

Семинар для педагогов «Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях»

Потребность в безопасности и защите является одной из базисных, доминирующих потребностей. К ней относятся потребности в организации, стабильности, законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих факторов, как болезнь, страх, хаос. Отсутствие чувства безопасности делает человека тревожным и недоверчивым. Особенно важны безопасные и стабильные условия для ребенка, который во многом зависит от взрослого как в своих действиях, так и в возможностях справиться с той или иной ситуацией. В жизни человека случаются психотравмирующие ситуации, воздействие которых не может измеряться обычными мерками.

В возрасте от 5 до 11 лет особенно тяжело справиться с изменением и утратой. К тому же у них еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться возвращение на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, жалобы на плохое самочувствие, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность и/или повышенная возбудимость.

В дополнение могут проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями комплекс школьных и поведенческих проблем.

ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА – событие, которое воспринимается ребенком как угроза его существованию, которое нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, т.е. потрясением.

Кризис – это состояние, в котором ребенок воспринимает происходящее или ситуацию как непреодолимую тяжесть. Это ситуация, в которой превышаются возможные силы человека приспособляться к ситуации, и в которой нет возможности разрешить проблему обычными способами. Кризисные ситуации – это природные катастрофы, несчастные случаи или преступные действия, в результате которых необходима дополнительная помощь.

Основные виды кризисов:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы;
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни.

Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации

- Игротерапия
- Арттерапия

- **Музыкотерапия**

1. Во-первых, как гласит правило первой помощи, чтобы помочь другому человеку, нужно сначала помочь себе, позаботиться о себе.

Любой специалист может помочь и позаботиться о другом человеке, тем более о ребенке, когда он сам физически и морально может (готов) помогать кому-либо, когда он умеет ЛУЧШИМ образом для себя справляться с трудностями, обращать внимание на свое состояние и помогать себе.

И, в данном случае, результатом такой заботы о себе автоматически будет возможность и способность, и уверенность! каждого взрослого помочь и поддержать ребенка в трудную минуту, научить его справляться с трудностями на своем примере. Так как, как мы знаем, дети учатся не по нашим словам, а наблюдая за нами, считывая наше поведение,

Стоит учиться справляться со стрессом, регулировать свои эмоции конструктивно для себя, общаться лучшим образом для себя и окружающих, выходить из конфликтов конструктивно для обеих сторон.

Для этого существуют специальные и простые техники, упражнения. Например, любой специалист может использовать простые техники дыхания или мышечного расслабления, следствием которых будет восстановление своего эмоционального состояния. Также сюда можно отнести профессиональный рост, повышение квалификации, чтобы, в том числе, избежать эмоционального выгорания в работе.

Командная работа. Просите помощь в работе с детьми. Помните, что вы не должны нести ответственность за всех детей в отточку, у вас есть команда, забота о детях - это коллективная деятельность.

2. Говорите ребенку и учите его, что он может попросить помощи в трудной ситуации у взрослого. Рассказывайте, как, где и когда ребенок может обратиться за помощью.

Чтобы помочь детям, нужно быть с ними на определенном уровне доверия, чтобы они могли нам, взрослым, доверять и просить эту помощь.

Им нужно быть уверенными, что мы им поможем, и нам нужно им реально помогать. Чтобы сохранить доверие. Тогда дети будут больше к нам обращаться, когда мы их понимаем или стараемся понять, и когда создаем безопасность вокруг себя, в общении с нами, выполняем то, что им обещали.

Как помогать ребенку, пережившему травму

- Просите ребенка рассказать вам о его чувствах.
- Не ждите, что мальчик будет справляться с травмой лучше, чем девочка.
- Говорите ребенку о своих чувствах и вашем сожалении о случившемся.
- Напоминайте, что любые переживания человека нормальны.
- Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
- Не говорите, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
- Будьте готовы вообще не говорить. Может быть достаточно того, что вы рядом.

• Не бойтесь спрашивать, как ребенок справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если ребенок говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее – следовать за ним.

«Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, – ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? (ответы учащихся). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!

Вывод: ребенок сможет справляться со стрессом, заботиться о себе, доверять, чувствовать себя в безопасности, когда сам взрослый будет делать также. Дети чувствуют нас и наше состояние, они все считывают. И, как уже говорилось, нужно позаботиться о себе и для себя, в первую очередь. И эффектом будет то, что мы, будучи в ресурсе, сможем автоматически дать это ребенку и он на нашем примере сможет этому научиться. Так что, заботьтесь о себе, для себя, и это будет одной из главных профилактик кризисных состояний у детей.