

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ
ПО КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В
СИТУАЦИИ СТРЕССА**

Содержание

№п	Оглавление	№стр.
1	Работа с детьми и родителями в ситуации стресса	
1.1.	Особенности переживания стресса у детей, подростков и взрослых	2
1.2.	Психологические приемы и методы работы с актуальным негативным психоэмоциональным состоянием у детей, подростков и взрослых	5
1.3.	Приемы само регуляции для коррекции психоэмоционального состояния с использованием дыхательных техник для детей и родителей	11
1.4.	Памятка для родителей «Как поддержать себя и детей во время экстремальных событий»	14
2	Работа с последствиями чрезвычайных ситуаций.	
2.1.	Общие принципы конструктивного общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях	16
2.2.	Техники экстренной психологической помощи	18
2.3.	Особенности работы с детьми, оказавшимися в чрезвычайной ситуации	23
3	Диагностика ПТСР у детей и взрослых	
3.1	Детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс (Пинос р., Стейнберг А)	25
3.2	Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко психоэмоционального состояния	30
3.3.	Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций вынужденных переселенцев (гражданская версия опросника)	31

1. РАБОТА С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

1.1. Особенности переживания стресса у детей, подростков и взрослых

	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
Особенности переживания стресса	<p><u>Описание особенностей:</u> В этой возрастной группе рефлексия эмоционального состояния не происходит, довольно сильно зависит от состояния важного близкого (чаще всего мамы). Ребенок редко может заявить о том, что он чувствует, может описывать свое состояние, так же как это делает значимый взрослый – прямыми цитатами этого взрослого. Часто эмоции проявляются в виде соматизации эмоций – головные боли, боли живота и прочее. Игры, рисунки и прочее носят, в том числе и диагностический компонент. Можно обнаруживать по характеру деятельности тревогу, напряжение и агрессию.</p>	<p><u>Описание особенностей:</u> Ведущая деятельность познание, поэтому дети этой возрастной группы склонны интересоваться стрессовой ситуацией, причинами, последствиями и т.д. Несмотря на свою большую самостоятельность дети склонны зависеть эмоционально от значимого взрослого. Тревожные состояния довольно часто будут связаны не с самой ситуацией, а с состоянием родителя или значимого близкого взрослого. В данной ситуации можно встречать переживания, связанные с разделением с друзьями (разные ПВР, разные города проживания), могут демонстрировать тоску. Присутствует высокая потребность в эмоциональной поддержке со стороны взрослого.</p> <p><u>Проявления:</u> Интерес к произошедшему</p>	<p><u>Описание особенностей:</u> Ведущая деятельность социализация. Большая ориентация на референтную группу сверстников. Стресс переживается основано, есть представление о собственных эмоциях и чувствах, достаточно понимания, чем они вызваны, но не всегда есть представление о том, какую именно эмоцию испытывает. Тревогой может прикрываться большая часть эмоций – злость, грусть и т.д. Ориентация на родителя более низкая, в ситуации стресса может происходить изоляция (нарастание конфликтов, закрытие от родителя). Несмотря на самостоятельность ребенка и его потребность в референтной группе сверстников участие взрослого остается</p>	<p><u>Описание особенностей:</u> Стресс и тревога могут носить фоновый характер. Высокая потребность в информации. Так как есть функция планирования может быть потребность в понимании сроков и потенциального необходимых действий. В результате влияния стресса способность усваивать эту информацию снижена, а также качественно ее обрабатывать, критично. При этом доступ к актуальным состояниям может быть затруднен именно высоким уровнем тревоги, связанной с неизвестностью, желанием вернуть себе контроль над происходящим и.д. Следует понимать, что данная ситуация могла</p>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

