

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии тревоги

Тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грядущей опасности.

Признаки состояния тревоги у обучающегося:

- внутреннее напряжение, проявляющееся как вербально (высказывания опасений), так и невербально (покраснение или значительная бледность лица, учащенное дыхание, ощущение «кома в груди», тремор конечностей);
- тревога не имеет конкретного объекта, а связана с возможной ситуацией.

Действия педагога для помощи обучающимся в состоянии тревоги:

1. убедитесь в собственной безопасности;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие факторов, угрожающих жизни и здоровью обучающегося);
3. не оставляйте обучающегося одного; если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;
4. не делайте резких движений; подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;
5. не повышайте голос, говорите ровным, спокойным, уверенным голосом, избегайте сложных формулировок;
6. задайте обучающемуся уточняющие вопросы, чтобы лучше понять его состояние, а также помочь ему выговориться;
7. предложите обучающемуся выполнить несколько приемов саморегуляции, несколько техник для нормализации дыхания (побуждать дышать в одном ритме (глубоко и ровно), сделать дыхательные упражнения совместно);
8. если обучающийся не реагирует негативно и агрессивно, поддерживайте тактильный контакт (возьмите за руку, приобнимите за плечи);
9. дайте возможность пострадавшему выговориться, обсудите возможные причины тревоги;
10. снизьте уровень тревоги подробной информацией о происходящем, об обстоятельствах ситуации;

Каких действий стоит избегать педагогу при оказании допсихологической помощи обучающимся в состоянии тревоги:

- не стоит убеждать обучающегося, что тревожиться незачем; – не обесценивать состояние и не подавлять реакции;
- не считать, что обучающийся намеренно привлекает к себе внимание.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для установления контакта: *«Я вижу, что тебе сейчас тревожно»* (помогает обучающемуся почувствовать, что другим небезразлично его состояние);
- Для определения эмоционального состояния: *«Можешь рассказать, что ты сейчас чувствуешь?»* (дает возможность проговорить эмоции и снизить напряжение);
- Для снижения тревоги: *«Ты здесь не один, я рядом»* (поддерживает ощущение безопасности);
- Для ориентации: *«Давай вместе посмотрим, что происходит вокруг»* (помогает переключить внимание с внутренней тревоги на реальность);
- Для нормализации переживаний: *«То, что ты чувствуешь – это нормально в такой ситуации»* (снижает чувство вины за переживания);
- Для укрепления контроля: *«Ты можешь сейчас глубоко вдохнуть, а я сделаю это вместе с тобой»* (обучает простым техникам саморегуляции, снижает тревогу).
- Для поддержки диалога: *«Если хочешь, расскажи, что тебя тревожит больше всего»* (создает пространство для поддержки и выражения тревоги);
- Для фокусировки: *«Давай вместе попробуем сосчитать до пяти»* (структурирует внимание и снижает хаотичность мыслей);
- Для укрепления доверия: *«Мне важно тебя услышать и понять»* (подчеркивает ценность обучающегося и его чувств);
- Для стабилизации: *«Ты в безопасности, мы вместе справимся»* (дает опору и формирует чувство защищенности).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- Обесценивание: *«Не выдумывай, все нормально»* (отрицает чувства обучающегося, усиливает тревогу);
- Приказ: *«Успокойся немедленно»* (создает дополнительное давление, а не поддержку);
- Осуждение: *«Ты ведешь себя неправильно»* (формирует чувство вины и стыда);
- Уничтожение: *«Это глупости, перестань»* (снижает значимость переживаний обучающегося);
- Обобщение: *«Все через это проходят, ты не первый»* (создает ощущение ненужности помощи);
- Запугивание: *«Если будешь так реагировать, будет хуже»* (усиливает тревогу и страх);
- Сравнение: *«Посмотри, другие дети не плачут»* (снижает уверенность в себе и усиливает стресс);
- Формальная поддержка: *«Все будет хорошо»* (не снижает тревогу);
- Нетерпимость: *«Хватит уже, соберись»* (не дает возможности выражения чувств);
- Игнорирование: *«Мне некогда сейчас, займись чем-то другим»* (усиливает ощущение ненужности).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии тревоги:

1. Техника «5-4-3-2-1»

Цель: Снижение уровня тревожности, помогает переключить внимание с внутренних переживаний на окружающую реальность через активацию пяти чувств.

Инструкция: попросите обучающегося назвать пять вещей, которые сейчас можно увидеть, четыре вещи, которые можно потрогать, три вещи, которые можно услышать, две вещи, которые можно почувствовать и одну вещь, которую можно попробовать на вкус, если это безопасно, при этом концентрируясь на ощущениях и замечая детали.

2. Техника «Привязанная фраза»

Цель: снижение тревожности, позволяет создать связь между определенным эмоциональным состоянием или установкой и внешним стимулом, таким как слово, жест, предмет или запах.

Инструкция: попросите обучающегося составить рассказ о себе, начиная с имени, количества полных лет, в каком классе учится, с кем дружит и т.д. Рассказ составляется до того момента, пока не станет легче.

3. Дыхательная техника «Воздушный шарик» *Цель:*

снижение тревожности, снятие напряжения.

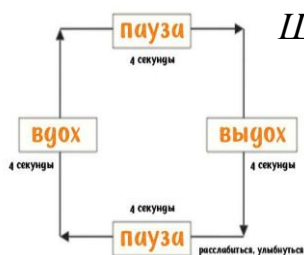
Инструкция: попросить обучающегося занять удобное положение так, чтобы стопы касались пола.

