



Ресурсный центр поддержки гражданских
институтов,
общественных организаций
и инициативных групп ЛДНР
«Дом НКО»

РАБОТА ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Методический семинар для психологов

Встреча 3

5 сентября 2022 год

Ресурсный центр создан под эгидой Общественной палаты РФ

“

Цель создания центров в ДНР и ЛНР — поддержка и популяризация некоммерческой и общественной деятельности, включая условия для создания и развития социально-ориентированных некоммерческих организаций, распространение новых технологий и лучших практик работы в социальной сфере, а также доступ некоммерческих организаций на рынок социальных услуг. Задачами ресурсного центра являются оказание информационной, консультационной, образовательной, организационной и иной ресурсной поддержки социально ориентированным некоммерческим организациям и общественным инициативам».



МАРИНА ЗУБОВА
ПРЕЗИДЕНТ И УЧРЕДИТЕЛЬ
БФ «ГОЛЬФСТРИМ»

СПИКЕР



Цунина Ольга Валерьевна,
психолог
Благотворительного фонда
«Гольфстрим»,
старший преподаватель
кафедры психологии и
педагогике
ФГБОУ ВО «ОГУ имени
И.С. Тургенева»,
психолог ОРО МОО
«Равные возможности»,
89208008086,
o.tsunina@golfstreamfond.ru



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНЫХ РЕАКЦИЙ



- снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась
- уклонение от общения, склонность уединению
- снижение успеваемости
- изменение сна и/или аппетита
- вялость, хроническая усталость
- грустное настроение/повышенная раздражительность
- физическое недомогание
- деструктивное поведение

РЕАКЦИИ РЕБЁНКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



- ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ
- АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ
- АПАТИЯ
- СТРАХ
- ТРЕВОГА

НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕНОРМАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

УСЛОВИЯ



- медицинская помощь первична
- собственная безопасность
- уважение к ребёнку
- реальная оценка собственных сил и состояния
- использование техник только с доказанной эффективностью
- недопустимость манипуляций

ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ



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



- фиксация внимания на себе
- принятие позиции «активного слушателя»
- сокращение вербальной активности
- простые короткие фразы, обращение по имени
- дыхательные упражнения
- «дефицит ресурсов»
- возможность восстановиться

АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ



- активная энергозатратная поведенческая реакция двух видов – вербальная/невербальная
- обладает свойством «заражать» окружающих

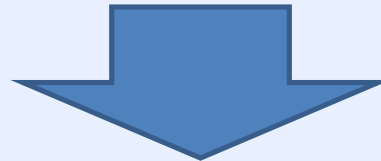


- спокойный тон, снижение темпа и громкости речи
- обращение по имени
- создание условий для вербализации чувств
- вопросы на прояснение отношения к ситуации и требований к ней
- двигательная и иная активность

АПАТИЯ



- реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности ребёнка
- роль «психологической анестезии»



- возможность трансляции данной реакции
- варианты самоактивизации
- переключение по сенсорным каналам
- открытые вопросы в беседе

СТРАХ



- защитная функция
- необходимость вмешательства, когда происходит дезорганизация вербальной и поведенческой активности
- длительность проживания



- исключение ситуации одиночества
- активизация интеллектуальной деятельности и двигательной активности
- вербализация переживания и обозначение его содержания
- нормотипичность страха

СИМПТОМЫ СТРАХА У ДЕТЕЙ



- Нарушение сна;
- Испуг;
- Плач;
- Неспособность концентрировать внимание;
- Беспокойство;
- Энурез;
- Энкопрез;
- Головные боли;
- Боли в животе;
- Апатия;
- Уныние

- Конкретный случай
- Внутренние страхи
- Детская фантазия
- Внутрисемейные конфликты
- Взаимоотношения со сверстниками
- Невроз

- гиперопека
- разговоры взрослых о болезнях и несчастьях
- чрезмерная напряженность и непонимание в семье
- неуверенность родителей в своих действиях
- отсутствие общения со сверстниками

