**Приложение 1**

**Методические рекомендации для родителей, педагогов, педагогов-психологов по оказанию первой неспециализированной помощи несовершеннолетним.**

Каждый человек может оказаться в экстремальной (чрезвычайной), кризисной ситуации, но далеко не каждый обладает психологическими знаниями, помогающими преодолеть эти ситуации без психологических и физических последствий для своей жизни. Поэтому в данных рекомендациях речь пойдет о понятии кризисные ситуации, реакциях людей в кризисных ситуациях, действиях родителей, педагогов находящихся рядом, и действиях педагогов-психологов по оказанию систематической помощи детям, пережившим кризисную ситуацию.

Что же такое кризисная ситуация? Чрезвычайная (экстремальная) ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. К таким относятся события, которые выходят за рамки обычного житейского опыта и могут вызвать стресс у каждого человека, вне зависимости от его прежнего опыта. Основной проблемой с которой столкнутся люди, пережившие кризисную ситуацию – это последствия психотравм. Из людей, перенесших психотравму, некоторые нормально функционируют, а у некоторых через некоторое время возникают те или иные проблемы в одной или нескольких сферах жизни: аффективной, психосоциальной, профессиональной, психосоматической (Пергаменщик и др., 1999). По наблюдениям исследователей, на психическое состояние наиболее тяжелое воздействие оказывают катастрофы, вызванные умышленными действиями людей (террористические акты, войны).

Главное содержание психологической травмы составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю. Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего. По интенсивности переживаемых чувств, травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из- за этого он кажется наиболее существенным событием жизни, как бы «водоразделом» между происшедшим до и после травмирующего события, а также всем, что будет происходить потом.

Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.

Для начала разберемся, что же происходит с человеком, переживающим кризисную ситуацию.

Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась.

Находясь в чрезвычайной ситуации, человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями, которые захлестывают его в этот момент. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Именно поэтому так важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше. Стремление помочь – это естественное желание, вовремя протянутая рука помощи поможет справится с самыми страшными событиями. Следует помнить, что любой человек, переживший чрезвычайную ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в квалифицированной психологической помощи и поддержке.

Прежде, чем мы опишем варианты реагирования на кризисные ситуации, необходимо напомнить правила общения с людьми, пережившими (переживающими) экстремальную ситуацию:

1. Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его ценность и его право реагировать на ситуацию так, как он реагирует.

2. Реально оцените свое состояние, силы и профессиональные знания и навыки, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать.

3. Используйте только те методы и средства, в которых вы уверены, и которые при любых обстоятельствах не принесут вреда.

4. Если вы не уверены в своих силах и знаниях, то не отказывайте в помощи, а обратитесь (перенаправьте) к профильным специалистам.

5. Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонации, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

6. Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд. Не манипулируйте человеком или ситуацией для того, чтобы добиться каких-то выгод.

Итак переживая психотравмирующую ситуацию, ребенок и взрослый может отреагировать следующими эмоциональными реакциями: истероидная реакция (истерика), агрессивная реакция (гнев, злость), апатия, страх, тревога, плачь (слезы). Все эти реакции называют «нормальной реакцией на ненормальную ситуацию» и требуют от окружающих особого обращения с ребенком.



**Истероидная реакция (истерика)** — это активная поведенческая реакция человека. Так бурно он выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.

Истероидная реакция — это один из тех способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратная, а также обладает свойством «заражать» окружающих.

Если в помещении кроме вас и ребенка находятся другие люди - постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше е зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится.

 Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, показывайте ребенку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

Сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите должно быть минимально). Если говорите, то короткими простыни фразами, обращаясь к ребенку по имени. В таком состоянии очень трудно чем-то помочь ребенку, потому что в этот момент он находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него.

Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10—15 минут она пойдет на спад. После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать ребенку возможность отдохнуть, умыться холодной водой – это поможет прийти в себя. Проделайте с ребенком простые дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох, и т.д. до того момента, пока у ребенка не получится успокоиться.

Не совершайте по отношению к ребенку неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти). Не вступайте с ребенком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет. Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание. Не следует употреблять шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «ты же мальчик», «так нельзя»

**Помните, что истероидные проявления — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства жизни ребенка.**

**Агрессивная реакция или гнев, злость** — это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (ребенок высказывает слова угрозы) и невербальная (ребенок совершает какие-то агрессивные действия).

Экстремальная ситуация — это такая ситуация, при которой внезапно и существенно нарушается привычный уклад жизни, поэтому любой человек имеет право в такой ситуации испытывать злость, гнев и раздражение. В такой ситуации вы можете помочь ребенку совладать со шквалом эмоций, со своим гневом и с минимальными последствиями пережить те испытания, которые ему выпали.

