

Установление контакта и оказание допсихологической помощи.

- занять **правильное расположение** относительно обучающегося (сесть рядом так, чтобы лицо педагога находилось на уровне глаз обучающегося, установить деликатный визуальный контакт);
- установить **тактильный контакт** (взять обучающегося за руку или прикоснуться к плечу; избегать прикосновений к голове, лицу, животу и поврежденным участкам тела);
- поддерживать **спокойное общение** (четко назвать свое имя, объяснить, что педагог здесь для оказания помощи (например, «Я хочу тебе помочь, поддержать тебя»; «Если тебе понадобится помощь, обращай ко мне»), говорить негромким, уверенным голосом);
- осуществлять **информирование** (кратко и понятно называть последующие действия, подтвердить намерение оставаться с обучающимся до приезда медицинских работников, сотрудников экстренных служб);
- продемонстрировать **понимание состояния** обучающегося (понимать и учитывать в своих действиях, что поступки и эмоциональные реакции обучающегося являются нормальной индивидуальной психофизиологической реакцией на экстремальные обстоятельства);
- предоставлять обучающемуся **возможность выговориться**, отреагировать, выразить те чувства и переживания, которые обучающийся испытывает, применяя **ПРИЕМЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ**:
 - **резюмирование**, обобщение сказанного обучающимся: «Я правильно тебя понял/а, ты говорил, что испытываешь...», «Понимаешь пережитое тобой как...», «С твоих слов я понял(а), что...».

- **поддакивание**: «да», «угу», «ага»;
 - **перефразирование** высказываний обучающегося;
 - использование естественного **языка тела** (одобрительные кивки; ободряющая улыбка; поддержание зрительного контакта); не перебивать обучающегося; проявлять заинтересованность словами, поступками и проблемами обучающегося, в том числе используя фразы:
 - «Мне важно знать, что сейчас тебя беспокоит»;
 - «Я вижу, как ты сейчас переживаешь; расскажи, что сейчас у тебя происходит и чем я могу помочь?»;
 - «Я хочу тебе помочь; хотел бы ты поделиться своими переживаниями со мной?»
- При общении с обучающимся в ситуации ЧС следует **ИЗБЕГАТЬ ФРАЗ**, которые могут нарушить ощущение безопасности обучающегося, доверительный контакт со взрослым, восприниматься как обесценивание чувств и переживаний, например:
- «Не переживай, все пройдет само собой, просто не обращай внимания на это»;
 - «Не плачь, держись, все будет хорошо, обойдется»;
 - «Держи себя в руках, все нормально, что ты так переживаешь по пустякам»;
 - «Мы заслуживаем то, что с нами происходит»;
 - «Своими переживаниями ты меня расстраиваешь»;
 - «Ты думаешь только о себе»; «Я знаю, как тебе плохо»;
 - «Многие с этим сталкивались».

- оказать помощь в **отреагировании обучающимся ярких эмоций социально безопасным способом**, используя, например, фразы:
 - «Я чувствую, как ты переживаешь»;
 - «Я вижу, что ты напуган»;
 - «Ты можешь мне рассказать, что чувствуешь»;
 - «Как ты себя сейчас чувствуешь?»;
 - «Если тебе хочется кричать, это нормально в данных обстоятельствах, давай вместе покричим»;
 - «Ты злишься, хочешь кого-нибудь ударить, давай побьем подушку, грушу или порвем газету, бумагу».
- Следует **ИЗБЕГАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФРАЗ**, способных спровоцировать усиление реакции и нарушить доверительный контакт с педагогом:
- «Успокойся, держи себя в руках»;
 - «Нельзя злиться и ругаться»;
 - «Не кричи»;
 - «Не размахивай руками»;
 - «Ты уже взрослый, контролируй свои эмоции».
- отвечать на вопросы обучающегося таким образом, чтобы **избежать риска усиления тревоги, замкнутости, отчужденности, ухудшения психического и физического состояния**: говорить о произошедшей травмирующей ситуации при наличии запроса обучающегося, но не углубляться в детали;
 - констатировать **только достоверно известные педагогу факты**;
 - на вопросы **о непроверенной, неизвестной информации, можно использовать фразы**: «Мы не знаем, точно ли это так; на данный момент не знаем, какие новости нас ждут, но мы можем надеяться».

Алгоритм эмоциональной поддержки и организации группы обучающихся до прибытия их родителей (законных представителей) и специалистов экстренных служб

1. Установление контакта. Представиться, назвав свое имя и должность, сообщить, что ваша задача – помочь и обеспечить безопасность.

2. Сбор информации. Узнать имена и возраст обучающихся. По возможности составить список и сделать краткие пометки о наблюдаемом психологическом состоянии и поведении каждого.

3. Информирование. Спокойно и доступно, без излишних деталей, объяснить обучающимся, что произошло и что происходит сейчас.

4. Структурирование деятельности. Четко и уверенно разъяснить правила поведения в сложившейся ситуации.

5. Наблюдение. В процессе общения продолжать отслеживать поведение обучающихся, выявляя тех, у кого наблюдаются признаки острой стрессовой ситуации (ОСР).

6. Индивидуальный подход. Оказать обучающимся, демонстрирующим ОСР (ступор, истерика, возбуждение, плач, галлюцинации, сильный страх), индивидуальную допсихологическую помощь согласно соответствующим алгоритмам. Дать простые, конкретные и полезные поручения обучающимся, не демонстрирующим признаки ОСР, чтобы помочь восстановить чувство контроля над ситуацией (собрать вещи, записать информацию).

7. Управление группой. Направлять активность и общение обучающихся, настроение в группе до прибытия профессиональной помощи.

8. Организация деятельности при длительном ожидании специализированной помощи. С целью профилактики усиления стрессовых реакций занять обучающихся деятельностью, соответствующей их возрастным особенностям (рисование, словесные игры, творческие задания с подручными материалами).

9. Передача информации специалистам. После прибытия специалистов, обладающих профессиональными компетенциями для оказания психолого-педагогической (психологической) и (или) медицинской помощи, передать список обучающихся с краткими сведениями об их психологическом состоянии.

Таким образом,
эффективная допсихологическая помощь обучающимся начинается с саморегуляции и осознанной позиции самого педагога и реализуется последовательностью практических шагов – **от установления контакта и обеспечения безопасности до вербальной и невербальной поддержки, организации группы и индивидуальной работы с различными психологическими реакциями**

Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж»

Организация допсихологической помощи обучающимся и способы коммуникативного взаимодействия с обучающимися в кризисной ситуации

Рекомендации для педагогов

Подготовила: педагог-психолог
Ольга Александровна Богданова