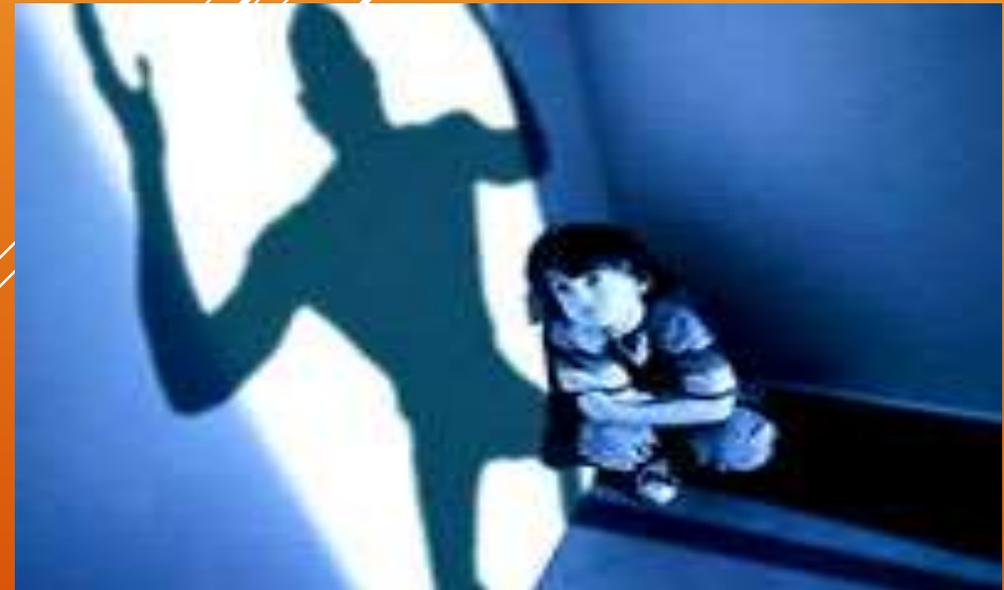


В настоящее время дети все чаще сталкиваются в своей жизни с различными психотравмирующими обстоятельствами: насилием, трагическими событиями, смертью близких, потерей одного из родителей в результате развода и т.д. Это события, за которые ребенок не отвечает сам, он бессилен перед ними и не может их предотвратить или как-то на них повлиять, поэтому такие переживания очень мучительны. И шлейф таких проблем может потянуться далеко.

Работа с детским контингентом практически всех типов образовательных учреждений поставила перед психологами образования актуальную и непростую задачу - оказание практической психологической помощи детям, перенесшим ту или иную психическую травму.

К наиболее распространенным детским травмам относятся:

- смерть одного из родителей или обоих (особо остро переживаются внезапная или насильственная смерти, суициды);**
- аварии или катастрофы;**
- развод;**
- утрата отношений (в т.ч. дружеских привязанностей),**
 - ссора с близким другом;**
- гибель домашнего животного;**
- кража;**
- измена, предательство;**
- утрата невинности (сексуальное насилие)**



Кризис характеризуется:



Истерика



Агрессия



Страх



Апатия



Тревога



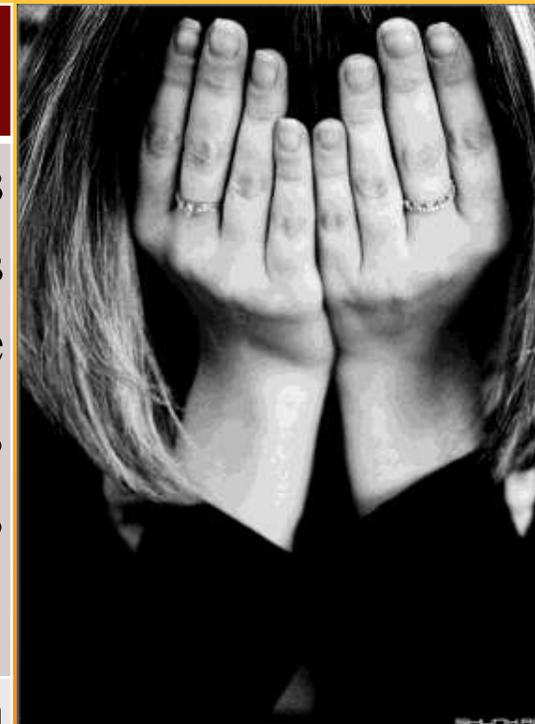
Слёзы

Возрастная группа	Реакции
Дошкольники (возраст 3-7 лет)	Ребенок сосет свой большой палец, страдает от ночного энуреза, боится темноты, боится животных, неотвязно следует за родителем-показателем помощи, страдает ночными страхами, теряет контроль над мочеиспусканием и опорожнением кишечника, страдает от запора, у него затруднена речь, он теряет аппетит или наоборот, ест слишком много.
Младший школьный возраст (5-11 лет)	Ребенок раздражителен, плаксив, ведет себя агрессивно дома или в школе, открыто воюет с младшими детьми в семье за внимание со стороны родителей, страдает от ночных страхов и кошмаров, боится темноты, уклоняется от посещения школы, уклоняется от общения с одноклассниками, теряет интерес и способность сосредоточиться во время занятий.



