

# **Основные подходы в профилактике кризисных состояний несовершеннолетних**

Родионова Лариса Викторовна  
педагог-психолог ГАУ ВО ЦППМС

# Проявления кризисного состояния у детей и подростков

- в аффективной сфере - весь спектр интенсивных отрицательных эмоций
- в когнитивной сфере - неадаптивная концепция произошедшего, пессимистическая оценка настоящего, будущего
- искажение восприятия времени - сужение временной перспективы, переживания, что для решения ситуации не осталось времени
- нарушения личностной индентификации - изменение оценки своих возможностей, снижение способности к принятию решения
- нарушения поведения - асоциальное, агрессивное, импульсивное поведение
- соматическое неблагополучие – слабость, разбитость, приступы сердцебиения, ощущение кома в горле, затрудненное дыхание, расстройства ЖКТ

# Обращение по направлению кризисной психологической помощи

**КРИЗИСНОЕ  
СОСТОЯНИЕ**



**Справится тот, кто  
является свидетелем состояния**

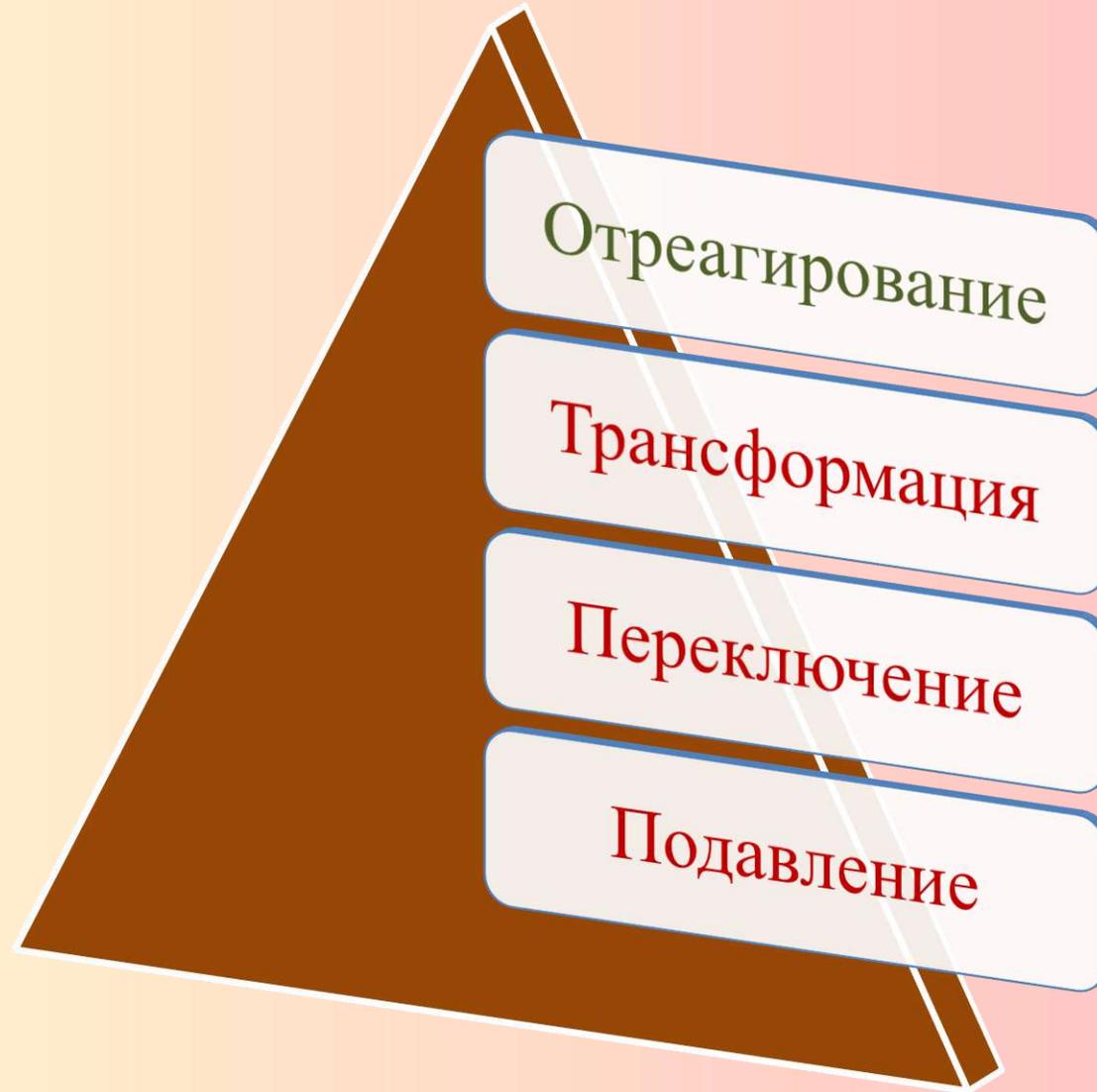