1. Перебить страх другой эмоцией (пассивная и активная позиция)
2. Рационализирование страха
3. Мышечное расслабление
4. Юмор
5. Дыхательные упражнения
6. Самоинструкции
7. Приятный стимул (сладости для детей)

- Создание ситуации сопереживания страшному герою
- Гротескизация – усиление «страшности» персонажа до такой степени, что объект становится смешным
- Деролеизация – постановка объекта страха в необычную для него роль
- Изменение активной позиции страшного объекта в пассивную (объект преследования - преследователь)
- Изменение «картинки» страшного («Кинолента»)

- Размывание водой
- Пририсовывание деталей
- Дорисовка «защитного объекта»
- Закрашивание «страшного»
- Уничтожение «страшного»
- «Дорисовка» ситуации
- Уменьшение в размере
- Нарисовать страх и отдать на хранение (страшные сны)

1. Опишите страх
2. С чего началось...
3. Когда возникает этот страх
4. Опишите чувства: до, во время, после (понимание динамики)
5. Описание общей ситуации, контекст события
6. Предложение рекомендаций
7. Резюмирование («Что ты будешь делать в такой ситуации»)

АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОСТРЫХ ФОБИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ



ШАГИ	АЛГОРИТМ
1	Нейтрализация/исключение воздействия триггеров
2	Экспресс-оценка интенсивности состояния на основании внешних проявлений. Определение зоны интенсивности проявлений
3	Выбор экспресс-метода в зависимости от зоны интенсивности проявлений Экспресс-оценка снижения интенсивности вегетативных реакций
4	Релаксация
5	Расширение границ сознания
6	Рекомендации через информирование

НОРМАТИВНЫЕ СТРАХИ



ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД	СТРАХ
от рождения до 6 месяцев	Громкие звуки, быстрое изменение положения тела, потеря физической поддержки, быстрое приближение неизвестных людей и объектов
7-12 месяцев	Незнакомые люди, приближающиеся объекты, неожиданное появление неизвестных людей и объектов
1 год – 5 лет	Незнакомые люди, разлука с родителями, природные явления, темнота, животные, насекомые, громкие звуки, чудовища, некоторые предметы и технические устройства, посещение туалета, телесные травмы
6-12 лет	Сверхъестественные существа, телесные травмы, тяжёлые болезни, смерть, оставаться одному дома, неудачи, плохие поступки, критические замечания, наказание, дорожные происшествия, грабители, пожар
подростковый период	Тесты и экзамены, телесные травмы, недостатки внешности, внимание со стороны

ТРЕВОГА



- невозможность обозначить содержание и объект переживания
- источник – ситуация неопределённости
- истощение на фоне длительного протекания



- исключение ситуации одиночества
- беседа с «открытыми» вопросами
- вовлечение в продуктивную деятельность




СТРУКТУРА БЕСЕДЫ



- Подстройка «Мне показалось, что в последнее время ты...»
- Активное слушание
- Прояснение намерений
- Расширение перспективы

ПРИМЕРЫ ВЫСКАЗЫВАНИЙ



РЕБЁНОК	ВЗРОСЛЫЙ
Ненавижу...	<ul style="list-style-type: none">- Что именно тебя раздражает?- Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь? <p> - Когда я был/была как ты...</p>
Всё кажется безнадёжным, бессмысленным	<ul style="list-style-type: none">- Иногда так бывает... Все могут испытывать такие чувства.- Давай определим какую из проблем надо решить в первую очередь <p> - Подумай о тех, кому хуже...</p>
Всем было бы лучше без меня	<ul style="list-style-type: none">- Кому именно?- На кого ты обижен?- Я беспокоюсь за твое настроение... <p> - Не говори глупостей... Поговорим о другом</p>

ПАРТНЕРЫ РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА





www.dom-nko.ru

Телефон: 072 509-83-69

Адрес: г. Луганск, Коцюбинского,
13, каб. 49А

E-mail: info@dom-nko.ru

Соцсети: https://t.me/dom_nko