	<p><u>Проявления:</u> Проигрывание травмирующих событий; Создание рисунков на тему события; Переменчивость настроения; Временный регресс (ребенок утрачивает недавно приобретённые навыки); Поиск эмоциональной поддержки у значимых взрослых. На телесном уровне стресс и тревога будут проявляться либо в зажатости, либо в чрезмерной активности. Следует понимать, что активность нормальна, так как позволяет ребенку «выплеснуть» свое состояние.</p> <p><u>Способы отреагирования:</u> творчество и игры. Игры могут носить деструктивный характер. В качестве инструментов для работы с актуальным</p>	<p>события, его деталям и причинам; Снижение, изменение эмоционального фона может быть более длительным чем у дошкольников; Временный регресс.</p> <p><u>Способы отреагирования:</u> Обсуждение эмоций в доверительной обстановке, Рисуночные техники, Техники, связанные с метафорами, так как символизация становится доступной. Становятся доступны навыки саморегуляции: телесной и эмоциональной. Упражнения предшествует теоретическое пояснение того, что эти упражнения делают, каким образом они могут быть полезны, что позволяет с большей вероятностью сформировать и закрепить навык.</p>	<p>необходимым. Несмотря на наличие осведомленности о происходящем и своих суждениях, участие родителя или взрослого, который может помочь справиться с переживаниями через общение. Так как социализация ведущая деятельность подросток может сильнее реагировать на разлуку с друзьями, в рамках нормального нигилизма отказываться соглашаться с правильностью действий своего родителя (относительно например, эвакуации), склонны нивелировать в какой-то степени значимость опасности, а ориентироваться на утраченные привычные комфортные условия, как более значимые.</p> <p><u>Проявления:</u> Яркие эмоциональные проявления (могут быть сильнее, чем проявления у взрослых и детей младших возрастов); Стремление обсуждать</p>	<p>привести к ретравматизации, актуализировать страхи прошлого. Довольно часто можно наблюдать растерянность, возможные некоторые сомнения в правильности принятых решений, отрицание. <u>Проявления:</u> На физическом уровне: в форме усталости, истощения, обострения хронических заболеваний, мышечном напряжении – спина, шея. Когнитивные функции: снижение скорости мышления, объема внимания, объема краткосрочной памяти, Эмоциональная сфера: перепады настроения, раздражительность, агрессивность, плаксивость, ощущение моральной усталости.</p>
--	--	--	---	---

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

	<p>состоянием Используемые инструменты в работе: пластилин, рисунки, отыгрывание сценок. Активно работает символизация, любые задания хоть и носят игровой характер являются сильным инструментом регуляции состояния, его трансформации. Групповые или индивидуальные. Упражнения и задания не требуют теоретического пояснения, а скорее несут посыл, что это игра.</p>		<p>значимое событие и отношение к нему со значимыми людьми (сюда могут входить и сверстники и взрослые). <u>Способы отреагирования:</u> Обсуждение эмоций в доверительной обстановке, проговаривание опасений, соображений и собственных прогнозов. Телесные практики, направленные на тревожные переживания.</p>	
--	---	--	---	--

1.2. Психологические приемы и методы работы с актуальным негативным психоэмоциональным состоянием

	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
Визуализация – работа с актуальным состоянием	<p>На занятии детям рассказывают о том, какая связь есть между цветами, светом и настроением. На примере погоды или одежды: <i>вы могли заметить, что, когда на улице ярко светит солнце даже зимой настроение гораздо лучше, а когда погода пасмурная и дождь – может быть грустно и не хочется ничего делать. Когда мы надеваем футболку или куртку своего любимого цвета – нам становится лучше и веселее. Цвета есть теплые и холодные. Теплые цвета это красный, желтый, оранжевый, холодные цвета синий, зеленый и фиолетовый. Теплые цвета поднимают нам настроения, делают нас активными и веселыми, а холодные цвета (например, зеленый) успокаивают. Если у кого-то есть ночники – обратите внимание, что они обычно холодного цвета – потому что с ним гораздо легче засыпать.</i></p> <p>Предлагается нарисовать свое</p>	<p>Занятие начинается с пояснение о значении цвета и его связи с эмоциональным состоянием. Рассказывается о 5 базовых эмоциях – злость, страх, радость, зависть, благодарность. Рассказываются основные ассоциации с цветами, которые существуют: – <i>есть цвета, которые поднимают настроение, а есть цвета, которые его снижают и портят. Каждому цвету принято приписывать какой-то характер и какую-то эмоцию. Красный энергия, зеленый спокойствие, желтый радость и спокойствие. Психика так устроена, что для нее нет разницы, происходит что-то в воображении или в реальности, именно поэтому мы так часто мечтаем. И, нарисовав желаемое достаточно ярко и подробно, в те моменты, когда этого получить нельзя, но очень хочется, мы помогаем психике почувствовать себя лучше.</i></p> <p>Упражнение: произвольное рисование своего состояния, попросить детей не думать о том, что</p>	<p>Занятие начинается с пояснение о значении цвета и его связи с эмоциональным состоянием. Рассказывается о 5 базовых эмоциях – злость, страх, радость, зависть, благодарность. Рассказываются основные ассоциации с цветами, которые существуют. Объяснить, что психика так устроена, что для нее нет разницы, происходит что-то в воображении или в реальности. С этим связано изменение нашего состояния, если мы посмотрели страшный фильм или фантазировали о чем-то приятном. Визуализация позволяет ребенку изменять свое состояние почти в любом месте, так, например, будучи уставшим на уроках, можно представить, как они закончатся и можно будет заняться любимым делом. Можно подробно представить себя в этом занятии, во что я буду одет, с кем я буду этим заниматься, что именно я буду делать. Это позволит почувствовать себя лучше, и</p>	<p>Как работает визуализация, в каких случаях к ней лучше всего обращаться – направлена на эмоциональное состояние больше всего. Психике нет принципиальной разницы, происходит что-то в реальности или в воображении. Сказки, которые мы читаем детям перед сном, есть своего рода визуализация, так как ребенок представляет себя на месте главного героя, который всех побеждает, справляется со своими бедами и т.д. С дошкольниками любое творчество можно использовать, чтобы перевести негативные эмоции в продуктивное русло. Часто рисунки с детьми используются для борьбы со страхами или обидами. На рисунке или поделке можно осуществить любые манипуляции, которые помогут ребенку почувствовать облегчение.</p> <p>Школьники и подростки более</p>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

