

Оказание эмоциональной поддержки детям в кризисных ситуациях.

Педагоги-психологи:

Гужва Елена Александровна
Сахарова Эвелина Геннадьевна

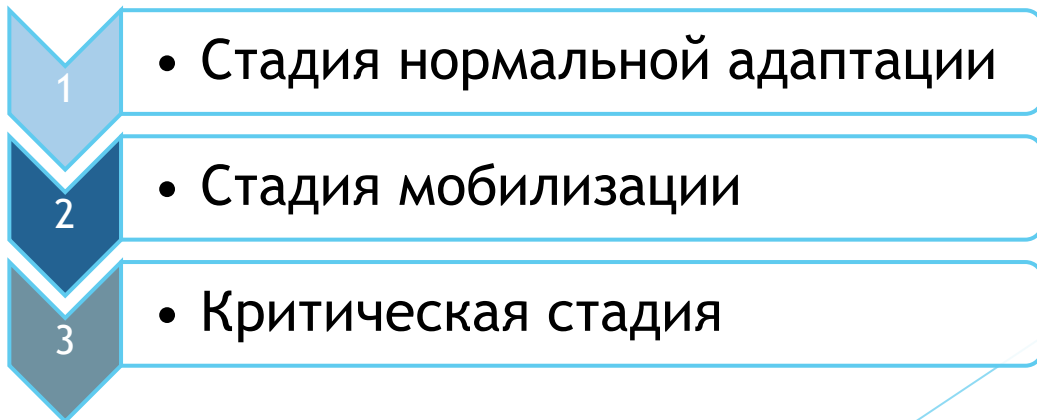
2020 год

Кризисная ситуация

- ▶ **Кризисная ситуация** - эмоциональное состояние, возникшее в ответ на проблемную ситуацию. Характеризуется субъективным переживанием безысходности, безвыходности. Может возникать в результате длительного процесса или внезапного события.

- ▶ Продолжительность: 2 - 6 недель.

- ▶ **Стадии развития:**



«СИМПТОМЫ»

- ❖ нарушения сна, режима питания;
- ❖ сниженное настроение, погружение в творчество депрессивного характера;
- ❖ саморазрушительное поведение;
- ❖ проблемами в коммуникации;
- ❖ снижение внимания к себе (неопрятность, неряшливость, прогулы);
- ❖ резкие изменения в поведении;
- ❖ разговор об отсутствии смысла жизни, о собственной ненужности, о безвыходности своей ситуации

в кризисном состоянии человек настолько захвачен своими переживаниями, что просто не может говорить и думать ни о чем другом, даже объективно более значимом.

«Сложные чувства»

Механизм проживания:

Осознание.

Его отсутствие способствует возникновению ложных, токсичных, устойчивых представлений о себе «я плохая Мама». Токсичная форма этого чувства вины приводит к нарушению отношений с ребёнком.

«Разрядка» — выражение переживаний. Отсутствие разрядки спонсирует нарастающее напряжение

Попытка отключить чувствительность к «негативным» чувствам оканчивается тем, что человек не может переживать и другой полюс чувств тоже.

«Сложные чувства»

Задача взрослого:

- 1) организовать среду, в которой возможно безопасное проявление ЛЮБЫХ чувств;
- 2) оказать помощь в вербализации чувств
- 3) быть устойчивым, не пугаться сильных эмоциональных реакций;
- 4) отделить собственные эмоции от эмоций ребёнка, постараться гармонизировать своё эмоциональное состояние;
- 5) оказать поддержку

Эмоциональная поддержка

- 1) что такое поддержка?
- 2) какое послание вложить?
- 3) как оформить поддержку?

Виды поддержки

- ❖ Коммуникативная поддержка
- ❖ Поддержка телесным контактом
- ❖ Поддержка физическая
- ❖ Поддержка эмоциональная

Составляющие поддержки

- ▶ Принятие индивидуальности ребёнка (его мыслей, опыта и переживаний)
- ▶ Создание атмосферы взаимной заинтересованности, доверия и понимания (для ослабления тревоги и страха)
- ▶ Внушение надежды — осознание возможности достижения цели и изменений

Способы поддержки

- ▶ Эмоциональное участие
- ▶ Эмоциональное поглаживание (похвала)
- ▶ Вопросы, помогающие выразить свое состояние
- ▶ Изучение чужого опыта, опора на него
- ▶ «Волшебный пендель»

Эффект поддержки

- ▶ Корректное восприятие обратной связи
- ▶ Развитие самопонимания, усвоение новой информации о себе, становление адекватной самооценки
- ▶ Формирование уверенности в искреннем, тёплом отношении со стороны близких
- ▶ Снижение риска дополнительной травматизации в кризисных ситуациях, формирование устойчивости

Что не является поддержкой?

- ▶ «Бабушкина» терапия
- ▶ «Сапогом по больному месту»
- ▶ Обвинение
- ▶ Приуменьшение значимости проблемы

Как говорить про утрату?

Говорить

Говорить просто и понятно

Говорить правду и делать это своевременно

Транслировать послание «Мы есть друг у друга»

Сообщать тот объем информации, к которому готов ребенок

Не скрывать своих переживаний, но не требовать той же интенсивности переживания от ребенка

Почему нам так сложно говорить с детьми о смерти?

- ❖ Собственный страх
- ❖ Предположение что ребенок не готов встречаться со смертью и не должен
- ❖ Беспокойство за ребенка

Что делать?

быть рядом

предложить успокаивающее лекарство

растереть его руки и ноги

оградить от дополнительных стрессов

дать человеку выплакаться

поддерживать разговоры об утрате

выражать чувства

Способы снятия эмоционального напряжения

- 1) Техники, упражнения связанные с образами
- 2) Дыхательные приемы
- 3) Телесные приемы
- 4) Художественные приемы
- 5) Управление вниманием

Спасибо за внимание!

Наш сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>

Группа ВК: <https://vk.com/cppmspclub>

Адрес ГБУ ДО ЦППМСП: пл. Чернышевского, д. 8

тел.: 246-20-55