



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ



Экстренная психологическая помощь детям и подросткам

С 2022 года Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка реализует проект «Федеральный лекторий».

Его цели – развитие компетенций специалистов, работающих с детьми и подростками, а также повышение осведомленности родителей через распространение лучшего опыта по решению проблем в сфере детства.

За 2023 год в рамках проекта проведено более 250 вебинаров, а число слушателей достигло 43 тысяч.

Подписаться
на рассылку анонсов
вебинаров:

m.klimova@opr.f.ru

26.02.2025



deti.gov.ru





Светличная Наталия Валериевна

- преподаватель Академии постдипломного педагогического образования имени К.Д.Ушинского
- КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

svetlichnaya_nata@inbox.ru



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ





ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

- это система краткосрочных мероприятий, направленных на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний человека или группы людей, пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события, при помощи профессиональных методов, соответствующих требованиям ситуации



Целями работы при оказании экстренной психологической помощи является нормализация актуального психического состояния пострадавших и профилактика отсроченных негативных последствий травматического события.

Важно: это не пролонгированная помощь! Если в контексте экстренной работы всплывают еще какие-то травмирующие события, то с ними не работаем.



ЗАДАЧИ ЭПП

- нормализация актуального психического состояния;
- отреагирование эмоциональных переживаний;
- снижение риска возникновения массовых негативных реакций;
- профилактика возникновения отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события;
- оказание психологической помощи
- ЭПП направлена на актуализацию личностных ресурсов, принятие сложившейся ситуации, поиск и актуализацию стратегий совладания, регуляцию актуального психического состояния. Специалист работает с конкретной проблемой.



ВАЖНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- создать безопасное пространство: ребенку должно быть комфортно и безопасно в месте, где ему оказывается помощь;
- не давить на ребенка: не заставлять его говорить о своих переживаниях, если он не готов;
- проявлять терпение и понимание: дети, пережившие травму, могут быть нервными, непредсказуемыми, не контролировать свои эмоции;
- направить на профессиональную помощь: если симптомы не проходят, ребенок продолжает переживать трудности,



Что не включает в себя ЭПП?

- навязывания подробного обсуждения событий, которые вызвали состояние дистресса;
- просьб проанализировать, что с ним произошло, установить точную хронологию и суть событий;
- просьб рассказывать о своих чувствах и реакциях на событие.



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Вид помощи	Цель	Кто оказывает	Когда оказывается	Методы	Примеры ситуаций	Основная задача
Экстренная психологическая помощь	Срочное вмешательство для предотвращения тяжелых последствий (суицид, паника, агрессия)	Психологи, психотерапевты, психиатры	В кризисных и угрожающих жизни ситуациях	Когнитивно-поведенческие техники, кризисное консультирование	Попытка суицида, паническая атака, агрессивное поведение	Снижение угрозы жизни, предотвращение разрушительных действий
До-психологическая помощь	Поддержка пострадавшего до прибытия профессионала, снижение тревожности	Родственники, свидетели, спасатели, волонтеры	До контакта с профессиональной помощью	Простые слова поддержки, обеспечение безопасности	Ожидание приезда скорой помощи, сопровождение пострадавшего	Подготовка человека к получению квалифицированной помощи
Первая психологическая помощь	Немедленная эмоциональная поддержка, стабилизация состояния	Любой человек, находящийся рядом	В первые минуты после происшествия	Спокойный голос, помощь в дыхательной регуляции, физическая поддержка	Человек в шоке после аварии, испуганный ребенок при ЧС	Создание чувства безопасности, стабилизация эмоций



РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Побуждайте к вербализации
- Не останавливайте переживания, плач
- Информируйте о возможных этапах переживания
- Привлекайте и анализируйте ресурсы
 - Работайте с эмоциональным состоянием

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Не стоит переживать! Горе (печаль, страх и пр.) оно всегда таким и является и каждый будет переживать. А от вас это прозвучит как – «мне все равно, что случилось»
- Все образумится и встанет на свои места. Уже нет – когда возникают проблемы, вернуть все на прежние места не получится
- Не стоит плакать. С физиологической точки зрения слезы это нормально, так организм справляется со стрессом
- Не стоит приводить пример людей, которым еще хуже. Будет ощущение, что проблемы обесценивают



- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТРЕАГИРОВАНИЕ
 - ПОИСК РЕСУРСА
 - ПОСТРОЕНИЕ БЛИЖАЙШЕЙ
ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ



ВАЛИДАЦИЯ

Уровень валидации	Описание	Примеры фраз	Примеры для детей
1. Внимание	Мы проявляем интерес, слушаем, смотрим в глаза, киваем, задаем уточняющие вопросы. Показываем, что мы здесь и нам важно, что говорит человек.	"Я тебя слушаю."	"Ты выглядишь грустным. Хочешь рассказать?"
		"Что случилось?"	"Я вижу, что тебе плохо. Давай поговорим."
		"Расскажи подробнее."	
		"Я здесь, говори."	
2. Отзеркаливание	Мы повторяем или перефразируем сказанное, чтобы показать, что услышали и понимаем чувства человека.	"Я понимаю, что тебя это очень расстроило."	"Ты расстроился, потому что твоя игрушка сломалась?"
		"Ты злишься, потому что это было несправедливо."	"Ты злишься, потому что тебя не взяли играть?"
		"Тебе обидно, что так получилось."	
3. Озвучить произнесенное	Мы предполагаем, какие еще чувства могут стоять за словами человека, и озвучиваем их. Если ошиблись, из	"Ты злишься не только из-за этого, но и потому, что долго к этому готовился?"	"Ты, наверное, расстроился, потому что очень ждал этот день?"
		"Тебе, наверное, обидно, потому что это было важно для тебя?"	"Ты переживаешь, что теперь тебя не пригласят снова?"

Уровень валидации	Описание	Примеры фраз	Примеры для детей
4. Подтверждение через личную историю или физиологию	Мы признаем, что чувства человека закономерны, учитывая его опыт, особенности личности или физиологию. Показываем, что принимаем его реакцию, даже если она кажется ему странной.	"Я понимаю, почему ты так себя чувствуешь. После такого любой бы растерялся."	"Ты испугался, потому что не любишь резкие звуки? Это нормально!"
		"Я тоже бываю в таких ситуациях и знаю, как это тяжело."	"Я тоже иногда плачу, когда что-то важное ломается."
5. Нормализация	Мы подчеркиваем, что большинство людей в подобной ситуации испытали бы схожие чувства. Это помогает человеку понять, что он не одинок и его реакция естественна.	"Любой бы на твоем месте разозлился, если бы с ним так поступили."	"Любой ребенок расстроился бы, если бы потерял любимую игрушку."
		"Такое расстроило бы кого угодно, это нормально."	"Это действительно обидно, я бы тоже огорчился."
		"Многие люди чувствуют тревогу в подобных ситуациях."	
6. Естественность	Мы реагируем искренне и естественно, без назидательности и снисхождения. Признаем, что любое горе важно, независимо от возраста или состояния человека.	"Ой, как обидно! Я бы тоже переживал."	"Ой, жалко-то как! Ты, наверное, очень расстроился?"
		"Это ужасно неприятно, я тебя понимаю."	



1. Обращение к прошлому опыту

- ◆ *«Бывали ли у тебя раньше сложные моменты? Что тогда помогало тебе справиться?»*
- ◆ *«Ты уже столько всего преодолел(а). Что давало тебе силы в похожих ситуациях?»*
- ◆ *«Вспомни время, когда ты чувствовал(а) себя немного лучше. Что тогда было по-другому?»*

2. Поиск поддержки у окружающих

- ◆ *«Есть ли человек, с кем тебе сейчас важно поговорить или просто побыть рядом?»*
- ◆ *«Кто из твоего окружения обычно помогает тебе почувствовать себя лучше?»*
- ◆ *«Бывало ли так, что ты кому-то доверял(а) и это помогало? Кто это был?»*