Педагог: «Делая вдох, представьте, как вы наполняетесь воздухом, словно воздушный шарик, при выдохе «шарик» сдувается. Делайте вдох через нос, выдох через рот. Повторяйте несколько раз. Делайте вдох на 3-4 счета, ваш «шарик» наполняется воздухом, затем – более продолжительный медленный выдох на 4-8 счета, «шарик» сдувается. Положите руку на живот, почувствуйте, как рука поднимается на вдохе и опускается на выдохе».

4. Дыхательная техника «Дыхание по квадрату»

Цель: повышение концентрации внимания, снятие напряжения и снижение тревожности.

Инструкция: «Представьте квадрат (или посмотрите на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь), взглядом двигайтесь от одной стороны «квадрата» к другой: каждая сторона на 4 счета.



Шаг 1. Посмотрите в нижний левый угол. Делая медленный вдох, считая при этом до четырех, поднимайте взгляд наверх.

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний левый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переводя взгляд в правый верхний угол, начните медленно выдыхать, считая до четырех и опуская взгляд

вниз.

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех, переводя взгляд в сторону».

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии страха

Страх – это сильная эмоциональная реакция, возникающая при конкретной угрозе для жизни и благополучия человека.

Признаки состояния страха у обучающегося:

- вербальные (высказывания опасений);
- невербальные (поверхностное дыхание, сниженный самоконтроль поведения, оцепенение, напряжение лицевых мышц, сильное сердцебиение, покраснение или значительная бледность лица, учащенное дыхание, ощущение «кома в груди», тремор конечностей);

Страх, в отличие от тревоги, имеет конкретный источник.

Действия педагога для помощи обучающимся в состоянии страха:

1. убедитесь в собственной безопасности;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие факторов, угрожающих жизни и здоровью обучающегося);
3. не оставляйте обучающегося одного; если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;
4. не делайте резких движений; подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;
5. не повышайте голос, говорите ровным, спокойным, уверенным голосом, избегайте сложных формулировок;
6. если обучающийся не реагирует негативно и агрессивно, поддерживайте тактильный контакт (возьмите за руку, приобнимите за плечи);
7. постарайтесь конкретизировать, в отношении чего обучающийся испытывает страх, акцентируйте внимание на том, что вы рядом и сейчас он в безопасности;
8. переключите внимание на умственную деятельность (например, счет через 2 от 100 до 1), акцентируйте внимание на окружающей безопасной обстановке;
9. предложите воспользоваться приемами саморегуляции, выполнить несколько техник для нормализации дыхания (побуждать дышать в одном ритме (глубоко и ровно), сделать дыхательные упражнения совместно).

Каких действий стоит избегать педагогу при оказании допсихологической помощи обучающемуся, находящемуся в состоянии страха:

- не стоит убеждать обучающегося, что бояться незачем;
- не обесценивать состояние и не подавлять реакции;
- не считать, что обучающийся намеренно привлекает к себе внимание.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для установления контакта: *«Я рядом с тобой, ты не один»* (создает чувство опоры и присутствия взрослого);
- Для выявления причины: *«Что именно тебя сейчас пугает?»* (помогает конкретизировать страх, сделать его менее абстрактным);
- Для подтверждения чувств: *«Я вижу, что тебе страшно, это нормально в такой ситуации»* (нормализует эмоциональное состояние обучающегося);
- Для ориентации в реальности: *«Посмотри вокруг – что мы видим и слышим прямо сейчас?»* (переводит внимание с внутреннего страха на внешний мир);
- Для укрепления контроля: *«Давай вместе подышим глубже и медленнее»* (помогает снизить физиологические проявления страха);
- Для постепенного преодоления: *«Мы можем справляться маленькими шагами, начнем с самого простого»* (снижает ощущение непреодолимой угрозы);
- Для снижения напряжения: *«Ты можешь держать меня за руку, пока тебе страшно»* (дает ощущение физической поддержки);
- Для уверенности: *«Я сделаю все, чтобы ты был(а) в безопасности»* (укрепляет доверие к взрослому);
- Для осознания ресурса: *«Вспомни, что уже помогало тебе справляться со страхом раньше»* (активирует внутренние ресурсы обучающегося);
- Для стабилизации: *«Мы вместе, и это помогает справляться со страхом»* (чувство опоры и защищенности).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- Обесценивание: *«Бояться глупо, ты уже большой»* (усиливает чувство вины и неполноценности);
- Запрет эмоций: *«Не смей бояться!»* (усиливает напряжение и подавляет естественную реакцию);
- Пустое утешение: *«Не бойся, все само пройдет»* (не дает ощущения реальной поддержки);
- Осуждение: *«Ты боишься, а остальные нет»* (формирует стыд и усиливает страх);
- Сравнение: *«Другие дети не боятся, а ты чего?»* (снижает самооценку, не снижая страха);
- Угроза: *«Если будешь так бояться, то никому не понравишься»* (усиливает тревожность и социальный страх);
- Формализм: *«Все будет хорошо»* (звучит шаблонно, не помогает справиться со страхом);
- Игнорирование: *«Я сейчас занят, разбирайся сам»* (усиливает чувство одиночества);
- Мистификация: *«Страх – это наказание за слабость»* (усугубляет восприятие страха как стыда);
- Перекалывание ответственности: *«Хочешь перестать бояться – перестань сам»* (оставляет обучающегося без поддержки).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии страха

1. Техника «Работа со страхом»

Цель: снижение интенсивности страха и тревожности через визуализацию и проработку образа страха с помощью ассоциации.

Инструкция: на листе бумаги цветными карандашами обучающегося просят нарисовать образ страха. Затем педагог проводит беседу по рисунку.