<p>настроение. Завершение: https://www.youtube.com/watch?v=Q0Dxq0VtIEY Мальшарики, серия Радуга, про настроение и цвет.</p>	<p>именно нарисовать, а дать свободу своим рукам. Психолог предлагает подумать, на что похож получившийся образ, у всех ли детей образы одинаковые. Психолог предлагает дополнить рисунок чем-то, что хочется ребенку своим любимым цветом. Рассказать, что они могут так рисовать в любом состоянии – оставлять грусть и злость на листочках, а радость и веселье усиливать этими рисунками. Визуализация цвета на спокойствие: Представляют, как желтый цвет распространяется по телу из центра груди к краям. Почувствовать тепло от цвета, которое растекается по всему телу. Как себя чувствуют потом. Завершение: Рисунок «Моя мечта»</p>	<p>учебный день будет гораздо приятнее. Перед волнительными экзаменами или другими событиями можно представлять, как ребенок будет себя чувствовать, когда это закончится. Психолог предлагает детям визуализационную технику на ресурс (образ «Дерево»), которая начинается с мышечной релаксации. Полученный образ фиксируется в рисунке. В инструкции к образу обращается внимание детей, что к этому образу они могут обращаться в любое удобное и комфортное время. Они всегда могут в него вернуться. После завершения дети описывают свое состояние. Завершение: что узнали нового, когда им может этот навык пригодится.</p>	<p>самостоятельные в вопросах своей деятельности, но, тем не менее, в ситуациях, когда ребенку сложно или тяжело родитель может предложить ему действия для облегчения именно эмоционального состояния. Родители сами не редко интуитивно прибегают к таким методам – когда с расстроенным ребенком говорят – «ты представь, как будет хорошо, когда...». Примеры упражнений: Дошкольники. Слепить состояние, дать ему имя, сделать с ним все, что хочется. Нарисовать мечту, любимый подарок и т.д. Нарисовать любимого персонажа в какой-либо ситуации (особенное, если это переживания о будущем). Школьники. Отрисовывание состояния. Нарисовать мечту, любимый подарок и т.д. Рисунок цветка: ребенок рисует, родитель потом дополняет (солнце, лейку с водой, больше листочков,</p>
---	---	--	---