3. Поиск внутренних ресурсов

- ◆ *«Если представить, что ты поддерживаешь друга в такой ситуации, что бы ты ему сказал(а)?»*
- ◆ *«Как ты сам(а) обычно успокаиваешься в трудные моменты?»*
- ◆ *«Есть ли у тебя любимое занятие или место, где тебе становится легче?»*



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

4. Ориентация на будущее

- ◆ «Что прямо сейчас могло бы принести тебе хоть немного облегчения?»
- ◆ «Если представить, что через неделю тебе станет немного лучше, что может этому помочь?»
- ◆ «Есть ли маленький шаг, который ты готов(а) сделать сейчас, чтобы стало хоть чуть-чуть легче?»

5. Физические и телесные ресурсы

- ◆ «Как твое тело реагирует на стресс? Может, тебе поможет глубокий вдох?»
- ◆ «Когда тебе было тревожно раньше, какие действия помогали расслабиться? Может быть, прогулка, музыка, теплый чай?»
- ◆ «Что из простых вещей помогает тебе чувствовать себя хоть немного лучше – тепло, свет, объятие, музыка?»

6. Поиск смысла и ценностей

- ◆ «Есть ли что-то, ради чего ты готов(а) попробовать справиться с этим?»
- ◆ «Что важно для тебя в жизни? Что поддерживало тебя раньше?»
- ◆ «Что бы ты хотел(а) для себя в будущем, если представить, что это возможно?»

💡 **Главное:** задавать эти вопросы **спокойно, без давления**, следить за реакцией человека и не настаивать, если он(а) пока не готов(а) искать ресурс. Иногда само наличие рядом понимающего человека – уже ресурс.



1. Ориентация на ближайший день

- ◆ *«Как ты хочешь провести сегодняшний вечер? Что могло бы немного помочь тебе почувствовать себя лучше?»*
- ◆ *«Есть ли что-то, что могло бы принести тебе хотя бы небольшое облегчение прямо сейчас?»*
- ◆ *«Что бы ты хотел(а) сделать для себя сегодня, даже если это что-то совсем маленькое?»*

2. Планирование на ближайшие дни

- ◆ *«Чем ты обычно занимаешься в течение дня? Что из этого может дать тебе хоть немного стабильности?»*
- ◆ *«Какой у тебя план на завтра? Может быть, стоит запланировать что-то, что даст тебе немного комфорта?»*
- ◆ *«Если представить, что завтра пройдет немного легче, что могло бы этому поспособствовать?»*



3. Мягкое подведение к активным шагам

- ◆ *«Что бы ты хотел(а) сделать первым делом, когда проснешься завтра?»*
- ◆ *«Если представить, что завтра тебе будет хотя бы чуть-чуть лучше, что можно сделать, чтобы это стало возможным?»*
- ◆ *«Как ты думаешь, есть ли что-то, что могло бы поддержать тебя в ближайшие дни?»*

4. Опора на ресурсы и поддержку

- ◆ *«Кто из твоего окружения может быть рядом с тобой в ближайшее время?»*
- ◆ *«Какой маленький шаг ты мог(ла) бы сделать в ближайшие дни, чтобы почувствовать чуть больше опоры?»*
- ◆ *«Что обычно приносит тебе хоть немного спокойствия? Как ты можешь включить это в свои ближайшие дни?»*

5. Закрепление точки опоры в будущем

- ◆ *«Как ты узнаешь, что стало чуть легче? Какие изменения в твоём состоянии ты можешь заметить?»*
- ◆ *«Через неделю о чем тебе хотелось бы сказать самому(ой) себе?»*
- ◆ *«Представь, что ты смотришь на себя через несколько дней. Что бы ты хотел(а) видеть?»*



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

ТЕХНИКИ ЭПП





ОТРЕАГИРОВАНИЕ
ТРАНСФОРМАЦИЯ
ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ
ПОДАВЛЕНИЕ



- *"Я замечаяю, что ты сейчас испытываешь (проявления)... Похоже, это сильно тебя беспокоит (какое-то событие). Я могу предложить тебе простое упражнение, которое может помочь тебе почувствовать себя лучше. Хочешь попробовать вместе?"*



- 5 – Найдите пять вещей, на которых сможете
- 4 – Почувствуйте четыре сенсорных ощущения
- 3 – Прислушайтесь к трем различным звукам
- 2 – Сконцентрируйте внимание на двух запахах
- 1 – Найдите одну вещь со вкусом



1. Признайте свои переживания
2. Участвуйте в том, что происходит вокруг
3. Вернитесь в собственное тело



Энергично разотрите ладони 5 сек.