Педагог: «Почему страх так выглядит? Почему использовались именно эти цвета? Какие детали рисунка самые страшные? Что можно с ними сделать, чтоб они были не такими страшными? Как нужно изменить рисунок, что превратить его в обычный или даже смешной? (предложить попробовать это сделать) На сколько уменьшился страх теперь?»

В конце можно порвать рисунок или закопать, сделать из него самолетик и пустить в окно.

2. Техника «Воображение»

Цель: стабилизация эмоционального состояния, снятие напряжения и чувства страха через воспоминание положительных и ресурсных ситуаций.

Инструкция: попросите вспомнить ситуации, в которых обучающийся испытывал спокойствие, умиротворение, расслабление. Например, отдых на пляже с ощущением теплого песка, прогулку в горах с чистым воздухом или наблюдение за белыми облаками на голубом небе. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать эмоциональный подъем, постараться оказаться в этом месте и взять ресурс, который был когда-то запасен в этом месте.

3. Техника «Марионетка» (для обучающихся от 12 лет)

Цель: развитие осознанности, самоконтроля и способности к объективному наблюдению за своими внутренними процессами и внешними проявлениями.

Педагог: «Представь, что тело живет и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне, а собственное «Я», контролирующее мысли, движения и эмоции находится вне тела и наблюдает со стороны (обычно сверху). Невидимые нити управляют движениями, а невидимые «кнопки» – эмоциями, телесные и душевные движения становятся отстраненным от твоего «Я» и переживаются как нечто искусственное, происходят не с тобой, а с кем-то другим. Запомни это состояние. Проживи в этом состоянии несколько минут, ощути, как физические проявления эмоций не отягощаются их психологической составной частью, отделенные от переживаний, затем «вернись» в собственное тело, чтобы вновь ощутить полноту переживаний».

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии апатии

Апатия – психическое состояние, характеризующиеся полным отсутствием эмоций, влечений и желаний; своего рода «эмоционально-мотивационный паралич».

Признаки состояния апатии у обучающегося:

- безразличие к окружающим людям, событиям, происходящим вокруг, к самому себе;
- сниженная активность, вялость, заторможенность;
- речь медленная с длительными паузами;
- отсутствие мотивации к деятельности;
- трудности в понимании обращений к нему (обучающийся или не реагирует на обращения, или переспрашивает о том, что ему говорят);
- любое, даже незначительное действие и слово дается с трудом.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии апатии:

1. убедитесь в собственной безопасности;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов);
3. не оставляйте обучающегося одного; если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;
4. не делайте резких движений; подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;
5. не повышайте голос, говорите ровным, спокойным, тихим голосом, избегайте сложных формулировок;
6. сопроводите обучающегося в медицинский кабинет образовательной организации, организуйте вызов педагога-психолога, попросите коллег связаться с родителями (законными представителями) и поставить их в известность о состоянии обучающегося.

Если нет возможности отвести обучающегося в медицинский кабинет, то:

7. создайте условия для отдыха: удобно усадить, освободить тело от сдавливающих, сжимающих элементов одежды (снять галстук, расстегнуть воротник рубашки, предложить обучающемуся помощь снять обувь);
8. уточните о времени приема пищи, чтобы исключить фактор истощения (если обучающийся голоден, организовать перекус, желательна с теплым, сладким чаем);
9. не оставлять обучающегося одного, без наблюдения;
10. если обучающийся говорит, что ему стало легче, можно предложить прогуляться (медленно пройтись по коридору, выйти на улицу, если позволяет погода и обучающийся не против предложенного);

Действия педагога, которых стоит избегать в состоянии апатии:

- игнорировать состояние обучающегося;
- повышать голос, кричать, пытаться иными способами вывести обучающегося из данного состояния;
- осуждать состояние обучающегося словами, что так себя вести нельзя, что он должен взять себя в руки, что он просто прикидывается и т.д.
- делать резкие движения: хватать за руку, трясти за корпус, заставлять быстро передвигаться, делать физические упражнения, чтобы «пришел в себя»;
- насильно заставлять выпить воды или умыться.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для установления контакта: *«Я замечаю, что тебе сейчас трудно, я вижу, что ты грустишь»* (помогает обучающемуся почувствовать внимание и принятие);
- Для вовлечения: *«Хочешь, попробуем начать с самого простого шага?»* (снижает давление);
- Для выражения поддержки: *«Я рядом и готов помочь, когда ты будешь готов(а)»* (создает атмосферу безопасности);
- Для пробуждения интереса: *«Что из этого тебе кажется чуть более интересным?»* (помогает повысить мотивацию);
- Для нормализации эмоционального состояния: *«Иногда так бывает – не хочется ничего делать. Это естественно»* (снимает чувство вины за апатию);
- Для включения в активность: *«Давай попробуем вместе, я начну, а ты продолжи»* (создает ощущение совместного действия);
- Для постепенной мобилизации: *«Ты можешь сделать маленький шаг, это уже будет движение вперед»* (разделяет задачу на простые шаги);
- Для поддержки инициативы: *«Скажи, что сейчас тебе было бы легче всего сделать?»* (дает чувство выбора и контроля);
- Для установления диалога: *«Я хочу понять, что с тобой происходит, расскажи, если сможешь»* (стимулирует к общению без давления);
- Для стабилизации эмоционального состояния: *«Даже если у тебя мало сил, твое присутствие уже важно»* (поддерживает ощущение ценности обучающегося).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- Обесценивание: *«Перестань лениться, соберись»* (апатия воспринимается как лень, что усугубляет состояние);
- Приказ: *«Делай немедленно, хватит сидеть»* (усиливает сопротивление и внутреннюю пустоту);
- Осуждение: *«Ты никогда ничего не хочешь»* (формирует негативное самоощущение);
- Сравнение: *«Посмотри, остальные работают, а ты нет»* (вызывает чувство неполноценности);
- Формальное утешение: *«Ну, ничего страшного, само пройдет»* (уменьшает значимость переживаний);
- Запугивание: *«Если будешь таким, ничего не добьешься»* (усиливает беспомощность и безразличие);
- Игнорирование: *«Мне некогда, сам разбирайся»* (усугубляет ощущение ненужности);
- Навешивание ярлыков: *«Ты просто ленивый»* (усиливает негативное отношение к себе);
- Требование усилий: *«Возьми себя в руки и живи дальше»* (противоречит состоянию апатии, вызывает протест);
- Морализаторство: *«Надо быть сильным и не позволять себе слабости»* (подавляет возможность выражения чувств).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии апатии (после стабилизации состояния обучающегося):

