

***Алгоритм работы
родителя с ребенком,
находящимся в
кризисной ситуации***

***Мальнова Н.А.
педагог-психолог СОШ№2 г. Белоярский***

Реакции ребенка, находящегося в кризисной ситуации

- Истероидная реакция
- Агрессивная реакция
- Апатия
- Страх
- Тревога
- Слезы

Реакция в кризисной ситуации – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства

Важно помнить!

- Медицинская помощь первичны
- Собственная безопасность
- Уважение к ребенку, которому оказываете помощь (он имеет право реагировать на ситуацию так, как он реагирует)
- Реальная оценка собственных сил и состояния (Вы готовы и можете помочь?)
- Использование только проверенных приемов (оказывают помощь и не навредят)
- Манипуляции недопустимы (не обманывать и не давать ложных надежд)

Истероидная реакция

- активная энергозатратная поведенческая реакция
- всегда происходит в присутствии зрителей
- обладает свойством заражать окружающих



Алгоритм помощи

- Удалите зрителей и замкните внимание на себя
- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем (слушайте, кивайте, поддакивайте)
- Сократите свою вербальную активность
- Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к ребенку по имени
- Предложите дыхательное упражнение
- Если не «подпитывать» эту реакцию, то через 10–15 минут она пойдет на спад
- После истерики наступает упадок сил, поэтому дайте ребенку возможность отдохнуть

Агрессивная реакция

- активная энергозатратная поведенческая реакция двух видов: вербальная (ребенок высказывает угрозы) и невербальная (ребенок совершает агрессивные действия)
- еще более эмоционально заражительная реакция, чем истероидная (если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой)



Алгоритм помощи

- Разговаривайте с ребенком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи
- Обращайтесь к ребенку по имени
- Создайте условия, чтобы ребенок высказал свои чувства
- Задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как ты считаешь, что будет лучше сделать: это или вот это?»
- Предложите варианты двигательной активности (разумную и сильную физическую нагрузку)

Апатия

- реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности ребенка
- выступает как психологическая анестезия



Алгоритм помощи

- Дайте реакции состояться (постарайтесь обеспечить ребенку те условия, в которых он мог бы отдохнуть), что позволит в комфортном для ребенка режиме осознать произошедшее
- Если это невозможно, то помогите ему мягко выйти из этого состояния (предложите самомассаж (или помогите ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук)
- Дайте стакан сладкого чая, предложите умеренную физическую нагрузку
- Поговорите с ребенком, задавая ему несколько простых вопросов

Страх

- эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков
- опасным становится, когда он неоправдан (ребенок боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает способности думать и действовать
- чем дольше он продолжителен по времени, тем сложнее с ним бороться



Алгоритм помощи

- Не оставляйте ребенка одного (страх тяжело переносится в одиночестве)
- Если страх буквально парализует ребенка, то предложите ему сделать несколько простых упражнений (дыхательных, интеллектуальных)
- Когда острота страха начинает спадать, поговорите с ребенком о том, чего он боится, не нагнетая эмоции, давая возможность выговориться
- Объясните, что испытывать страх – это нормально
- Создайте условия для того, чтобы ребенок проговорил свой страх

Тревога

- состояние более тяжелое, чем страх (ребенок не знает, чего он боится)
- источником часто является недостаток информации и состояние неопределенности, возникающее в любой чрезвычайной ситуации
- может длиться долго, вытягивая из ребенка силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать



Алгоритм помощи

- Не оставляйте ребенка одного
- Постарайтесь «разговорить» ребенка и понять, что именно его тревожит (тревога трансформируется в страх; со страхом справиться проще)
- Если ребенок тревожится в следствии недостатка информации о происходящих событиях, то проанализируйте, какая информация необходима, сообщите когда и где ее можно получить, составьте план действий
- Предложите ребенку сделать несколько активных движений, физических упражнений, а лучше вовлеките его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями

Слезы

- реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие ребенка эмоции
- способ выплеснуть свои чувства
- свидетельствуют о том, что процесс переживания начался (самая лучшая реакция)



Алгоритм помощи

- Дайте этой реакции состояться
- Выразите ребенку свою поддержку и сочувствие (словами, можно просто сесть рядом, можно просто держать человека за руку)
- Дайте ребенку возможность говорить о своих чувствах
- Если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения ребенку, можно предложить ему выпить стакан воды
- Предложите ребенку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним займитесь каким-нибудь делом

«Все, что не убивает меня, делает меня сильнее» – это изречение древнего философа Ницше как нельзя более точно описывает то, что происходит с ребенком, переживающим психологическую травму

Кризисы после трагических событий, душевная боль, которую люди испытывают при потере близкого, – это плата за то, чтобы быть человеком

Благодарю за внимание