Быстро потрите пальцами щеки вверх - вниз 5сек.

Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.

Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.

Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.

Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.

Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза



Дыхательные упражнения

Техника «Успокаивающее дыхание»

Упражнение рекомендуется для детей старше 7 лет. Техника «Успокаивающее дыхание» это быстрый и простой способ справиться с тревогой и стрессом при помощи практики дыхания.

Упражнение можно выполнять сидя, стоя или лежа, как вам удобно и как позволят обстоятельства. Упражнение может сопровождаться приятной медленной музыкой.

Инструкция: позвольте своим глазам мягко закрыться. Если вы сидите, поставьте стопы на пол.

В течении 1–2 минуты просканируйте каждую часть тела от макушки до пяток, попытайтесь расслабить все мышцы настолько, на сколько это возможно для вас сейчас. Заметьте напряжение, если оно есть в теле. Например, если ваши плечи напряжены и приподняты,

позвольте им опуститься. Теперь обратите внимание на дыхание. Просто наблюдайте, как воздух с вдохом проникает в легкие и спокойно выходит с выдохом. Не пытайтесь контролировать дыхание на этом этапе, просто замечайте, как дыхание постепенно замедляется, как вы Приложения 75 расслабляетесь. Наблюдая за ритмом дыхания, заметьте, как низ живота увеличивается на вдохе. Вдыхаете через нос на 3 счета, а выдыхаете через рот на 4. Но, пожалуйста, ориентируйтесь на свои ощущения, если вам некомфортно, вернитесь к началу и просто наблюдайте за дыханием. Постепенно замедляйте темп своего дыхания.

Упражнение выполняется 4-5 минут. В процессе его выполнения вы заметите, что стали намного



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Техника «Воздушный шарик» Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет. Инструкция: представьте, что в вашей груди, в легких находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполним легкие воздухом. Можно представлять, что мы с воздухом вдыхаем энергию или спокойствие. Ваш воздушный шарик наполнился. Выдыхая медленно ртом через губы, сомкнутые в трубочку, почувствуйте, как воздух спокойно выходит из легких. Делая вдох, можно разводить руки в стороны, на выдохе сжиматься в комочек. Дышите в комфортном для вас темпе. Повторите раз 10. Сделайте паузу, сосчитайте до 5. Можно повторить упражнение раз 7–10, вдыхая и выдыхая воздух. В конце постарайтесь почувствовать, что вы наполнились энергией, а все напряжение пропало.

Техника «Дудочка» Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет. Инструкция: упражнение выполняется сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой, представляя, что вы играете на дудочке

Техника «Гармошка» Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет. Инструкция: вдох при проведении упражнения должен быть короче, чем выдох. Представьте, что ваша грудь – это гармошка. Она может звучать. Вдохните до предела. Теперь медленно, выдыхая ртом, изобразите любой звук или мелодию, или песню. Гармошка играет. Выдыхайте и снова на выдохе долго-долго «звучите». Повторяем 7–15 раз



Упражнения на расслабление мышц

Техника «Котенок» Упражнение рекомендуется для детей с 3 лет. Инструкция: представьте себя пушистым ленивым котенком, который очень любит потягиваться и зевать. Руки вытяните вперед, затем вверх, как можно выше и, наконец, как можно дальше отведите их назад, почувствуйте при этом напряжение в плечах. Потом расслабьтесь, представляя, как это делает котенок. Важно проделать это 7–10 раз, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