1. Техника «Ручка-каталка»

Цель: повышает работоспособность, мобилизует умственную и физическую деятельность.

Инструкция: педагог просит обучающегося взять ручку (или карандаш), расположить ее у себя на ладони и начать интенсивно катать в течение 30 секунд. Далее переложить на тыльную сторону ладони другой руки и повторить катание в течение 30 секунд. Затем по 10 секунд катать ручку по каждому пальцу сначала одной ладони, затем другой.

2. Техника «Светящийся шар»

Цель: помогает вернуть ощущение силы, спокойствия, сосредоточенности.

Инструкция: педагог просит обучающегося занять удобную позу и закрыть глаза, сделать два глубоких вдоха, каждый раз шумно выдыхая воздух. Затем просит представить источник энергии в виде шара.

Педагог: «Представь, что прямо у тебя над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с твоей головой, а плавает в воздухе. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообрази, что лучи света от шара направлены на твое тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в твой организм через твою голову. Они проникают легко, без труда. Представь, что один из них проходит через голову, потом шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в твою правую руку и излучается из нее... Еще один луч проходит по спине, другой – по груди и животу, следующие – по бокам. Один из лучей идет в твою правую ногу, другой – в левую. Твои внутренние органы омываются лучами света, пока ты не почувствуешь, что тебе достаточно. Ты чувствуешь, как лучи проходят по всем твоим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только ты насытишься ими, медленно открой глаза».

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии агрессии

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Работая с человеком, находящимся в состоянии агрессии, важно помнить, что агрессия – это эмоция, пусть и потенциально разрушительная, но одновременно снижающая внутреннее напряжение.

Признаки состояния агрессии у обучающегося:

- гневная реакция по любому поводу, злость;
- нанесение ударов руками и предметами;
- брань, оскорбления;
- мышечное напряжение.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии агрессии:

1. убедитесь в собственной безопасности, если обучающийся сильнее вас и проявляет физическую агрессию, обратитесь за помощью к окружающим вас людям;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов, уберите острые, колющие, режущие предметы);
3. не оставляйте обучающегося одного;
4. не делайте резких движений, подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;
5. говорите спокойно, постепенно снижая громкость речи;
6. обращайтесь по имени, используйте короткие фразы;
7. постарайтесь увести обучающегося от посторонних;
8. дайте возможность обучающемуся выговориться, отреагировать агрессию в словах, не осуждайте, не спорьте;
9. если есть возможность, то предоставьте предметы, на которые можно отреагировать агрессию (порвать бумагу, побить грушу в спортзале, попинать мяч).

Помните, агрессия – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, она направлена не на вас, а на травмирующие обстоятельства.).

Действия педагога, которых стоит избегать при возникновении состояния агрессии:

- вступать в спор, противоречить, переубеждать;
- осуждать, ругать, грозить наказанием;
- обесценивать и подавлять реакцию: «нельзя себя так вести», «ты ведешь себя как ребенок», «такое поведение непозволительно», «немедленно прекрати».

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для установления контакта: *«Я вижу, что ты очень злишься»* (фиксирует эмоцию обучающегося и показывает, что его чувства замечены);
- Для поддержки: *«Тебе сейчас действительно тяжело справиться с этим гневом»* (нормализует переживание, не осуждая);
- Для снижения напряжения: *«Давай остановимся на минуту и просто подышим»* (помогает снизить агрессию);
- Для направления в конструктив: *«Ты можешь рассказать словами, что тебя злит»* (возможность выразить эмоцию безопасно);
- Для укрепления контроля: *«Ты можешь контролировать свои действия, я помогу тебе»* (напоминает, что агрессия управляемая);
- Для перевода внимания: *«Смотри, мы можем решить проблему по-другому. Давай подумаем вместе»* (переносит фокус с эмоции на поиск решения);
- Для сохранения диалога: *«Мне важно тебя понять. Расскажи, что произошло»* (открывает возможность выговориться);
- Для стабилизации: *«Я рядом. Мы справимся с этим без крика и драки»* (успокаивает и снимает чувство одиночества);
- Для самоконтроля: *«Ты можешь отойти в сторону и вернуться, когда почувствуешь готовность»* (безопасный вариант снятия напряжения);
- Для уверенности: *«Злиться – это нормально, но важно не причинять вреда себе или другим»* (разграничивает чувство и поведение).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- Обесценивание: *«Ты злишься по пустякам»* (отрицает значимость переживания, усиливает агрессию);
- Запрет эмоций: *«Не смей злиться!»* (подавляет эмоцию, но не решает проблему);
- Осуждение: *«Ты плохой, раз так себя ведешь»* (усиливает чувство вины и вызывает еще больше сопротивления);
- Угроза: *«Если не прекратишь, будут наказания»* (вызывает страх и еще большее напряжение);
- Сравнение: *«Посмотри, другие спокойно сидят, а ты один бузишь»* (усиливает раздражение);
- Приказ: *«Замолчи немедленно!»* (усиливает конфликт и чувство давления);
- Игнорирование: *«Я не собираюсь тебя слушать, пока ты орешь»* (усиливает фрустрацию, оставляет без выхода);
- Формальное утешение: *«Да ладно, не злись»* (не снижает уровень агрессии, звучит поверхностно);
- Навешивание ярлыков: *«Ты всегда агрессивный»* (создает негативный образ обучающегося);
- Морализаторство: *«Хорошие дети так не делают»* (усиливает чувство стыда, но не учит управлению эмоционального состояния).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии агрессии (после стабилизации состояния)