**КРИЗИСНАЯ  
ПРОБЛЕМАТИКА**



**Психолог**

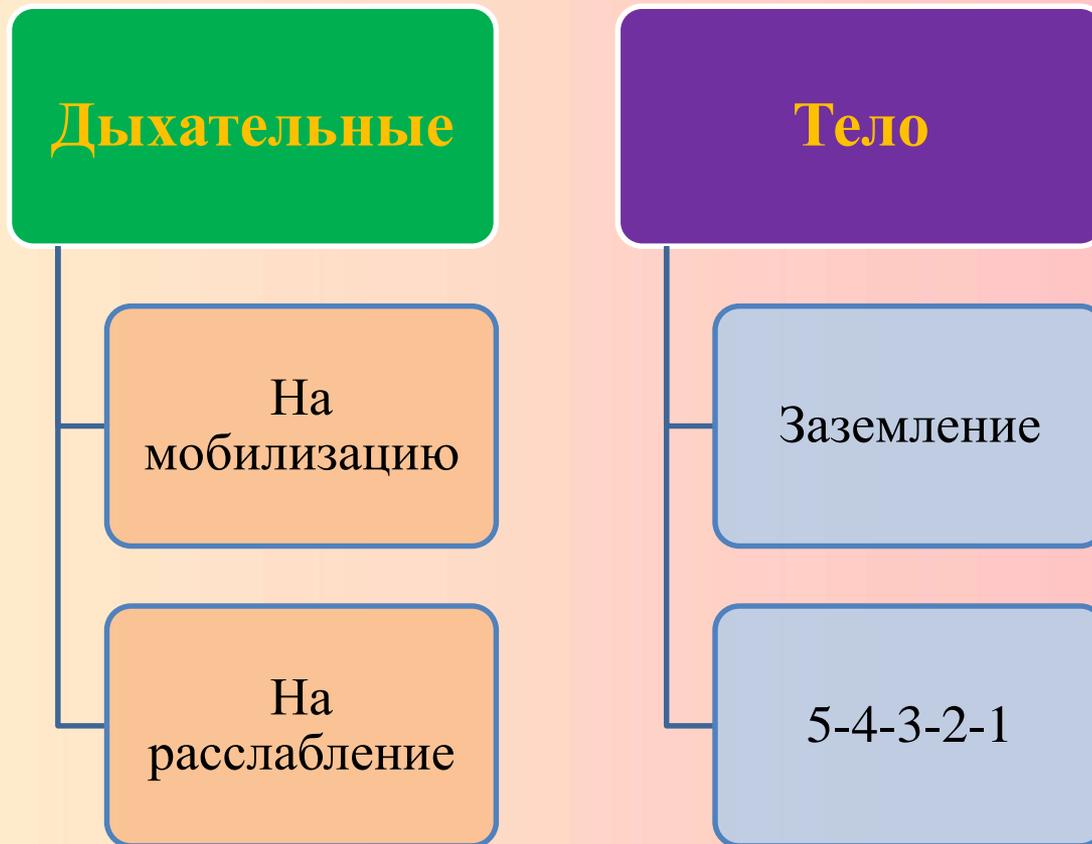
**При поступлении обращения, где у несовершеннолетних проявляется кризисное эмоциональное состояние, сначала мы работаем с состоянием, потом с проблемой**

# СПОСОБЫ ПРОРАБОТКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ



# Что делать: Тревога прямо сейчас. Рекомендации

**Как предложить?** «Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие)... Я готова предложить небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»



## Мобилизующее дыхание

- Исходное положение - сидя, спина прямая. Делается свободный вдох (3 секунды) и удлиненный (6 секунд) выдох. Выдох осуществляется с искусственным затруднением за счет напряжения мышц языка и гортани (движение наподобие зевка с закрытым ртом), а воздух при этом через нос с силой выдыхается из легких. Одновременно напрягаются мышцы рук, груди и живота. Для активации организма применяется 5 - 6 дыхательных циклов.

