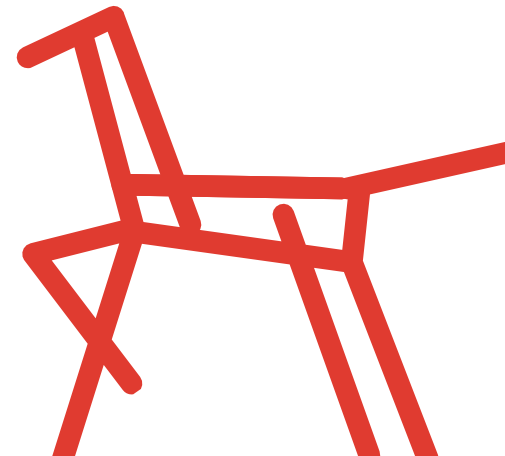


ПРОФИЛАКТИКА

федеральный центр

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ
(ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)**



ПСИХИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Травма -

(Американская психологическая ассоциация. Американское диагностико-статистическое руководство по психическим расстройствам DSM-V)

Столкновение со следующими ситуациями:

1. Смерть или угроза смерти
2. Фактическое причинение серьезной травмы или угроза такового
3. Фактическое сексуальное насилие или угроза такового

Психическая травма - повреждение кем-то или чем-то психики, приводящее к заметному нарушению ее нормального функционирования (необходим психиатр или психотерапевт)

Психологическая травма - вред, нанесенный душевному здоровью человека неблагоприятными обстоятельствами или действиями людей. Нарушений функций психики нет. У человека остаются возможности быть адекватным и успешно адаптироваться к среде.

СПОСОБЫ СТОЛКНОВЕНИЯ С ТРАВМОЙ

(Американская психологическая ассоциация. Американское диагностико-статистическое руководство по психическим расстройствам DSM-V)

- Прямое столкновение
- Присутствие (личное)
- Косвенно:

Человек узнает, что это случилось с близким родственником или близким другом

В случае с фактической смертью или угрозы таковой смерть должна быть насильственной или вызванной несчастным случаем

- Повторившееся несколько раз или экстремальное косвенное столкновение с деталями события(-й) (в ходе исполнения профессиональных обязанностей и т.п.)

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

проект «Сфера» (2011) и IASC (2007):

- совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи ближним, которые испытывают страдания и нужду.
- Включает следующие аспекты:
- ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки
- оценка потребностей и проблем
- оказание помощи в удовлетворении насущных нужд (например, таких как пища, вода, информация)
- умение выслушивать людей, но не принуждая их говорить
- умение утешить и помочь человеку успокоиться
- оказание помощи в получении информации, установлении связи с соответствующими службами и структурами социальной поддержки
- защита от дальнейшего вреда

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

МЧС России:

система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с возникающими психологическими реакциями



Цель

Оптимизация актуального психоэмоционального состояния в случае проявления острых стрессовых и аффективных реакций

КОГДА ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА)



Экстремальная ситуация

Чрезвычайная ситуация

Стрессовая ситуация

Кризисная ситуация

Переживание утраты

Острый конфликт (открытая яркая конфронтация)

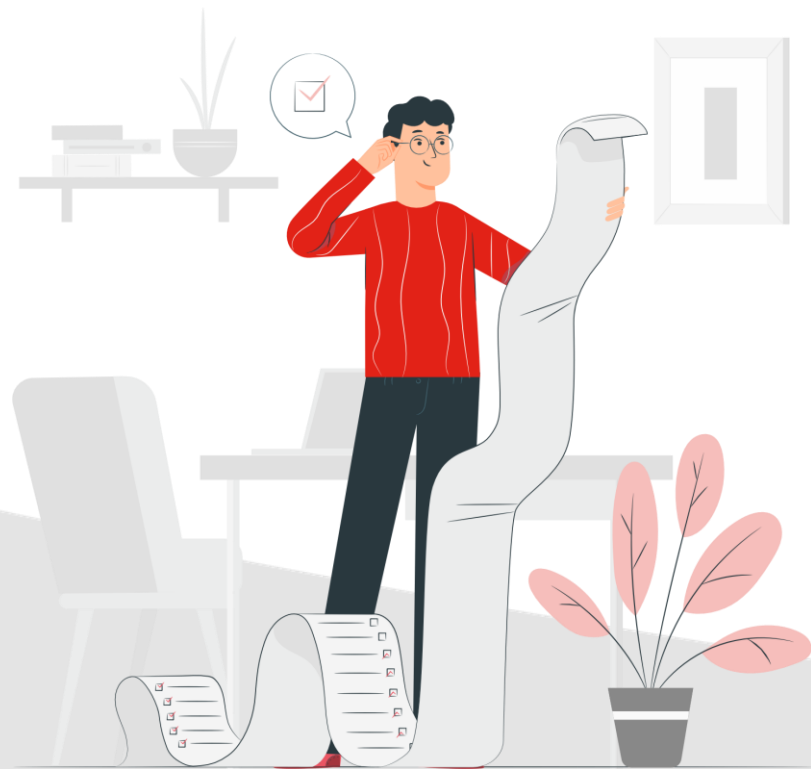
Аффективное выражение эмоций

При наличии у человека переживаний или реакций, с которыми он не может (или испытывает затруднения) справиться