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

				<p>больше цвета) можно делать параллельно в обе стороны. Рисунок обложки книжки про себя, о чем эта книжка.</p> <p>Подростки. Какого цвета твое настроение, где оно сейчас находится, если плохое – представляем, как выходит, если хорошее – представляем, как распространяется. Визуализация настроения как погодного явления, которое всегда меняется и может проходить – облачное небо, которое становится солнечным.</p>
<p>Физические упражнения для саморегуляции</p>	<p>Мышцы и настроение связаны, когда мы злимся, тело напрягается и сжимается, когда мы спокойные или радостные мышцы расслаблены. Все дети сжимают кулачки, как можно сильнее – психолог комментирует как меняется состояние, расслабляют кулачек и руки целиком, психолог комментирует. <i>Примеры упражнений:</i> Макаронины в кастрюле – дети изображают из себя макароны и сначала находятся в спокойном состоянии – лежат на дне</p>	<p>Занятие начинается с объяснения того, каким образом движение влияет на наш организм, какие изменения происходят, рассказывается о влиянии этих изменений на наше настроение (почему нам весело после того, как мы побегали, попрыгали и т.д.). Рассказ про сброс состояния через движение, когда тело напряжено его можно расслабить, если «потрястись», потянуться. Упражнения: 1-2 упражнение на аэробную нагрузку (почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после, как изменяется активность и</p>	<p>Занятие начинается с объяснения, что любое эмоциональное состояние начинается в теле, и его же можно через физические упражнения изменить, дать ему возможность выйти. Объяснение, что для качественного восстановления тела, необходимо учитывать свое эмоциональное состояние. Реализовать его на физическом уровне, потом переключиться на отдых и расслабление. Упражнения на высокую физическую активность – для злости, тревоги, возбуждения – попросить подростков придумать</p>	<p>Занятие на формирование понимания, что тело и психика связаны, что эмоции в первую очередь имеют физиологическую основу. Когда тело истощено, мы эмоционально не очень продуктивны. Рассказать о важности удовлетворения физических потребностей в любом возрасте. Влияние физического состояния на когнитивные способности – движение позволяет улучшить концентрацию внимания и т.д. Вместо того, чтобы ребенок</p>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

	<p>кастрюли, потом начинает бурлить вода и они начинают активно двигаться – подпрыгивать, крутиться, перемещаться в пространстве и т.д. Всю активность психолог сопровождает, принимает участие, проговаривает собственные действия и поведение. Обратить внимание детей как поменялось их настроение.</p> <p>Возвращение себе телесных ощущений необходимо при стрессе, в особенности комфортных и безопасных ощущений.</p> <p>Построить город группой: каждый ребенок изображает дом или здание в городе. В инструкции психолог говорит, что у дома есть фундамент, который должен быть крепким (это про возвращение опоры). Когда город будет построен, психолог «заходит» в город и спрашивает каждую «постройку», что это, проверяет устойчивость здания, плотность стен, форму крыши и т.д. – психолог последовательно «прощупывает ребенка снизу в верх (аккуратно)</p> <p>Объятье – дается задание на объятье себя: так же как я</p>	<p>настроение);</p> <p>1-2 упражнение на расслабление растяжку (почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после, как изменяется активность и настроение)</p> <p>Упражнение на сканирование тела на предмет напряжения, и актуальной физической потребности.</p> <p>Завершение: чему мы научились</p>	<p>свои варианты, что они могут делать в данных условиях – пробежаться, убраться, выполнить зарядку, потанцевать и т.д.</p> <p>Упражнения на низкую физическую активность с элементами релаксации.</p> <p>Прогрессивная нервно мышечная релаксация.</p> <p>Упражнение на сканирование тела на предмет напряжения, и актуальной физической потребности.</p>	<p>сидел за уроками несколько часов подряд разрешать отвлекаться и выходить из-за стола (дети, которые в начальной школе на переменах бегают и прыгают в целом склонны потом на уроке быть внимательными, а потом с увеличением возраста внимание снижается на уроке, отчасти в связи с тем, что ребенок не очень активен в течении дня).</p> <p>Привести примеры необходимых физических упражнений на разные эмоциональные состояния:</p> <p><i>Злость и стресс</i> – активная нагрузка физическая.</p> <p><i>Стресс</i> – техники сбрасывания напряжения – растрясти тело, пройтись пешком, подняться по лестнице, пробежаться в пространстве</p>
--	--	---	--	--

