

# ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ОКАЗАВШЕМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Буланая Е.В.

ГБУ ВО «Центр психолого –педагогической поддержки и развития детей»

г. Воронеж

В течении жизни дети и подростки могут сталкиваются с различного вида кризисных и чрезвычайных ситуаций, где становятся жертвами или свидетелями. Такими ситуациями являться: развод родителей, смерть кого-то из родственников, естественные природные катаклизмы и техногенных катастрофы.

Перед психологами становится задачам оказать экстренную психологическую помощи пострадавшим и их родственникам. В кризисных ситуации самая уязвимая роль у детей и подростков, которым психологическая травма может привести к нарушение последующему ходу психического развития.

Было установлено, что даже спустя несколько лет после психотравмы у детей и подростков сохраняются психологические нарушения, интенсивность которых со временем не уменьшается [1].

На психологическое состояние детей и подросток влияют следующие ситуации: вынужденная смена условий жизнедеятельности, потеря значимых социальных контактов, угроза жизни и здоровью себе или окружающим и др. [3]

Кризисные ситуации локального, так и массового явления, могут создать психотравмирующих состояние. Локальные ситуации — затрагивают отдельного ребенка или отдельную семью, тяжелая болезнь, смерть кого-либо из членов семьи. Самые травматические случаи – это насильственная смерть и суицид близкого для ребенка человека. [4]

Массовые ситуации - затрагивают целые регионы и города, катастрофы. Естественные природные катаклизмы и техногенных катастроф (землетрясение, наводнение), возникновение техногенных катастроф (пожары, дорожно-транспортные происшествия). [4]

Психологическая травма определяется в результате определённого индивидуального восприятия кризисных событий. Эти события могут породить страх, тревогу, апатию у одного ребенка, и относительно легко пережито другим. Это связано с устойчивостью психики к психотравмирующим воздействиям.

Экстренная психологическая помощь пострадавшим детям, направленная на снижение риска возникновения негативных психических последствий. В такой работе применяются специальные методы, которые учитывают особенности детского переживания психотравмирующего события. Экстренная психологическая помощь — это комплекс мероприятий, с целью регулировать психическое, психофизиологическое состояние и эмоциональные переживания в индивидуальной и групповой работе с людьми, которые столкнулись с кризисным событием, с помощью специальных методов психологического воздействия. [3]

Психологическая травма — это состояние сильного страха, беспомощности, спектр тяжелых переживаний, вызванные кризисной ситуацией, которая может привести к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР). ПТСР проявляется как отсроченная или затяжная реакция, которая может вызвать психические нарушения у ребенка или подростка. [3]

Распространенные симптомы у детей, которые проявляются и сохраняются в течении длительного время после кризисного события. Проявляется тревожностью, страхом, раздражительностью, навязчивые мысли и воспоминания о событиях, снижение уровня когнитивных процессов, трудности концентрации или внимания, смена поведения, преобладает агрессивное или апатическое поведение, проявиться хаотические движения или

заторможенности, ступор, нарушение сна, дыхания, хронические болезненные ощущения в теле, нарушение сна и аппетита.

Экстренная психологическая помощь могут оказать специалисты психологической службы МЧС России, психологами образовательных учреждений, а также антикризисными подразделениями.

В экстренную психологическую помощь входят следующие методы.

1. Докризисная подготовка. Реализуется информационно работа, направленная на повышение психологической устойчивости. Обучение основам действиям во время кризиса и основам саморегуляции.

2. Работа и выявление таких психологических состояний, страх, тревога, апатия.

3. Составление плана действий в условиях кризисной ситуации.

4. Взаимодействие с другими организациями по обмену информации и совместной оказания помощи пострадавшим.

5. Работа в индивидуальном формате.

6. Проведение дебрифинга — форма психологической работы с группой людей, оказавшихся в одной кризисной ситуации.

Организация психологической работы с семьей пострадавшего;

В случае необходимости дополнительная психологической помощи или лечения.

Какие задачи стоят перед психологами в экстренной психологической помощи детям:

1. Восстановление психологического функционирования через удовлетворение первичных физиологических и психологических потребностей.

[2]

2. Снизить проявления психологического стресса.

3. Активизация механизмов психологической адаптации к ситуации, дать навыки саморегуляции.

4. Предоставление информации о анонимной психологической работе телефона доверия.

Работа в экстренной психологической помощи заключается в следующих этапах работы.

