

**5 апреля**  
**9:30 мск**



**Онлайн-встреча с психологом**

**СЕМЕЙНЫЙ КРУГ:  
КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ,  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ  
И ПОДДЕРЖКА**

**Аспект работы с семьями  
вынужденных переселенцев**



**Ведущая: ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА  
ВИКТОРОВА –**  
главный внештатный  
психолог системы  
образования Белгородской  
области, директор  
АНО «Центр реализации  
социально значимых  
инициатив «Вектор решений»

**aozs@list.ru**

**КРИЗИС** (от греч. krisis — решение, поворотный пункт, исход) — переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

*Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.*

*По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.*

*Гордон В. Олпорт*



## «КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ» = ОПАСНОСТЬ + НЕЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

- ✓ внезапность наступления события;
- ✓ сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события;
- ✓ возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения, и отсутствие у человека опыта решения конфликта такого уровня;
- ✓ динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях;
- ✓ усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности;
- ✓ переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам адаптационных ресурсов человека.



**Психологическая травма — переживание, потрясение. Главным содержанием психологической травмы является утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю.**

1.

## ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

– это совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи ближним, которые испытывают страдания и нужду.



- ✓ ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;
- ✓ оценка потребностей и проблем;
- ✓ оказание помощи в удовлетворении насущных нужд (например, таких как пища, вода, информация);
- ✓ умение выслушивать людей, но не принуждая их говорить;
- ✓ умение утешить и помочь человеку успокоиться;
- ✓ оказание помощи в получении информации, установлении связи с соответствующими службами и структурами социальной поддержки.



## ОПЕРАТИВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ППП:

- ✓ СМОТРЕТЬ,
- ✓ СЛУШАТЬ,
- ✓ НАПРАВЛЯТЬ

*ППП предназначена для людей, находящихся в состоянии дистресса в результате только что пережитого или текущего тяжелого кризисного события.*

*Такую помощь оказывают как взрослым, так и детям. Однако не каждый человек, переживший кризисное событие, нуждается в ППП или стремится ее получить.*

*Не навязывайте помощь тем, кто ее не желает, но всегда будьте с теми, кто, возможно, захочет получить поддержку.*

## Некоторые примеры реакций на стрессовые ситуации:

- ✓ Физические симптомы (например, дрожь, головная боль, резкая слабость, потеря аппетита, разнообразные болевые ощущения).
- ✓ Плач, печаль, подавленное настроение, скорбь.
- ✓ Тревога, страх.
- ✓ Напряжение и нервозность.
- ✓ Беспокойные мысли о том, что случится что-то плохое.
- ✓ Бессонница, ночные кошмары.
- ✓ Раздражительность, злость.
- ✓ Чувство вины, стыд (например, за то, что выжил или что не в состоянии помочь или спасти других).
- ✓ Потеря ориентировки в ситуации, эмоциональное оцепенение, ощущение нереальности происходящего или пребывания «в тумане».
- ✓ Замкнутость или неподвижность.
- ✓ Отсутствие реакции на других людей, отказ разговаривать.
- ✓ Дезориентация (например, человек не может сказать, кто он, откуда, или что произошло).  
Неспособность позаботиться о себе и о собственных детях (например, отказ от еды и питья, неспособность принимать простые решения).



- ✓ попросите его упереться ногами в пол;
- ✓ помогите ему похлопать пальцами или кистями рук по своим коленям;
- ✓ обратите его внимание на какие-либо нейтральные предметы окружающей обстановки, которые он может увидеть, услышать или потрогать; попросите его рассказать, что он видит и слышит;
- ✓ попросите его сосредоточиться на своем дыхании и дышать медленно.



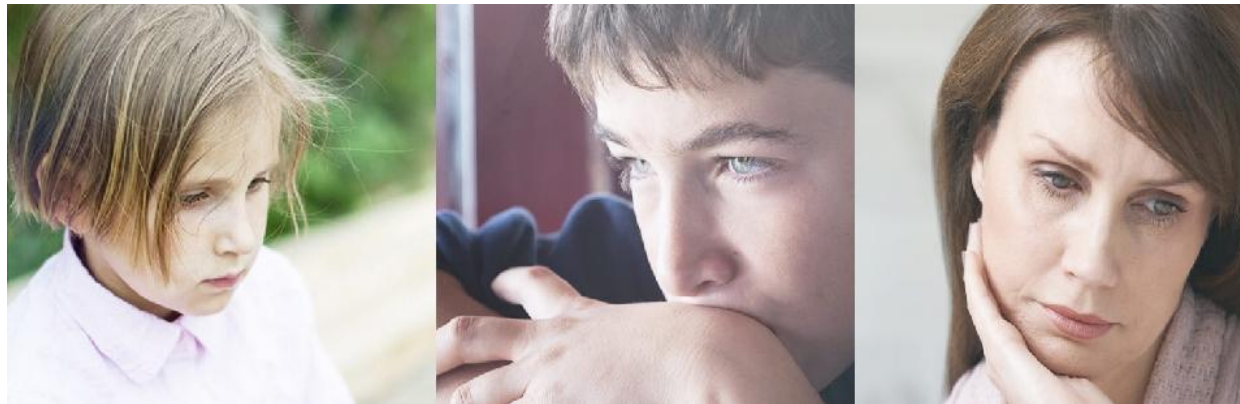


ДПДГ признан и рекомендован к применению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). При этом метод сравнительно молодой (появился в начале-середине 1980-х годов).