Возрастная группа

Реакции



Предподростковый возраст (11-14 лет)

Расстройства сна и аппетита, бунт в доме, отказ выполнять домашние обязанности, проблемы в школе (драки, замыкание в себе, отсутствие интереса к учебе, требования внимания к себе), проблемы со здоровьем и жалобы на здоровье, потеря интереса к общению с одноклассниками.

Подростки (14-18 лет)

Психосоматические симптомы (сыпи, расстройства кишечника, головные боли, астма), расстройства сна и аппетита, ипохондрия (навязчивая озабоченность собственным здоровьем, обычно сосредоточенная на определенном симптоме), аменорея или дисменорея, возбуждение или снижение уровня энергии, апатия, потеря интереса к противоположному полу, безответственное или делинквентное поведение, снижение бунтарства против родительского контроля, снижение способности сосредоточиться.

▶ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ САМОУБИЙСТВА

Особое внимание нужно обратить на такие

ситуации:

-на ребенка навалилось множество мелких проблем, при этом взрослые не могут или не хотят протянуть руку помощи. В смерти ребенок ищет возможность найти временное (ведь ребенок еще не понимает, что такое смерть) убежище.

-ребенок хочет отомстить кому-либо, привлечь к себе внимание или напугать родителей. («Вы не купили мне роликовые коньки. Вот я умру, и вы узнаете как были неправы.»)

-ребенок очень боится наказания за какой-то проступок.

-недавно самоубийство совершил известный человек и/или о чьем-то самоубийстве много говорили по телевизору, писали в газетах. Подросток переживает из-за этого. Иногда подростки совершают самоубийство, подражая кумиру.



▶ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ САМОУБИЙСТВА

-Помните! Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»

-Помощь. Человек, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.

-Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. Вы должны стать своим, «играть на его стороне». Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в сложившейся ситуации (удалось выжить «после такого!»; «Жив-здоров, голова, руки-ноги на месте»; «Нужно думать и заботиться о детях, родителях»).

-Покажите уникальность его жизненного опыта.

-Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).



► СМЕРТЬ БЛИЗКОГО

У подростка **реакции горя** часто проявляются в агрессивном или асоциальном поведении. Поговорите с ним о его чувствах, поделитесь собственными.

Помните!

Детям в разговоре важен эмоциональный настрой собеседники. Им еще трудно понять что-то неконкретное, абстрактное и определить причинно-следственные связи.

Не обманывайте ребенка.

1. Обязательно сообщите о смерти близкого. Маленькому ребенку объясните, что такое смерть. Скажите, что умершего человека он больше никогда не увидит. Не говорите, что человек уснул, ушел, его бог забрал и прочее.

2. Создайте атмосферу, в которой ребенку будет легко спрашивать и выражать свои чувства.

3. Дайте ребенку возможность участвовать в разговорах об умершем, о похоронах.

4. Детей старше 3 лет берите на похороны. Заранее рассказывайте простым языком, что они увидят на похоронах.



► СМЕРТЬ БЛИЗКОГО

5. Поделитесь с ребенком собственными чувствами в связи с событием. Уверьте, что он не всегда будет чувствовать себя так, что вы всегда здесь и позаботитесь о нем.

Помните! В разговоре с ребенком не должно быть фальши. Необходимо сесть так, чтобы его и ваши глаза были на одном уровне.

6. Чаще прикасайтесь к ребенку.

7. В острой стадии горя посоветуйте освободить ребенка от посещения детского сада, школы.

8. Через 3-4 дня покажите ребенку, что кроме горя есть и другие чувства.

9. Дети часто испытывают чувство вины по поводу случившегося. Объясните ребенку, что его вины в этом нет.

10. Дети расценивают смерть близких как предательство. Внушайте, что это не так, что умерший любил его. Если помощь не была оказана вовремя, возможны очень серьезные последствия. Ребенок может вырасти с мыслью, что он не достоин любви. Он будет жить, не стремясь сблизиться с другими людьми. Будет причинять себе боль, чтобы заплатить за зло, которое он якобы сделал.



▶ НАСИЛИЕ, СВЯЗАННОЕ С УГРОЗОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ (ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ)

Ребенок пережил насилие по отношению к себе или членам семьи, стал свидетелем нанесения увечий другим людям.