1. Дыхательная техника «Покой»

Цель: снятие напряжения, состояния агрессии с помощью концентрации на дыхании и теле.

Инструкция: Педагог просит обучающегося устроиться поудобнее и вдохнуть медленно через нос с закрытым ртом, считая до трех, сосредоточившись на движении живота, затем задержать дыхание на пять секунд, после чего медленно выдохнуть на счет семь, при этом про себя произнося протяжное слово «покой», повторять упражнение несколько раз в день, выполняя по 10-15 вдохов и выдохов.

2. Техника «Отреагирование»

Цель: снижение переживания гнева с помощью безопасного физического выражения эмоций.

Инструкция: Педагог просит обучающегося взять подушку (или свернутое полотенце) и в безопасном месте, без свидетелей несколько минут кричать, рычать, при желании – кусать предмет или наносить удары по подушке до тех пор, пока не появится ощущение удовлетворения, усталости или снижения гнева, при этом контролируя силу действий и соблюдая безопасность (при необходимости предлагать паузы и помощь).

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии двигательного возбуждения

Двигательное возбуждение – активная и энергозатратная реакция. Человек не может находиться в ней долгое время, так как быстро теряет силы, поэтому данная реакция достаточно быстротечна. Пострадавший перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться.

Признаки психомоторного возбуждения у обучающегося:

- резкие движения, которые выглядят бесцельными и бессмысленными;
- речь может быть неестественно громкой или вовсе отсутствовать, при этом пострадавший практически не реагирует на окружающих.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии психомоторного возбуждения:

1. убедитесь в собственной безопасности;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов);
3. не оставляйте обучающегося одного, если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;
4. не повышайте голос, говорите ровным, уверенным голосом, избегайте сложных формулировок;
5. следуйте за пострадавшим на безопасном расстоянии;
6. постарайтесь привлечь внимание пострадавшего, задавая короткие, простые и конкретные вопросы;
7. можно попробовать подстроиться к обучающемуся в его движении, например, идти рядом, переключая его внимание на его собственные действия (уточнить, куда он идет, что хочет сделать, что сейчас чувствует);
8. обращайтесь к пострадавшему по имени;
9. говорите с обучающимся спокойным голосом, формулируйте фразы позитивно;
10. поручите дело, которое заставит обучающегося задуматься. Любая интеллектуальная активность поможет снизить уровень физической активности;
11. можно использовать техники дыхания;

Помните, что самое главное – обеспечить обучающемуся физическую безопасность. Если он не реагирует на вас, можно аккуратно взять его за плечи или под руку и направить в безопасном направлении (например, если есть угроза обрушения здания образовательной организации, направить его к безопасному выходу, если обучающийся направляется к проезжей части, переориентировать его движения в безопасном направлении).

Необходимо учитывать, что двигательное возбуждение может смениться дрожью, плачем или агрессией. Помните, двигательное возбуждение – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства

Действия педагога, которых следует избегать при психомоторном возбуждении:

- не пытайтесь преградить путь пострадавшему, лучше идти рядом сбоку;
- не идите наперерез движению обучающегося, это может вызвать агрессию.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для остановки действия: «*Стоп, сделай паузу*» (помогает зафиксировать внимание и прервать движение);
- Для переключения внимания: «*Смотри на меня, давай вместе*» (возвращает обучающегося к контакту со взрослым);
- Для обозначения чувства: «*Я вижу, тебе сейчас может быть тревожно*» (называет эмоцию, помогает ребенку ее осознать);
- Для успокоения: «*Давай подышим вместе – вдох и выдох*» (снижает физиологическое возбуждение);
- Для направления: «*Иди сюда, вместе будет спокойнее*» (дает конкретное действие и чувство безопасности);
- Для постепенного замедления: «*Давай пойдем медленнее, шаг за шагом*» (заменяет запрет на позитивную инструкцию);
- Для поддержки: «*Я рядом, я помогу тебе остановиться*» (создает ощущение контроля и заботы);
- Для ориентации: «*Сейчас мы сделаем одно простое действие – остановимся*» (структурирует поведение);
- Для закрепления: «*Хорошо, что ты смог остановиться, это важно*» (подкрепляет положительный результат);
- Для стабилизации: «*Мы вместе справимся, и ты сможешь отдохнуть*» (создает ощущение завершения и безопасности).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- С отрицанием: «*Не бегай!*» (звучит как запрет, но не дает альтернативы);
- Осуждение: «*Ты ведешь себя плохо*» (усиливает возбуждение и чувство вины);
- Приказ: «*Сядь и замолчи!*» (вызывает сопротивление и протест);
- Сравнение: «*Другие сидят спокойно, а ты нет*» (усиливает возбуждение и ощущение неполноценности);
- Угроза: «*Если не остановишься, будут последствия*» (вызывает страх, а не контроль);
- Игнорирование: «*Мне некогда, делай что хочешь*» (усиливает хаотичное поведение).
- Навешивание ярлыков: «*Ты слишком шумный, с тобой невозможно*» (формирует негативный образ);
- Формальное утешение: «*Просто перестань и все*» (не дает конкретного действия);
- Запугивание: «*Если продолжишь, я уйду*» (усиливает страх и возбуждение);
- Морализаторство: «*Хорошие дети так не носятся*» (вызывает стыд, но не помогает замедлиться).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии психомоторного возбуждения

1. Дыхательная гимнастика

Цель: преодоление психомоторного возбуждения через глубокое дыхание и расслабление тела.