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

	<p>обнимаю других, самое крепкое объятье и самое нежное объятье. https://www.youtube.com/watch?v=bu5xLUGCFlg Мальшарики, серия про разминку.</p>			
<p>Дыхательные упражнения для саморегуляции</p>	<p>Элементарные представления о кислороде – маленькие частички из воздуха, которые наполняют все тело и дают энергию и питание, так же как вода и еда. Всем детям предлагается вспомнить, как они дышат, когда напуганы, для демонстрации работы легких психолог показывает на воздушном шарике, как меняется состояние легких (дышит в шарик сам, потому что дети могут заработать так гипоксию). Зевание то, что мы делаем интуитивно иногда, когда устали или нам скучно. Позевать группой. Игра на регуляцию дыхания, все дети по очереди дуют на колоду карт, так чтобы сдуть карты, проигрывает тот, кто сдует последнюю карту, что позволяет включиться в регуляцию дыхания осознано.</p>	<p>Занятие на формирование представление о роли легких в общем функционировании тела. Зачем нужно дыхание, что происходит с телом, если мы быстро дышим, как меняется состояние, когда медленно дышим – что происходит с телом и настроением. Важность кислорода для организма – почему нам сложно что-то делать в душных комнатах, почему мы начинаем интенсивно зевать, когда нахватает кислорода – мозг понимает, что вокруг мало кислорода и пытается взять его по больше через зевание. Дыхательные упражнения на активацию. Начать упражнение в спокойном состоянии, потом подышать несколько циклов интенсивно, обсудить, как поменялось состояние, как себя чувствуют эмоционально и физически. Показать технику дыхания грудью и животом. Дети пробуют. Рассказать какая у них разница. Дыхательные упражнения на расслабление – дыхание цветов –</p>	<p>Занятие на формирование представление о роли легких в общем функционировании тела. Зачем нужно дыхание, что происходит с телом, если мы быстро дышим, как меняется состояние, когда медленно дышим – что происходит с телом и настроением. Объяснение влияния гипервентиляции, почему во время стресса мы можем начать дышать слишком быстро и почему это нам мешает. Каким образом дыхание может нас успокаивать. Вспомнить, что интуитивно мы дышим так, как это требуется. Резко выдыхаем, если надо сосредоточиться, медленно выдыхаем, если нужно успокоится. Рассказ о том, как сон влияет на нашу эффективность и работоспособность. Есть совы, а есть жаворонки, кто из детей к какой категории относится. Сформировать понимание, что личный режим сна может быть индивидуален, но может регулироваться за счет способов</p>	<p>Описать влияние количества поступаемого кислорода на то, как работает организм, какие эмоции испытываем. С примером панической атаки – снижение интенсивности дыхания снижает паническую симптоматику. Влияние сна на состояние организма, информирование об особенностях графика дня подростков (про их тенденцию засыпать позже), которая нормативна. Примеры упражнений на дыхание. Дошкольники: Родитель своим примером регулирует дыхание ребенка. Ребенок подстраивается под родителя интуитивно. Родитель может дышать специально громче, для обращения внимания ребенка на процесс. – на активацию – тушим свечку резко - на успокоение – надо</p>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

		<p>представить, что перед вами вкусно пахнущий цветок, дышать так, как будто бы пытаются почувствовать его запах.</p>	<p>расслабления и дыхания, в том числе. Расслабленное дыхание улучшает засыпание (вспомнить, что в душных помещениях хочется спать, но просыпаешься уставшим из-за недостатка кислорода) Обучить навыку дыхания в ладошки для снижения гипервентиляции. Дыхательная техника 6-7-8. Дыхание грудью и животом, разница и преимущества. Обсуждение: всегда ли слежу за дыханием, в какие моменты начинаю на него обращать внимание.</p>	<p>затушить много свечек на торте - играем в волка из трех поросят – дышим все сильнее и сильнее</p> <p>Школьники и подростки: Техника дыхание цветов Техника 6-7-8 Техника квадратного дыхания. Техника интенсивного дыхания для активации.</p>
--	--	---	--	--

1.3. Приемы саморегуляции для коррекции психоэмоционального состояния с использованием дыхательных техник