Ребенок переживает такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться слишком трудным, непереносимым для него, что выражается в молчании и оцепенении.

У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он может снова и снова рисовать самые страшные моменты произошедшего (изуродованные или раненые люди).

Если ребенок связывает действия преступника с яростью, ненавистью, то теряет веру в то, что взрослые могут справиться с собой; начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии, связанные с мезтью.

Ребенок может испытывать чувство вины, т.е. считать причиной события свое предшествующее поведение.

Ребенок, переживший травматическое событие, не видит дальнейшей жизненной перспективы – не знает, что будет с ними через день, месяц, год; теряет интерес к ранее увлекательным занятиям. Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки в личностном развитии.



▶ НАСИЛИЕ, СВЯЗАННОЕ С УГРОЗОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ (ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ)

Помощь

Дайте понять ребенку, что вам важно то, что он пережил; что вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Ты не один. Я знаю одного очень смелого, мужественного мальчика, с которым тоже такое случилось»).

Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).

Посмотрите вместе с ребенком хорошие фотографии – это позволит обратиться к ранним образам и смягчить недавнюю травматическую память.

Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки). Повторяйте, что совершенно нормально чувствовать беспомощность и страх, гнев.

Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его поступки).

Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите вынести вовне свои переживания в виде образов).

Не позволяйте ребенку стать тираном, не исполняйте любые его желания из чувства жалости.



▶ КАТАСТРОФЫ, АВАРИИ, СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях можно столкнуться с ситуацией, когда человек изолирован в завале (при взрывах и землетрясениях); на крышах домов, деревьях (при наводнениях); в автомобиле (при ДТП). Этот человек является непосредственной жертвой катастрофы.



Помощь ▶ **КАТАСТРОФЫ, АВАРИИ, СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ**

Представьте ситуацию: вы находитесь в темной, заваленной мебелью комнате; вы не представляете – где и что находится, и не знаете, как выбраться. Ситуация, в которой находится человек в завале, намного хуже. Можно представить, что в этом случае любая информация является единственной связью с окружающим миром, становится на вес золота. Важным является – что и как нужно говорить.

Говорить в завале необходимо громко, медленно и четко.

Сообщите людям информацию о том, что помощь идет и о правилах поведения – максимальная экономия сил; дыхание медленное, неглубокое, через нос, это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве; запрет на физические действия, по самоосвобождению.

Освобожденным из завала, в первую очередь, оказывается медицинская помощь; психологическая помощь необходима и возможна в том случае, когда уже оказана медицинская помощь или ее оказание пока невозможно (человек изолирован).



► СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ (ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ)

Ребенок пережил насилие со стороны взрослого, сверстника или имеет место сексуальная связь с ребенком в семье.

Физические повреждения, такие как переломы, повреждения, нанесенные тупым предметом, ожоги, повреждения в области гениталий имеют большую вероятность быть следствием сексуального злоупотребления.

Ребенку, пережившему сексуальное насилие, трудно рассказать о случившемся (он может быть запуган или не найдет слов для сообщения о том, что с ним произошло).

Способы, которыми дети могут выражать произошедшее, следующие:

- у маленьких детей возможно отражение события в игре и рисунке (преобладание черно-красной цветовой гаммы, в рисунке себя отсутствуют руки, ярко выражена штриховка в области гениталий);
- у детей постарше сообщение «открытым текстом» обычно свидетельствует об отчаянии или о большом доверии взрослому; причем старшие дети рассказывают только о части случившегося, тогда как маленькие говорят обо всем прямо; рассказы о третьем лице: «это показывали по телевизору», «это произошло с моей знакомой».

Происходят изменения в поведении, в отношениях со взрослыми и сверстниками.



▶ **СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ (ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ)**

Помните! Ребенок, переживший сексуальное насилие, затрудняется рассказывать о случившемся (он может быть запуган или не найдет слов для описания того, что с ним произошло). Возможны следующие реакции – боязливость, подавленность, агрессивность, ночные кошмары, нежелание ложиться спать; настаивание на том, чтобы спать одетым; отказ ходить в школу; проявление симптомов заболеваний (потеря аппетита, тошнота, рвота, повышение температуры).

Психика сама защищает от тяжелого переживания, поэтому ребенок может не помнить отдельные моменты или событие в целом.



▶ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ (ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ)

Причины, по которым дети могут молчать о насилии:

- неприятное воспоминание, хочется забыть, но забыть невозможно...; выход — психосоматические проявления, агрессивное поведение, уход из дома, суицидальные попытки;
- нет надежды, что защитят;
- «круг насилия»
- была моя ошибка, которую я совершил;
- мне не поверят;
- боятся обвинений;
- боятся плохого отношения (буллинг)



Спасибо за внимание!

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.