Техника «Качели» Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет. Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Расслабьте тело. Вес тела переместите на одну из ног. Поочередно переносите тяжесть тела с одной ноги на другую. Спокойно раскачивайтесь. Выполняйте в течение 1–2 минут. Поставьте одну ногу вперед, другую назад. Расслабьтесь. Вес тела переносите с одной ноги на другую. Спокойно покачайтесь вперед-назад. Выполняйте упражнение еще в течение 1–2 минут



Техника «Стряхни с себя напряжение» Упражнение рекомендуется для детей с 9 лет. Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 3–10 минут. Говорите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение! Освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте, сделайте дыхательное упражнение на снятие напряжения. Побудьте в состоянии покоя столько, сколько вам нужно. Дышите спокойно.

Техника «Ловкачи» Упражнение рекомендуется для детей с 14 лет. Это упражнение снимет не только мышечное напряжение, но и эмоциональное. Инструкция: возьмитесь правой рукой за нос и одновременно левой – за правое ухо. Потом поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой – за левое ухо. При этом рука, держащаяся за ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью.

Техника «Ручка-каталка» Упражнение рекомендуется для детей с 7 лет. Это упражнение повышает работоспособность, мобилизует умственную и физическую деятельность. Нужна ручка или карандаш с ребристыми краями. Прекрасно использовать су-джок-шарик, металлические кольца. Выполнять лучше стоя. Инструкция: возьмите ручку в ладони и начните интенсивно катать ее в течение 30 секунд. Переложите ручку на тыльную поверхность одной из ладоней и катайте 30 секунд. Переложите ручку на тыльную поверхность другой ладони и катайте 30 секунд. Затем по 10 секунд катайте ручку по каждому пальцу сначала одной ладони, затем другой. Снова возьмите ручку в ладони и интенсивно катайте ее в течение 30 секунд



Техника напряжения и расслабления групп мышц

Упражнение рекомендуется для детей с 7 лет. Инструкция: сядьте на стул, ноги не скрещивайте, они спокойно стоят на полу. Руки вытянете вперед и с силой сожмите в кулаки. Считайте до 5–10. После расслабьте кисти и спокойно опустите руки на колени. Руки вытянете вперед. Пальцы рук разведите. Напрягайте их в течение 10–15 секунд, затем встряхните. Расслабьтесь. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давите в пол, пальцы ног тяните вверх на себя. Считайте до 5–10. Расслабьтесь. Продолжайте сидеть на стуле. Ноги поставьте на цыпочки, пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давите на пол. Пятки поднимайте как можно выше. Считайте до 5–10. Расслабьтесь. Встаньте. Стоя на цыпочках «растите» позвоночником, тяните руки вверх. Пятками «врастайте» в пол. Считайте до 15. Расслабьтесь. Сбросьте напряжение, встряхивая все тело



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
Тревога			
<p>– внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами);</p> <p>– тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p>	<p>--очень важно разговорить и понять, что происходит (осознать источник тревоги- трансформировать в страх);</p> <p>--выяснить какая информация необходима, где и как её получить, составить план действий;</p> <p>– вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги;</p> <p>– если тревога связана с ситуацией, то предложить ребенку продуктивные действия, связанные с происходящим;</p> <p>– тревогу в текущий момент снимать следующими способами:</p>	<p>-- важно не оставлять ребенка одного;</p> <p>--убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так;</p> <p>--скрывать правду о ситуации, врать;</p>	<p>помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, лишая возможности отдыха, парализуя деятельность организма</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
Страх			
<ul style="list-style-type: none">– поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения;– опасен страх оцепеняющий, мешающий думать и действовать;	<ul style="list-style-type: none">– при текущем страхе ребенка (обращение от родителя/законного представителя)) всегда быть рядом с ним;– дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник;– проявить заинтересованность, понимание; – применить активное слушание;–страх – эмоция, любая эмоция становится слабее, если применить мыслительную деятельность, можно предложить любую мыслительную деятельность;	<ul style="list-style-type: none">– не оставлять одного в состоянии страха, до снижения симптомов;– даже если считаете, что страх неоправданный/нелепый, не нужно пытаться убедить в этом фразами «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости»: страх эмоционально значим, болезненен.	<p>помогаем справиться со страхом: чем быстрее ребенок справится со страхом, тем меньше вероятность, что он будет преследовать долгое время</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Плач