При проявлении в поведении человека острых эмоциональных или стрессовых реакций, которые могут навредить окружающим или самому человеку



Почему необходимо поддерживать человека правильно?



Заразительность

Перетекают из одной в другую

Опасность

Страх

Истощение

Асоциальные способы совладания

Возможные негативные последствия

Принятие решений, действия под влиянием аффекта

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

- Заражаться эмоциями человека, даже если на вас направлена агрессия, обвинения (эти реакции на самом деле направлены на ситуацию)
- Пытаться воздействовать на человека директивно, агрессивно, авторитарно (повышать громкость и тональность голоса, увеличивать количество и широту жестикуляции, использовать силовые жесты, напрягать лицевые мышцы)
- Мгновенное высказывание своего мнения - навязывание его, как единственно верного. При этом не слыша переживаний человека. Использование директивных формулировок
- Давать советы, как человеку поступить (учить жизни), когда он не попросил об этом
- Начать делиться своими переживаниями и погружение в свои ситуации
- Обесценивание проблемы: *не думай об этом, это ерунда, ты потом поймешь, ты надумываешь, «не думай об этом», «это ерунда», «возьми себя в руки!», «веди себя прилично!»*
- Споры и критика позиции человека, обвинения: *ты сам виноват, ты не прав, послушай меня*
- Жалость
- Обещания



5

ГЛАВНОЕ: Искренний
интерес к проблеме
Все индивидуально

РЕКОМЕНДАЦИИ

ЭТАП 1: Оценка своего состояния

- Оценка ситуации на предмет физической угрозы
- Оценка и оптимизация (при необходимости) своего состояния

ЭТАП 2: Установление контакта

- Привлечь внимание, замкнуть его на себе, убрать зрителей (уйти в тихое место, повернуть к стене, выгнать присутствующих): Назвать по имени + Тактильный контакт
- Присоединение: разделение чувств: описать, что происходит с человеком: Я вижу, что тебе плохо (максимально безоценочно), находиться на одном уровне (язык тела важен)
- Обозначить цель: Сообщить, что Вы хотите помочь, поддержать, понять человека, разобраться в ситуации и т.д.
- Предложите конкретную помощь в побудительном наклонении: возьмите воды, вложить платок в руку, чай

ЭТАП 3: Основной

- Активное слушание: пересказ, перефразирование, открытые вопросы, уточнение, **ИЗБЕГАНИЕ ОЦЕНОК И СУЖДЕНИЙ**, выслушать, не торопить, соблюдать паузы
- Говорить спокойным тоном, употреблять в своей речи четкие и короткие фразы, демонстрируйте доброжелательность
- Выясните основную «потребность» человека
- Помогите назвать эмоции, которые человек испытывает: ты сердисься, ты тревожишься
- Помогите определить истинную причину эмоции: что ты думаешь (стимулировать назвать как можно больше мыслей, выговориться)? Как думаешь в чем угроза? Почему ты сердисься?
- Помогите выразить эмоцию на поведенческом уровне: порвать бумагу, покричать, порыдать, выслушайте крики (не бойтесь!), физическая нагрузка
- Сформулируйте с человеком цель разговора, сведите диалог в конструктивное русло, ориентируйте на решение ситуации. В конце постарайтесь обеспечить человеку отдых

Последствия психической травмы

- Протестное, провокативное или демонстративное поведение
- Неустойчивый фон настроения
- Острые стрессовые реакции, эмоциональная дисрегуляция, импульсивность (вспышки), печаль/тоска повышенная тревожность/страх/беспокойство, враждебность, аутоагрессия, обида в адрес взрослых и сверстников, агрессивность, гнев и раздражительность по отношению к родителям и значимым взрослым
- Замкнутость, изоляция, отстранение, оцепенение, гиперактивность
- Ослабевшая нервная система (не могут долго выдерживать нагрузку, удерживать внимание, доводить до конца дела, неусидчивы), повышенная утомляемость/истощаемость, Трудности в выполнении ежедневных обязанностей
- Обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета
- Соматические проявления: нарушения сна, питания, головные боли, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, уход в болезнь
- Регресс в развитии
- Когнитивный спад: ухудшение абстрактного мышления, критического мышления, речи, хуже усвоение информации, снижение концентрации и объема внимания, ухудшение памяти и усвоение информации
- Ухудшение успеваемости
- Дети могут провоцировать других детей и взрослых на агрессию. Важно не поддаваться на провокации, и научиться справляться с подобными ситуациями