Инструкция: Педагог просит обучающегося встать, расслабить конечности, спину и плечи, выполнить медленный вдох, ощущая, как грудная клетка наполняется воздухом, затем живот, после чего выдохнуть в обратном порядке:

- сначала из нижних отделов легких, затем из верхних,
- сделать паузу 1–2 секунды, сосредоточившись на дыхании,
- повторить 3–4 глубоких вдоха-выдоха, затем дышать нормально 1–2 минуты, – после чего снова выполнять медленное дыхание через нос с выдохом через рот, сложив губы трубочкой, сохраняя состояние расслабленности.

Повторить упражнение рекомендуется 3–4 раза.

2. Физические упражнения

Цель: снижение физического напряжения и психомоторного возбуждения.

Инструкция: если вам удалось установить контакт с обучающимся, проявляющим двигательное возбуждение, предложите ему сделать физические упражнения (например, пробежаться, поприсесть и пр.) для того, чтобы достигнуть состояния усталости.

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, проявляющим реакцию истерики

Истерика – активная энергозатратная поведенческая реакция.

Признаки истерики у обучающегося:

- обучающийся находится в чрезмерном возбуждении;
- проявляет множество движений, принимает театральные позы; – речь быстрая, эмоционально насыщенная;
- во время истерики возможны крики, рыдания.

Действия педагога для помощи обучающимся при возникновении истерики:

1. убедитесь в собственной безопасности;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов, уберите, находящиеся поблизости колющие, режущие предметы);
3. не оставляйте обучающегося одного, если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;
4. не делайте резких движений, подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;
5. не повышайте голос, говорите ровным, уверенным, голосом, избегайте сложных формулировок;
6. привлечите внимание пострадавшего (например, совершите громкое действие, резко окликните обучающегося по имени);
7. переключите внимание обучающегося, вызвав у него ориентировочную реакцию: задайте неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или обратитесь по имени, после чего задайте вопрос, требующий развернутого ответа, либо подключите к необходимой деятельности;
8. замкните внимание пострадавшего на себе, важен визуальный контакт, расположение напротив, убедитесь, что контакт установлен;
9. по возможности ограничьте пострадавшего от окружающих людей (попросите их уйти или уведите пострадавшего);
10. внимательно слушайте пострадавшего, давая ему обратную связь (используя утвердительные частицы «да», «угу», «ага»);
11. предложите умыться, при согласии, сопроводите к умывальнику;
12. после истерики возможен упадок сил, поэтому организуйте для обучающегося место (например, полусидя расположить на стуле, если есть возможность, дать прилечь).

Действия педагога, которых следует избегать при возникновении истерики:

1. Не стоит обливать обучающегося водой, давать пощечину, так как данные действия не только нарушают личные границы, но и могут спровоцировать перерастание истерики в агрессию.
2. Не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний.
3. Не думайте и не говорите, что обучающийся делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для установления контакта: *«Я вижу, что тебе сейчас тяжело, я рядом»* (фиксирует внимание на присутствии взрослого и дает чувство безопасности);
- Для обозначения эмоции: *«Ты очень расстроен/злишься/огорчен, я это понимаю»* (нормализует проявление сильных эмоций, без осуждения);
- Для стабилизации поведения: *«Давай сделаем паузу и глубоко сделаем вдох»* (помогает снизить эмоциональное и физическое возбуждение);
- Для переключения внимания: *«Посмотри на меня, давай попробуем вместе успокоиться»* (возвращает контакт со взрослым и помогает сфокусироваться);
- Для постепенной стабилизации: *«Мы можем вместе пройти через это шаг за шагом»* (структурирует реакцию и уменьшает хаотичность поведения);
- Для поддержки самоконтроля: *«Ты можешь остановиться и сказать словами, что чувствуешь»* (дает обучающемуся возможность выразить эмоцию безопасно);
- Для подтверждения безопасности: *«С тобой ничего не случится, я рядом и помогу»* (укрепляет чувство безопасности);
- Для совместного действия: *«Давай попробуем вместе сесть и подышать»* (создает ощущение опоры, снижает чувство одиночества в переживании);
- Для закрепления положительной реакции: *«Хорошо, что ты смог(ла) немного успокоиться»* (подкрепляет положительное поведение и самоконтроль);
- Для стабилизации и завершения: *«Мы вместе справились, теперь можно немного отдохнуть»* (дает ощущение завершенности и безопасности после истерики).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- Отрицание: *«Не кричи!»* (звучит как запрет, но не дает альтернативы);
- Осуждение: *«Ты ведешь себя плохо»* (усиливает чувство вины и сопротивление);
- Приказ: *«Замолчи немедленно!»* (вызывает протест);
- Сравнение: *«Смотри, другие спокойно сидят, а ты устраиваешь сцену»* (усиливает ощущение неполноценности);
- Угроза: *«Если не прекратишь, я уйду»* (усиливает страх и чувство незащищенности);
- Игнорирование: *«Мне некогда, кричи сколько хочешь»* (оставляет обучающегося один на один с эмоцией);
- Навешивание ярлыков: *«Ты истерик, с тобой невозможно»* (формирует негативный образ);
- Формальное утешение: *«Ну перестань, все нормально»* (не учитывает силу переживания);
- Запугивание: *«Если продолжишь, будет наказание»* (усиливает страх вместо снижения напряжения);
- Морализаторство: *«Хорошие дети так себя не ведут»* (вызывает стыд, но не помогает справиться с эмоцией).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии истерики

1. Дыхательная техника «Свеча и цветок»

Цель: снижение напряжения, стабилизация эмоционального состояния с помощью дыхания.