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
<p>– та реакция, которая помогает выразить сложные переживания; способ справиться с чувствами; осуществить эмоциональную разрядку;</p> <p>–ребенок плачет, подавлен, нет активности в поведении.</p>	<p>– если обращаются родители (законные представители), то им важно быть рядом с ребенком, не оставлять одного;</p> <p>–важно дать выразить свои эмоции через слезы;</p> <p>– если обращение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем внимание (дыхание, вода, отвлечение); – выразить поддержку (через Я-сообщения); – принять ребенка и его чувства в текущий момент времени; – применять активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов</p>	<p>– если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы;</p> <p>– не убеждать не плакать;</p> <p>– не считать слезы проявлением слабости.</p>	<p>помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Истерика

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
<p>– активная энергозатратная заразительная реакция;</p> <p>– ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих, кричит, одновременно плачет;</p> <p>– истерика всегда происходит в присутствии зрителей</p>	<p>– уйти от зрителей;</p> <p>– сократить свою вербальную активность, если говорите, то простыми короткими фразами, обращаясь по имени;</p> <p>– применять приемы активного слушания, перефразирование;</p> <p>– если не подпитывать истерику, то через 10–15 минут наступает упадок сил; – дать ребенку отдохнуть после проявлений истерики</p>	<p>– не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины);</p> <p>– не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция;</p> <p>– не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание;</p> <p>– не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p>	<p>помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции; истерика заряжает окружающих</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Агрессия

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
<ul style="list-style-type: none">– активнаяэнергозатратнаязаразительнаяреакция;– гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях;– действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя;– может быть опасен как для себя, так и для	<ul style="list-style-type: none">– говорить спокойнее, медленнее и тише, чем ребенок;– постепенно снижать темп и громкость речи;– показать принятие чувств ребенка: «Я понимаю, что тебе хочется все разрушить»;– задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»;– дать возможность отреагировать (дыхание, физическая активность и пр.);– сублимировать агрессию в	<ul style="list-style-type: none">– не говорить резко, громко, не пытаться выдергивать ребенка из этого состояния;– не обесценивать реакции ребенка: «так нельзя», «ты должен», «соберись»	<p>Принимаем право ребенка на такую эмоциональную реакцию. Если обращается родитель (законный представитель), то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас отказался ребенок. Обратившемуся</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Апатия

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
<p>– сниженная эмоциональная, интеллектуальная, поведенческая активность;</p> <p>– речь вялая с паузами;</p> <p>– безразличие к окружающему;</p> <p>– апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p>	<p>– дайте реакции состояться;</p> <p>– задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?», «Как тебя зовут»;</p> <p>– найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком;</p> <p>– для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей;</p> <p>Можно дать стакан сладкого чая, предложить умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком)</p>	<p>– не говорить резко, громко, не пытаться выдергивать ребенка из этого состояния;</p> <p>– не обесценивать реакции ребенка: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</p> <p>– не считать, что агрессия ребенка проявляется у него постоянно и является его чертой;</p> <p>– не спорить, не переубеждать ребенка (даже если он не прав);</p> <p>– не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние.</p> <p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Ступор

Характеристики реакции	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ это делать
<p>-резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи,</p> <p>-отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль), -</p> <p>«застывание» в определенной позе, -оцепенение, состояние полной неподвижности; -</p>	<p>- согнуть пальцы на обеих руках и прижать их к основанию ладони, большие пальцы должны быть выставлены наружу;</p> <p>-кончиками указательных пальцев массируйте точки, расположенные на лбу, четко над глазами, ровно посередине между линией роста волос и бровями;</p> <p>-ребенок, находясь в ступоре, может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции</p>	<p>- не оставлять одного в состоянии ступора до снижения симптомов</p>	<p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