Эмоциональной поддержки лицам, попавшим в экстремальную ситуацию, согласно потребностям человека:

- **при апатии** наблюдается упадок сил, наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Психолог устанавливает вербальный контакт. Знакомиться с ребенком, если не знакомы, задает несколько вопросов, вовлекая его в совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чай), помочь окружающим, нуждающимся в помощи;

- **при ступоре**, перевести в стояние восприятия здесь и сейчас. Задействовать такие каналы репрезентативной системы, как аудиальный, визуальный, кинестетический;

- **при нервной дрожи** - следует усилить дрожь. Взять ребенка за плечи и сильно резко потрясти в течение 10-15 минут. При этом проговаривая с ним, что делается и для чего, чтобы не было расценено, как угроза. Предоставить возможность отдохнуть. Категорически нельзя, говорить, чтобы он взял себя в руки, успокоился, обнимать и прижимать к себе;

- **при проявлениях агрессивного поведения, гнева, злости**, психолог использует приемы, разрешает безопасно для пострадавшего и окружающих выразить агрессию. Проговорить или выразить свою злость здоровым способом, порвать бумагу. Дать задание, связанное с физической нагрузкой. Демонстрация благожелательности, не обвиняя и не высказываясь с осуждением его действий и мыслям. Проанализировать его потребность агрессии и злость, что он хотел получить через такое поведение, возможно выгоду, которую он хотел получить;

- **при страхе** не оставлять ребенка одного, дать возможность проговорить, это поможет ему осознать, чего он боится. Для проработки страха можно предпринять следующие методы: Нарисовать страх, слепить из пластилина и предложить трансформировать его. Поиграть с ребенком, какой герой или персонаж может победить страх. Написать новую сказку с героем,

сыграть по ней в ролях. Не стоит переводить фокус внимание такими фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.;

- **при тревоге** важно постараться разговаривать ребенка и понять, что именно его тревожит, так как часто тревожность возникает при нехватке информации о происходящих событиях. В таком случае попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить. Осознание ситуации помогает успокоиться. Можно привлечь ребенка к умственной работе (чтение, рисование, писать, собирание пазлов, логические игры и задачи), или физическая (зарядка, пробежка). Задача состоит увлечь этим ребенка, что поможет тревоге отступить;

- **при плаче** дать возможность выплеснуть свои чувства через слезы, не следует сразу успокаивать. При этом психологу важно показать, что он рядом и поддерживает его. Присесть возле него, постараться выразить поддержку и сочувствие. Можно держать за руку;

- **при истерике.** Психологу как раз необходимо постараться прекратить истерику ребенка, так как в таком состоянии теряется много психологических и физиологических сил у ребенка. Психолог стремится изолировать такого ребенка, создавая спокойную обстановку, минимизировать обращение к нему, установить визуальный контакт, применяя при общении короткие фразы побудительного наклонения. После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»). Важно отследить упадок сил и дать отдохнуть ребенку;

- **при чувстве вины или стыда** психолог дает ребенку выговориться и включает активное слушание (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»), без осуждения, без оценки его действий. Дать понять, что принимаете человека таким, какой он есть, не пытаться переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»);

- **при двигательном возбуждении у ребенка** так выражаться острая реакция на стресс, которая может стать опасной, как для самого ребенка, так и

для окружающих. Рекомендуется задавать вопросы, привлекают его внимание. Задействовать интеллектуальную деятельность снизит уровень физической активности. Предложить прогулку, сделать физические упражнения, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость. [5]

Центральной задачей в экстренной психологической помощи является нормализация психологического состояния. Она несет в себе кратковременное психологическое вмешательство, а не «избавление от негативных переживаний и эмоционального дискомфорта» [1]

Из чего состоит данная работа:

- работа может проходить с детьми в неорганизованных условиях (в местах ЧС, в больницах);
- отсутствие регулярной работы с ребенком;
- родители отказываются или не осознают необходимость оказания психологической помощи для ребенка;
- быть разовой, сразу после возникновения кризисного события;
- групповую работу проводят совместно с другим психологом;
- с дошкольниками проводить игровую терапию;
- арт-терапию эффективнее применять уже с среднего школьного возраста. [2]

По окончании оказания экстренной психологической помощи психологами идут следующие этапы работы:

1. осуществляется анализ деятельности;
2. составляются отчеты;
3. проводятся самоанализ,
4. рефлексия;
5. реализуется комплекс мероприятий, направленных на самовосстановление и снятие нервно-психического напряжения у психологов, которые применяли участия в экстренной психологической помощи (заключительный этап). [1]

Таким образом, дети пережившие локальные или массовые психотравмирующие ситуации, нуждаются в психологической помощи. Сильный терапевтический эффект достигается тогда, когда сами родители (опекуны) включаются в процесс и совместную деятельность, применяют рекомендации психологов дома. Важно так же не только корректировать симптомы проявления у детей, но также обеспечивать им условия дальнейшего развития.

С психотравмирующими ситуациями сталкиваются не только дети, которые стали жертвами массовых катастроф. Они образуются и в локальных ситуациях, развод родителей, болезнь или смерть родственников, буллинг.

Очень важна этим детям экстренная психологическая помощь, которая помогает не развить сильные психологические нарушения. Очень важно, чтобы психологи могли оказывать такую помощь.

#### **Литература:**

1. Венгер, А.Е. Морозова Е.И. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам //электронная книга
2. Миллер Л. В. Модель экстренной психологической помощи // Научно-практические и прикладные аспекты деятельности центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: сборник статей / отв. ред. И. А. Баева. М.: Экон-Информ, 2011.
3. Шефов С. А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006.
4. Ю.С. Шойгу и др. авторы Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ Издательство «Смысл», 2007.