## Расслабляющее дыхание

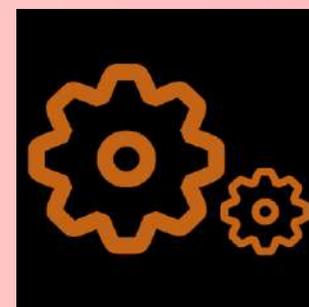
- Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.
- Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

# Заземление

1. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения.
2. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.
3. Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.
4. Ритм. Постучите ногой по полу, найдите объект, издающий мягкий звук, постучите пальцами по столу и тихонько по стеклу или какой-либо иной поверхности, найдите приятный звук, а затем создайте ритм и повторяйте его, стараясь фокусироваться на начале и конце каждого созданного вами звука.
5. Займитесь активностью, которая бы вовлекала все части тела. Пойдите в сад вырывать сорняки. Попробуйте научиться вязать. Купите кинетический песок или глину или что-то еще, что задействует мелкую моторику. Помойте посуду, обращая внимания на физические ощущения. Сложите аккуратными стопками белье.

# ТЕХНИКА

## «5-4-3-2-1»



5 — Найдите **5 любых предметов**, которые попадаются на глаза, и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*)



4 — Услышьте 4 звука и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*)



3 — Почувствуйте 3 ощущения и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*)



2 — Заметьте 2 запаха и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*)



1 — Ощутите 1 вкус и мысленно назовите его (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*)



### Примечание:

- Вы можете играть с алгоритмом по собственному желанию, и, например, менять последовательность с анализатором: вместо 5 цветов найти 5 ощущений, вместо 1 вкуса услышать 1 звук. Творческий подход приветствуется 😊

**ТРЕВОГА** – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО не делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</li> <li>• Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим</li> <li>• Тревогу в текущий момент снимаем способами, описанными выше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так</li> <li>• Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности</li> </ul>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p>

# Что делать: Тревога вообще. Рекомендации

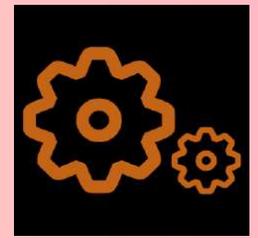
**Как предложить?** «Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»



**ГНЕВ, АГРЕССИЯ** – отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением или негодованием, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО не делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция</p> <p>Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях</p> <p>Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорить спокойно</li> <li>• Постепенно снижать темп и громкость речи</li> <li>• Принятие чувств обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести»</li> <li>• Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»</li> <li>• Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не считать, что агрессия обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой</li> <li>• Не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав)</li> <li>• Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li> </ul>	<p>Принимаем право обратившегося на такую эмоциональную реакцию.</p> <p>Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас отказался ребенок</p> <p>Ребенку помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)</p>

# ТЕХНИКА



- Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать из надпочечников порцию разрушительного адреналина, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: **«Какую пользу я могу извлечь из данных слов?»**
- Точно так же и из запальчивой критики вы, если постараетесь, можете извлечь какую-то **новую информацию о себе или о собеседнике.**
- А дальше нужно совершить самый трудный, но увлекательный поступок: **похвалить своего оппонента!** За что? Это вы можете придумать сами, например: за то, что он помог вам тренировать выдержку и терпение; за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны; за радость победы над собой и над ситуацией (если вы все-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).

**НЕРВАЯ ДРОЖЬ** – может быть при агрессии, плаче, страхе, истерике

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

1. Уточните у клиента: ощущает ли он дрожь в теле или в какой-то части тела.

2. Объясните, что это нормальная реакция на стресс.

3. Рекомендуйте усилить дрожь, используйте технику «Тряска»

(Встаньте прямо и постарайтесь максимально расслабить свое тело. Успокаиваете дыхание и закрываете глаза.

Поочередно потрясите кистями рук. Теперь руками полностью, от кончиков пальцев до плеча.

Поднимите одну ногу и потрясите. Прделайте тоже самое с другой ногой.

Теперь остановитесь.

Снова начните медленно трясти обоими руками, передавая тряску всему телу и ногам. Доверяйте своему телу, оно само начнет задавать амплитуду движений и частоту тряски.

Время выполнения практики можете установить от 2-3 минут и увеличивать на сколько вам нравится.)

4. Мотивируйте отдохнуть, полежать, поспать.

**Плач** - это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию.

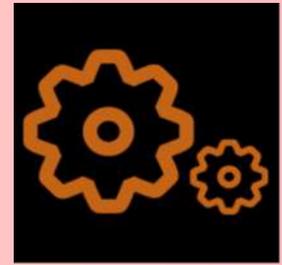
**ПЛАЧ, СЛЕЗЫ** – <...> эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции

<b>КАК проявляется</b>	<b>ЧТО делать</b>	<b>ЧТО не делать</b>	<b>ЗАЧЕМ мы это делаем</b>
<p>Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Если звонят родители, то важно быть рядом</li><li>•Если звонок на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение)</li><li>•Выразить поддержку обратившемуся (я-сообщения)</li><li>•Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы</li><li>•Не убеждать не плакать</li><li>•Не считать слезы проявлением слабости. Принятие обратившегося и его чувств</li></ul>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