МЧС России применяет метод ДПДГ в числе первых методов быстрого оказания психологической помощи жертвам наводнений, землетрясений и других серьезных катаклизмов.

## УЯЗВИМЫЕ ГРУППЫ, КОТОРЫЕ НУЖДАЮТСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА:

1. Дети и подростки.
2. Лица с нарушениями здоровья или с ограниченными возможностями.
3. Люди, подверженные риску дискриминации или насилия.



У детей и подростков проявляются такие же реакции дистресса, что и у взрослых. У них также могут возникать некоторые из следующих специфических реакций:

- ✓ Маленькие дети могут вернуться к поведению, присущему более раннему возрасту, меньше заниматься играми или повторять одну и ту же игру, связанную с тревожными событиями.
- ✓ Дети школьного возраста порой считают себя виновниками негативных событий, у них возникают новые страхи, они становятся менее дружелюбными и приветливыми, чувствуют себя одинокими или слишком озабочены защитой или спасением людей в условиях кризиса.
- ✓ Подростки могут «ничего не чувствовать», считать, что они отличаются от своих ровесников или изолированы от них, совершать рискованные поступки или проявлять негативизм.

2.



Обычно дети справляются лучше, когда рядом находятся сильные, спокойные взрослые



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

Департамент государственной  
политики в сфере защиты прав  
детей

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006  
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3450  
E-mail: d07@edu.gov.ru

22.02.2022 № 07-1221

Руководителям органов исполнительной  
власти субъектов Российской  
Федерации, осуществляющих  
государственное управление в сфере  
образования

Главным внештатным  
педагогам-психологам  
в субъектах Российской Федерации

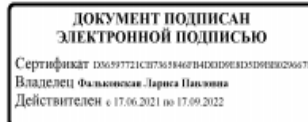
О направлении методического письма

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей  
Минпросвещения России (далее – Департамент) направляет методическое письмо  
об организации антикризисного сопровождения временных переселенцев.

Просим обеспечить психолого-педагогическое сопровождение совместно с  
главным внештатным педагогом-психологом региона несовершеннолетним, их  
родителям (законным представителям) данной целевой группы с учетом указанных  
рекомендаций.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Директор  
департамента



Л.П. Фальковская

- Практика психологической помощи детям в кризисных состояниях показывает, что пластичность психики и **адаптивные возможности детей превосходят возможности взрослых.**
- Рекомендуемым коррекционным психологическим инструментом в работе с детской и подростковой тревогой в ситуации вынужденного пребывания и неопределенности являются детские **игры**, в которых дети могут играть друг с другом в группах, придерживаясь определенных правил. **Организованная социально позитивная и социально-полезная совместная деятельность** может выступать в качестве коррекционного средства и средства восстановления нормативного психологического развития.
- По окончании карантинного периода, следует этап включения детей в учебный процесс. Такое средство, как **включение в учебную деятельность само по себе является психологическим коррекционным инструментом**, восстанавливающим нормативные процессы социализации.

## Диагностика психоэмоционального состояния

12



- ✓ Детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс (Пинос р., Стейнберг А., 2002)
- ✓ Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций
- ✓ Метод экспресс-диагностики Бойко

## *Перечень методик для оценки готовности к обучению детей в школе:*

- выявление общей осведомленности - знает ли ребенок имена родителей, собственное имя и возраст, страну рождения, страну проживания, адрес;
- выявление уровня развития тонкой (мелкой) моторики;
- тест Ирасека-Керна, в процессе которого ребенку предлагается скопировать фразу на незнакомом языке и группу точек, выявляет готовность руки к школе;
- оценка способности ребенка к пониманию причинно-следственных связей и оценка развития экспрессивной речи производится с помощью рассказа по специально подготовленной сюжетной картинке (одна картинка из набора);
- оценка степени сформированности понятийного мышления и уровня обобщений, изучение стиля мыслительной деятельности, с использованием наглядного варианта методики "Исключение предмета" ("Четвертый лишний");
- оценка продуктивного внимания и работоспособности проводится с помощью корректурной пробы;
- шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности;
- шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн;
- тест Куна "Кто Я?", тест двадцати высказываний;
- экспресс-опросник "Индекс толерантности";
- оценка социально-психологической адаптированности личности.

## *Возможные методы психологической помощи детям из семей беженцев:*



- тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации;
- групповая работа по преодолению страхов;
- психологическое консультирование и психотерапия (семейная терапия, арт-терапия).

*Спасибо за внимание.*