Инструкция: Педагогу совместно с ребенком предлагается сначала задуть воображаемую свечу: для этого необходимо представить свечу, сделать глубокий вдох, а затем быстро задуть ее. Далее предлагается сразу представить «цветок», взять его в руки и вдохнуть его аромат. После того, как вдохнули аромат «цветка» – задерживаем дыхание на три счета, потом сразу же снова гасим «свечу». Технику необходимо проделать два-три раза.

2. Дыхательная техника «Лифт»

Цель: преодоление истерической реакции с помощью дыхания и концентрации на теле.

Инструкция: Педагог предлагает обучающемуся положить ладонь правой руки на живот, как будто он – первый этаж дома. Затем попросить обучающегося переложить ладонь на второй этаж – это область немного выше, в районе желудка. Затем обучающемуся предлагается положить ладонь на грудь и представить, что это третий этаж дома. А далее педагог предлагает обучающемуся «поездку на лифте»: обучающийся делает вдох ртом медленно и глубоко, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота, и перемещает ладонь к животу, затем задерживает дыхание. Делает выдох ртом. Далее следует вдох и воздух вместе с ладонью поднимается на один этаж выше – до желудка. Задержка дыхания. Выдох. Следующий вдох «поднимает лифт» еще на один этаж выше – до груди. Задержка дыхания. Выдох. Во время выдоха педагог акцентирует внимание обучающегося на его ощущениях: как напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

3. Нервно-мышечная релаксация

Цель: снятие физического напряжения и улучшения психического состояния, с помощью сознательного напряжения и последующего расслабления различных групп мышц.

Инструкция: Педагог предлагает обучающемуся сжать ладони в кулак настолько сильно, насколько он может. Считает до 10. Затем предлагает расслабить ладони. Необходимо уточнить—при напряжении и расслаблении. Далее предлагается обучающемуся при напряжении представить, как все его негативные мысли и чувства находятся в сжатых кулаках, а при расслаблении представить, что он избавляется от них.

4. Иные техники

Техника визуализации «Образы»

Цель: снижение интенсивности истерики и стабилизация эмоционального состояния с помощью метода визуализации.

Инструкция: Педагог предлагает обучающемуся вспомнить или придумать такое место, где он чувствовал себя в безопасности, где было бы хорошо и спокойно. Это может быть хвойный лес, побережье моря или снежные вершины гор.

Предлагается обучающемуся перенестись мысленно в это место, прислушаться к шелесту травы или шуму волн, почувствовать запах леса или моря, осмотреться вокруг, прикоснуться к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева. Помогите представить эту картину обучающемуся как можно более четко, в мельчайших деталях, задавая уточняющие вопросы.

Техника «Мобилизация»

Цель: снятие напряжения, снижение интенсивности истерики с помощью дыхания.

Инструкция: предложите обучающемуся сделать глубокий вдох – выдох, повторяя 5 раз. Предложите ему мысленно произнести про себя или вслух следующие словесные формулы:

«– Я хорошо отдохнул...

– Мои силы восстановились...

– Во всем теле ощущаю прилив энергии... –

Мысли четкие, ясные...

– Мышцы наполняются жизненной силой...

– Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ... – По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...

– Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада... –

Поднимаю голову (или встаю). Открываю глаза...»

Техника «Концентрация на счете»

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью концентрации внимания.

Инструкция: предложите обучающемуся сосредоточиться на медленном счете от 1 до 10. Если ему станет сложно сосредоточиться и мысли начнут расплываться, можно предложить начать сначала. Счет необходимо осуществлять в течение нескольких минут.

Техника «Переключение внимания»

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью переключения внимания и задействование когнитивных процессов.

Инструкция: педагог предлагает переключить внимание обучающегося на любой внешний объект (например, рассмотреть в деталях дерево за окном, предложить найти пять белых предметов в комнате; попросить прислушаться к звукам, которые окружают). Можно предложить обучающемуся вспомнить стихотворение, таблицу умножения или рецепт приготовления любимого блюда), дать ему мыслительную нагрузку (например: вычитать от 100 по 7, придумывать рифмы к словам). Попросить его мысленно или вслух проговаривать эти действия.

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся в состоянии плача

Плач – это реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие обучающегося эмоции. Плач является самой адаптивной эмоциональной реакцией на экстремальную ситуацию.