	Дошкольники (30 минут)	Младшие школьники (40 минут)	Подростки (от 1 часа до 1 часа 30 минут)	Родители (от 1 часа до 1 часа 30 минут)
Саморегуляция с акцентом на дыхательные техники	<p>Введение: зачем мы дышим (значение кислорода и элементарная анатомия).</p> <p>Основная часть: Что происходит, когда кислорода поступает больше? Как это влияет? Почему? 1-2 Упражнения Что происходит, когда кислорода поступает меньше? Как это влияет? Почему? 1-2 Упражнения Завершение: Чему мы научились (викторина)</p>	<p>Занятие то же самое, с поправкой на возраст.</p>	<p>Введение: Добавить сведения о сне и его значении, влиянии на учебу, и о том, как навыки саморегуляции помогают справляться с нагрузками. Основная часть: Изменения, связанные с освоением навыка сосредоточения внимания на дыхании и элементов аутогенной тренировки. Завершение: Как использовать, то чему научились (упражнение на интеграцию навыков в жизнь)</p>	<p>Дополнить основную часть приемами, которые можно применять с детьми самостоятельно.</p>
Саморегуляция с акцентом на двигательные техники	<p>Введение: Как работают наши мышцы, что происходит, когда мы двигаемся (элементарная анатомия)</p> <p>Основная часть: Что происходит, когда мы активно двигаемся?</p>	<p>Занятие то же самое, с поправкой на возраст.</p>	<p>Введение: Добавить сведения как физическая активность влияет на мозг. Изменения в основную часть, связанные с освоением навыков гимнастика для повышения уровня</p>	<p>Дополнить основную часть приемами, которые можно применять с детьми самостоятельно.</p>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

	<p>(сердце бьется чаще, чтобы «накормить» мышцы кислородом и питательными веществами) Упражнения: почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после; 1-2 упражнение на аэробную нагрузку (почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после, как изменяется активность и настроение); 1-2 упражнение на расслабление растяжку (почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после, как изменяется активность и настроение) Завершение: чему мы научились (викторина)</p>		<p>интеллектуальной и физической активности; быстрых приемов нервно-мышечной релаксации; навыков как успокоиться, используя физическую нагрузку. Заключение: Как использовать, то чему научились (упражнение на интеграцию навыков в жизнь)</p>	
<p>Саморегуляция с акцентом на работу с образом</p>	<p>Введение: Как влияют свет и цвет на настроение и самочувствие. Основная часть: Как на настроение и самочувствие влияют приятные воспоминания</p>	<p>Занятие то же самое, с поправкой на возраст.</p>	<p>Введение: Добавить сведения о том, что мозг устроен таким образом, что то, что мы представляем - воспринимает как реальное.</p>	<p>Дополнить основную часть приемами, которые можно применять с детьми самостоятельно.</p>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

	<p>и фантазии, как их можно создать (представить и нарисовать) Завершение: Рисунок «Моя мечта»</p>		<p>Основная часть: упражнения, связанные с освоением навыка визуализации; работы с образами (создать, трансформировать) Заключение: Как использовать, то чему научились (упражнение на интеграцию навыков в жизнь)</p>	
--	--	--	--	--

1.4. Памятка для родителей

Как поддержать себя и детей во время экстремальных событий

Бывает так, что события, которые происходят вокруг, в мире, в стране влияют на эмоциональное состояние взрослых и детей, они могут вызывать такие чувства, как тревога, страх, волнение, раздражение, негодование, возмущение. Даже, если наши дети далеки от военных событий, которые происходят на Украине, и мы стараемся их уберечь от них, они общаются со сверстниками, могут обсуждать ситуацию между собой, могут включаться в групповое обсуждение в интернете, кроме того, дети, как и мы все, погружены в общий эмоциональный фон, существующий в обществе, так как тему происходящих военных действий на Украине обсуждают очень активно.

Таким образом, дети, вероятно, могут так или иначе соприкоснуться с данной ситуацией.

Как поддерживать ребенка, включенного в ситуацию?

Необходимо помнить, что состояние детей – это в том числе и зеркало состояния родителей. Мировые события не под вашим контролем и это может вызывать у нас, взрослых, разные чувства. Обращайте внимание на своё состояние, обращайтесь за необходимой помощью и поддержкой для себя, если это необходимо. Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать в своей жизни и жизни ребёнка. Оказывайте поддержку ребёнку.

Именно родительская поддержка – важный и первостепенный залог того, что ребенок успешно справится с ситуацией.

