



Памятка для педагогов по оказанию психологической помощи детям и подросткам в кризисном состоянии





Основные принципы разговора

- ☒ Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние.
- ☒ Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения, напротив него.
- ☒ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- ☒ В процессе беседы целесообразно:
 - не вести никаких записей,
 - не посматривать на часы,
 - не выполнять какие-либо «попутные» дела.





Упражнения для снятия напряжения

Техника глубокого дыхания

- ☒ Сделайте глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи»).
- ☒ Задержите дыхание на 1-2 секунды.
- ☒ Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-х секунд (выдох должен быть длиннее вдоха).
- ☒ Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяйте 2-3 цикла (предел — до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях фокусируйтесь на:

- движении воздуха по дыхательным путям;
- движениях грудной клетки;
- температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.



Структура разговора

Начало разговора

Мне показалось, что ты выглядишь расстроенным, давай поговорим?

Активное слушание

Перескажите то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили

Правильно ли я понял(а), что ...?

Расширение перспективы

*Давай подумаем, что можно сделать сейчас для своих близких, чтобы они меньше переживали за тебя?
Как ты раньше справлялся с трудностями?
Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?*



Все кажется таким безнадежным...



Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь.



Подумай лучше о тех, кому хуже, чем тебе.



Всем было бы лучше без меня!



Кому именно? На кого ты обижен? Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит.



Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом.



Вы не понимаете меня!



Что я сейчас должен понять?
Я действительно хочу это знать



Я очень хорошо тебя понимаю



А если у меня не получится?...



Если не получится, я буду знать, что ты сделал
все возможное.



Если не получится — значит, ты недостаточно
постарался!



Пример ведения диалога с ребёнком



Что, если мои близкие погибнут?



Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности.



Не переживай, все будет хорошо!
Им там труднее, чем тебе здесь сейчас.



- ✓ Нельзя приглашать на беседу ребенка через третьих лиц.

Лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи.

- ✓ При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
- ✓ Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.