Признаки реакции плача:

- обучающийся уже плачет или готов разрыдаться;
- активность в поведении отсутствует;
- подрагивают губы;
- наблюдается состояние подавленности;
- в отличие от истерики, в реакции плача нет возбуждения в поведении.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии плача:

1. убедитесь в собственной безопасности;
2. убедитесь в безопасности обучающегося (нет ли вокруг угрожающих жизни и здоровью факторов);
3. присутствуйте рядом с обучающимся, не оставляйте обучающегося одного;
4. постарайтесь установить контакт (поздоровайтесь, спросите имя), если обучающийся не отвечает, спросите разрешения сесть рядом
5. дайте выплакаться, не останавливайте реакцию плача;
6. говорите негромким размеренным тоном, используйте простые, односложные высказывания;
7. установите телесный контакт (возьмите за руку, сделайте легкое поглаживание по спине, плечам), если обучающийся не оказывает сопротивления;
8. выразите поддержку (представлены);
9. внимательно слушайте пострадавшего, давая ему обратную связь (используя утвердительные частицы «да», «угу», «ага»);
10. после того, как обучающийся немного успокоился, предложить ему немного отдохнуть.

Действия педагога, которых следует избегать при возникновении реакции плача у обучающихся:

1. пытаться останавливать слезы;
2. убеждать не плакать;
3. считать и называть слезы проявлением слабости.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

- Для установления контакта: *«Я рядом, тебе безопасно»* (показывает присутствие взрослого и создает чувство поддержки);
- Для подтверждения эмоции: *«Я вижу, что тебе грустно»* (нормализует эмоциональную реакцию и фиксирует внимание на чувствах обучающегося);
- Для выражения поддержки: *«Ты можешь поплакать, я рядом»* (дает разрешение на проявление эмоций без осуждения);
- Для успокоения через дыхание: *«Давай вместе сделаем глубокий вдох и выдох»* (снижает физиологическое напряжение);
- Для направления внимания: *«Посмотри на меня, давай попробуем поговорить о том, что произошло»* (возвращает контакт со взрослым и постепенно переводит внимание на слова);
- Для стабилизации: *«Хочешь, я помогу тебе найти способ почувствовать себя лучше?»* (дает чувство выбора и контроля);
- Для поддержания диалога: *«Расскажи, что именно тебя расстроило»* (создает пространство для безопасного выражения эмоций);
- Для стабилизации: *«Мы вместе справимся, и ты сможешь почувствовать себя лучше»* (усиливает ощущение безопасности);
- Для закрепления положительной реакции: *«Хорошо, что ты смог(ла) выразить свои чувства словами»* (укрепляет навыки саморегуляции и доверие);
- Для завершения поддержки: *«Теперь можно немного отдохнуть, я рядом»* (создает чувство завершенности и безопасности после плача).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

- Обесценивание: *«Не плачь!»* (звучит как запрет и обесценивает эмоцию);
- Осуждение: *«Ты плачешь как маленький»* (усиливает стыд и чувство неполноценности);
- Приказ: *«Перестань сейчас же!»* (вызывает сопротивление и усиливает плач);
- Сравнение: *«Другие дети не плачут»* (создает ощущение неправильности и тревоги);
- Формальное утешение: *«Ну все, хватит, все будет хорошо»* (не учитывает истинные чувства обучающегося);
- Запугивание: *«Если будешь плакать, никто не захочет с тобой разговаривать»* (усиливает страх и тревогу);
- Игнорирование: *«Мне некогда, делай что хочешь»* (усиливает чувство одиночества и беспомощности);
- Навешивание ярлыков: *«Ты слишком чувствительный, ведешь себя как девочка»* (фиксирует негативный образ);
- Морализаторство: *«Хорошие дети так не плачут, особенно мальчики»* (вызывает стыд и подавляет выражение эмоций);
- Перекалывание ответственности: *«Перестань плакать, если хочешь быть сильным»* (оставляет обучающегося без поддержки).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся с реакцией плача

1. Техника «Ящик проблем»

Цель: Временное избавление от тревожных, навязчивых, травмирующих переживаний и воспоминаний, которые вызвали реакцию плача.

Инструкция: Педагог просит обучающегося закрыть глаза и трижды сделать глубокий вдох и выдох.

Педагог: «Представь перед собой большой сундук или деревянный ящик... Открой его медленно и начинай складывать в него все, что сейчас на тебя давит, причиняет боль. Ты просто укладываешь на время спать в сундук все, что гнетет. А когда немного восстановишься, например, завтра утром, ты сможешь мысленно снова открыть крышку и вытащить обратно свои переживания, посмотришь, как они изменились за сутки. Может быть их станет меньше или, возможно, больше, а иногда они становятся легче и уменьшаются в размере! А сейчас разреши себе немного отдохнуть».

2. Техника «Метаморфоза»

Цель: активизация ресурса, восстановление сил, после состоявшейся реакции плача.

Инструкция: Педагог просит обучающегося представить свое состояние в виде увядшего цветка (отсутствие света, тепла, влаги). Далее представить образ цветка таким, каким бы он его хотел видеть. Мысленно проиграть сцену превращения увядающего цветка в здоровое и красивое творение природы.

Педагог: «Представь свое состояние в виде какого-либо образа, например, в виде увядшего цветка. Ощути это состояние: как будто в жизни нет света и тепла. А теперь представь себе другой образ, тот, каким ты бы хотел видеть этот цветок. Теперь мысленно, в воображении, проиграй процесс превращения слабого цветка в здоровое, сильное и красивое творение природы... Давай попросим силы природы – землю, солнце, небо, чтобы они дали цветку новые силы. Вот ты видишь, как к цветку приближается облако, и оно дарит благодатный дождь, смывая пыль и усталость. Дождевая влага впитывается в землю и начинает питать корни. Представь как эти соки земли начинают течь по стеблю цветка. И он начинает оживать.... Теперь появилось солнце, проглядывает из-за облака и питает листья мягким летним теплом, от которого на цветке появляются молодые листочки. Силы прибывают к растению и цветок начинает расти все больше и красивее... И вот ты уже видишь красивый, здоровый, сильный и яркий цветок. Запомни это состояние!»

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.