Поддержка своего ребенка

- Обратите внимание на свое состояние, оно передается детям и является моделью совладания с трудными ситуациями
- Если ребенок не готов делиться переживаниями, не нужно стимулировать это делать, обижаться и обвинять, особенно при окружающих
- «Не лезть» в травму самостоятельно
- Если ребенок сам начинает рассказывать:
 - - слушать и поддерживать
 - - не расспрашивать, не комментировать
 - - просто быть рядом, давать выговориться
 - - если расплачется - поддержать.
- не задавать лишних вопросов - иначе можно «зацепить» серьезные переживания, связанные с травмой потери
- Выслушайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Ребенка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить
- Принимайте, поддерживайте и культивируйте любые эмоциональные реакции ребенка
- Дайте понять, что к Вам всегда можно обратиться и Вы его примете и поддержите
- Будьте предельно честны
- Культивируйте построение жизненных планов, хотя бы на ближайший день-неделю, находите зоны влияния, как средство снять тревогу и обрести чувство, что ребенок может на что-то влиять, что-то у него под контролем
- Не требуйте успеваемости и хороших оценок

Мифы и реальность о поддержке ребенка

Миф

- Дать совет не накручивать себя, не переживать
- Обязательно дать совет, что ему делать
- Дать совет простить человека или испытывать другие эмоции, улыбаться, радоваться, перестать обижаться и отпустить
- Отвлечь его на свои переживания, показать ему, что такое настоящие проблемы
- Рассказать, какой была жизнь в вашем детстве - общение с позиции вашего жизненного опыта. Вам было тяжелее, чего вы добились.
- Объяснить ребенку, почему он виноват в том, что произошла такая ситуация
- Объяснять ребенку, что он должен...отпустить, простить, поддерживаться Вас, учиться и т.п.

Реальность

- Обесценить проблемы ребенка, Для Вас - это ерунда, а для ребенка - это проблема и его мир рушится. Дети, особенно подростки воспринимают события острее. Исходя из Вашего опыта преодоления жизненных проблем и стрессов - это не проблема. А для ребенка - сложно преодолимая ситуация. Для ребенка это важно.
- Не давать совет, если Вас об этом не просят, если нет запроса. Спросить ребенка: чего именно он хочет (ему надо) сейчас: поддержка, выслушать, дать совет, помочь решить проблему, какая-то иная помощь.
- Когда ребенка оскорбили, обидели или унизили он не может простить человека. Настаивая на прощении мы формируем у него внутренний конфликт, чувство вины, негативные суждения о себе.
- Если ребенок делится своими проблемами, он хочет от вас поддержки и опоры. А не быть опорой для вас. С позиции взрослый-взрослый или взрослый-ребенок - вам виднее.
- Ваш ребенок - отдельная личность. Сравнивая его с другими (с собой в частности), мы формируем нестабильную самооценку и зависимость от мнения окружающих во взрослом возрасте.

ЧТО ГОВОРИТЬ, ПОДДЕРЖИВАЯ РЕБЕНКА

Что можно говорить:	Чего говорить нельзя:
- «Это нормально, что ты сейчас плачешь/тебе грустно/одинок/плохо»	- «Все будет хорошо!» (Невыполнимое обещание)
- «Если ты захочешь поговорить, можешь поговорить со мной»	- «Не переживай!» (обесценивание)
- «Если ты не хочешь ничего рассказывать – это нормально»	- «Не плачь», «Ты уже взрослый», «Успокойся!» (эмоции должны иметь выход)
- «Здесь много сотрудников, с которыми ты можешь безопасно поговорить, если захочешь к кому-нибудь обратиться»	- «Как именно кто-то умер?», «Расскажи как тебе было под обстрелом?» (может повлечь повторную травматизацию, «вскрыть» травму)
- «Я всегда готов тебе помочь, если ты попросишь»	- «Сами виноваты!»
- «Многие ребята пережили похожие истории, ты не один в своих чувствах. Иногда, если обсудить что-либо вместе, то всем станет легче»	- Проявлять инициативу в разговоре о травмирующих событиях, а также упоминать что-то связанное с семейными отношениями и членами семьи



институтвоспитания.рф



**ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ
ФГБНУ ИИДСВ**