**Гнев** — это еще более эмоционально «заразительная» реакция, чем истероидная (истерика). Если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой. Многие дети, которые испытывали такую реакцию, потом недоумевали, как такое с ним могло произойти.

Обращайтесь к ребенку по имени, задавайте простые вопросы, которые помогли бы ребенку осознать свои потребности («Как ты думаешь, что будет лучше сейчас сделать: это или вот это…») Разговаривайте с ребенком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.

Чтобы оказать ребенку поддержку, примите его право на эту реакцию и помните, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства, даже если непосредственные слова и действия ребенка сейчас обращены к вам. Не старайтесь переспорить ребенка или переубедить его, даже если считаете, что он неправ. Не угрожайте и не запугивайте.

Помогите ребенку высказать свои чувства. Переведите его энергию в физическую полезную деятельность.

**Гнев — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.**

**Апатия** — это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности.

Зачастую, когда ребенок попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелые переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить ребенку те условия, в которых он мог бы отдохнуть.

Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь ребенку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему массаж или самомассаж активных биологических зон — точек и пальцев рук.

Можно дать сладкого крепкого чая, предложить умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений).

Поговорите с ребенком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?».

Когда мы даем реакции апатии состояться, то это позволяет ребенку в комфортно для него режиме осознать произошедшее. В случае, если ребенку необходимо активно действовать, вы помогаете ему прийти в рабочее состояние щадящим способом. Когда ребенок чувствуете упадок сил, ему трудно собраться и начать что-то делать, дайте ему возможность отдохнуть. Необходимо помочь снять обувь, принять удобную позу, постараться расслабиться.

Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить состояние. По возможности дайте отдохнуть сколько необходимо. Помассируйте мочки ушей и пальцы рук — это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет ребенку немного взбодриться. Дайте выпить ребенку сладкого чая и потом сделать несколько физических упражнений в умеренном темпе.

Не «выдергивайте» ребенка из этого состояния, не тормошите и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды.

Не нужно призывать человека собраться, «взять себя в руки», не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

Скажите ребенку, что испытывать апатию — это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.



**Страх** — это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек. Опасным страх становится, когда он неоправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать.

Экстремальная ситуация так называется, потому что выходит за ранки нормального опыта человека, поэтому сильные проявления страха — это тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Страх, возникая один раз, может надолго поселиться в душе ребенка. И тогда он начнет мешать жить ребенку, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений, негативно сказываясь на формировании личности.

Чем дольше ребенок живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Потому чем быстрее ребенок справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить его долгие годы.

Не оставляйте ребенка одного, страх тяжело переносить в одиночестве. Если страх настолько силен, что буквально парализует ребенка, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном и медленном дыхании.

Другой прием основан на том, что страх — это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить ребенку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 10 по 2, от 100 по 6… На начальных этапах работы можно использовать дыхательные техники. Когда острота страха начинает спадать, поговорите с ребенком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность ребенку выговорится.

Скажите ему, что страх в такой ситуации — это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность ребенку поделиться им. Ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным. Поэтому, если ребенок говорит о том, чего он боится, поддержите его, поговорите с ним на эту тему.

Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом ребенка фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» «В твоем возрасте стыдно бояться темноты»…. Когда ребенок находится в таком состоянии, для него страх серьёзен и эмоционально болезненен.



Состояние **тревоги** отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в машине, большого скопления людей, аварии и т. д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Источником тревоги очень часто является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации.

Состояние тревоги — это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из ребенка все силы и энергию, лишая его возможности отдохнуть, парализуя способность действовать. При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» ребенка и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, что ребенок осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.

Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.

Самое мучительное переживание при тревоге — это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить ребенку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Не оставляйте ребенка одного. Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так. Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если, с вашей точки зрения, это может его расстроить.



**Слезы, плач** - это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Каждый хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение.

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу, как по взмаху волшебной палочки, вернуться в обычную жизнь. Его переполняют сильнейшие эмоции, и слезы в данном случае — это способ выплеснуть свои чувства.

Любую трагедию, любую потерю человек должен пережить. Пережить — это значит принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время. Эмоционально это время очень непростое для человека.

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей.

Если ребенок сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью ребенка.

Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим ребенком и не пытаться помочь ему - тоже неправильно.

Постарайтесь выразить ребенку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать ребенка за руку, поглаживать по плечу, спине, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

Важно дать ребенку возможность говорить о своих чувствах. Если вы видите, что реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, можно предложить ребенку выпить стакан воды. Можно предложить сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Не нужно пытаться остановить эту реакцию, пытаться убедить ребенка не плакать фразами: «Слезами горю не поможешь», «сильные не плачут», «ты уже не маленький», «ты же мужчина».

Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

Описанные приемы работы могут применяться как психологами, так и родителями, учителями.

Однако для проработки психотравмирующего события необходима профессиональная помощь.