# ИСТЕРИКА – <...> способ реагирования психики на травмирующие события

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО не делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- кричит, одновременно плачет.</li></ul> <p>Истерика всегда происходит в присутствии зрителей</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей</li><li>• Применять приемы активного слушания, перефразирование</li><li>• Обращаться по имени</li><li>• Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами</li><li>• Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил</li><li>• Дать ребенку отдохнуть</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)</li><li>• Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция</li><li>• Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание</li><li>• Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li></ul>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</p> <p>Истерика заряжает окружающих</p>

# ТЕХНИКА



- Когда нас накрывает стресс, мы можем не чувствовать сильнейшего напряжения, которое сковывает все тело, не дает нормально дышать. Чтобы эти «оковы» ослабить, сначала придется их затянуть потуже – крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.

Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра. Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами. Главное – помнить о дыхании.

# **СТРАХ** – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

## **КАК проявляется**

Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения

Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия абонента

Проявляется, как правило, в вечерних, ночных звонках

## **ЧТО делать**

- При текущем страхе ребенка (звонок от родителя) не оставлять ребенка одного, быть рядом
- Не оставлять ребенка одного до снижения симптомов страха
- Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник
- Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание

## **ЧТО не делать**

- Не оставлять одного при ощущении небезопасности
- Не пытаться убедить, что страх неоправданный
- Не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.

## **ЗАЧЕМ мы это делаем**

Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время

# КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ НЕСОВЕШЕННОЛЕТНИХ, ПЕРЕЖИВШИХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

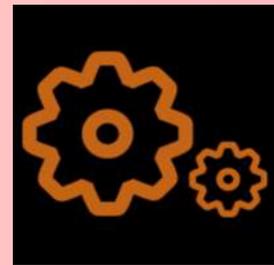
- Поощряйте клиента к рассказу о его чувствах
- Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина
- Напоминайте клиенту, что его переживания нормальны. Дайте информацию о нормальных реакциях на стрессовую ситуацию
- Не пытайтесь уверять клиента, что все будет хорошо, – это невозможно
- Не пытайтесь навязывать клиенту свои объяснения того, почему все случилось
- Постарайтесь убедить клиента, что не важно, почему он оказался в этой ситуации, важно то, что он из нее вышел (переход из категории «жертвы» в категорию «героя»)
- Не говорите клиенту, что вы знаете, что он переживает
- Будьте готовы вообще не говорить. Может быть достаточным просто «быть с клиентом»
- Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если клиент говорит об этом, слушайте его. Самое лучшее, что вы можете сделать в этой ситуации, – следовать за клиентом.

Несовершеннолетним, испытывающим негативные последствия травматизации, проявляющиеся в возникновении или обострении психологических проблем, следует дать рекомендацию в дальнейшем обратиться за очной консультацией к специалисту.

**АПАТИЯ** – отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствию отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствию внешних эмоциональных проявлений

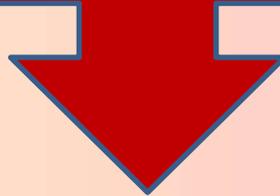
КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО не делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности.</p> <p>Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»</li> <li>• Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком</li> <li>• Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции</li> <li>• Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния</li> <li>• Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</li> </ul>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние.</p> <p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций.</p>

# ТЕХНИКА

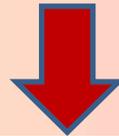


1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

# Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции



Нулевой этап. Получение первичной информации об эмоциональном состоянии пострадавшего и о своем собственном состоянии

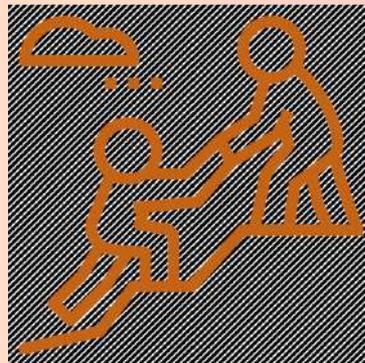


*«Я понимаю, что со мной происходит»  
«Я готова замедлиться»  
«Я понимаю, что я сейчас чувствую»  
«Это состояние сейчас не про меня, это про него»  
«У него есть причины так чувствовать, у меня этих причин сейчас нет»  
«Какое у меня сейчас состояние? Если это состояние не мое, какое мое истинное?»*

# КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Горячая кризисная  
линия по оказанию  
психологической помощи  
несовершеннолетним и  
их родителям (законным  
представителям)  
Министерства  
просвещения РФ  
8-800-600-31-14

Общероссийский детский  
телефон доверия для  
детей, родителей и  
педагогов  
8-800-2000-122



***Спасибо за  
внимание.***

