



# Памятка для педагогов по оказанию психологической помощи детям и подросткам в кризисном состоянии





# Структура разговора

## Начало разговора

*Мне показалось, что ты выглядишь расстроенным, давай поговорим?*

## Активное слушание

Перескажите то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили

*Правильно ли я понял(а), что ...?*

## Расширение перспективы

*Давай подумаем, что можно сделать сейчас для своих близких, чтобы они меньше переживали за тебя?  
Как ты раньше справлялся с трудностями?  
Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?*



## Основные принципы разговора

- Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние.
- Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения, напротив него.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- В процессе беседы целесообразно:
  - не вести никаких записей,
  - не посматривать на часы,
  - не выполнять какие-либо «попутные» дела.





- ✓ Нельзя приглашать на беседу ребенка через третьих лиц.

Лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи.

- ✓ При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
- ✓ Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.



## Пример ведения диалога с ребёнком



Что, если мои близкие погибнут?



Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности.



Не переживай, все будет хорошо!  
Им там труднее, чем тебе здесь сейчас.



Вы не понимаете меня!



Что я сейчас должен понять?  
Я действительно хочу это знать



Я очень хорошо тебя понимаю



А если у меня не получится?...



Если не получится, я буду знать, что ты сделал  
все возможное.



Если не получится — значит, ты недостаточно  
постарался!



Все кажется таким безнадежным...



Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь.



Подумай лучше о тех, кому хуже, чем тебе.



Всем было бы лучше без меня!



Кому именно? На кого ты обижен? Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит.



Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом.



# Упражнения для снятия напряжения

## Техника глубокого дыхания

- Сделайте глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи»).
- Задержите дыхание на 1-2 секунды.
- Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-х секунд (выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяйте 2-3 цикла (предел — до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

## При навязчивых мыслях фокусируйтесь на:

- движению воздуха по дыхательным путям;
- движениях грудной клетки;
- температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.