- Будьте рядом. Продолжайте заботиться о физическом состоянии – своем и ребенка.
- Сохраняйте режим обычной жизни: общение с обычным окружением, дополнительные занятия, обычный уровень физической активности;
- Не обсуждайте при детях тревожные темы. По возможности, сами не вовлекайтесь в постоянный просмотр СМИ.
- Постарайтесь оградить детей от информации, передаваемой в СМИ; и социальных сетей по происходящему.
- В случае, если оградить от информации не получается, обсуждайте увиденное и услышанное ребенком, обращайте внимание на критическое восприятие информации;
- Если ребенок сам начинает разговор о происходящих военных событиях, задавать конкретные вопросы – необходимо давать честные ответы, но на доступном для его понимания языке, разрешать ребенку говорить о переживаниях, связанных с происходящими событиями тогда, когда этого ему захочется. Если очень хотите транслировать своё мнение – делайте это очень осторожно, убедитесь, что не усилите тревогу.

- Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы - отвечайте очень просто и возвращайте в реальную бытовую жизнь.
- Если в тревоге подросток - важно поддержать, выслушать, принять чувства, провести совместное время. Обсуждайте с подростками, что происходит только в том случае, если от него есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите ее.
- Дети могут проявлять тревогу и повышенную обеспокоенность, и контроль за действиями взрослых. Это связано с потребностью в восстановлении контроля над своей жизнью. Рассказывайте ребенку о том, что делаете, о ближайших планах. Это снимает тревогу.
- При возникновении страхов – не обесценивать их (нельзя говорить фразы вроде: «*Перестань паниковать!*»), необходимо выслушивать, проявлять заботу. Говорить простыми фразами, сообщать, что ребенок в безопасности, вы заботитесь о нем.
- В случае возникновения дрожи - попросить не сдерживать её, так как это естественный способ выхода накопившегося напряжения. Использовать возможности помочь телесному расслаблению ребенка: водные процедуры (теплая ванна, душ), обучение глубокому дыханию
- При достаточном уровне активности ребенка – важны прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, совместные походы в кино, кафе и т.д.
- Внимательно следите за изменениями в поведении ребёнка: если что-то насторожило, то обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Например, нарушения сна, аппетита, чрезмерная замкнутость, заторможенность, немотивированная агрессия и т.п.

Куда обратиться за помощью, если эмоциональное состояние ребенка вызывает тревогу?

Вы можете обращаться за бесплатной психологической помощью для вашего ребенка, записавшись на прием в городской психологический Центр. Номер телефона 2-700-185

Существует возможность анонимной бесплатной психологической консультации по телефону. В городе работает служба психологической помощи «Детский телефон доверия». Звонить могут как дети, так и родители, по любым вопросам, связанным с воспитанием, взаимоотношениями со сверстниками и в семье, возрастным и индивидуальным особенностям детей, эмоциональным состоянием. Номер городского телефона доверия 8800 3000 122, ежедневно с 9 до 21-00. Номер телефона доверия, работающего под единым общероссийским номером – 8 800 2000 122, работает круглосуточно.

2. РАБОТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

2.1. Общие принципы конструктивного общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях

1. Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов в речи, например: *"Извините, пожалуйста, ..., не могли бы Вы..."*, т.к. пострадавшим трудно будет уследить за ходом ваших мыслей. При работе в зоне ЧС необходимо давать людям короткие, четкие команды, избегая в речи употребления частицы "не".

2. Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить (даже если вы обещаете из хороших побуждений, например, чтобы успокоить человека), потому что в случае не выполнения их, человек вряд ли вам поверит во второй раз, а контакт, состоявшийся между вами ранее - скорее всего, будет разрушен. Помимо этого, недоверие пострадавшего может распространиться не только на вас, но и на ваших коллег (тех, кто в одинаковой форме с вами), что в последующем может: затруднить взаимодействие спасателей с этим пострадавшим; повлечь за собой слухи, связанные с недоверием к спасателям, источником которых будет данный пострадавший; ухудшить состояние пострадавшего и т.п.

3. Запрет на фразу: *"Все будет хорошо!"* связан именно с невыполнимым обещанием. Вы не можете знать, когда у человека все будет хорошо и будет ли вообще (в случае смерти близкого человека или потери крова). Говоря такие фразы, вы берёте ответственность за результат на себя, а когда результат не соответствует вашим прогнозом, а вам уже поверили, то возможно возникновение у пострадавших острых стрессовых реакций, наиболее распространенная - это агрессия.

4. Общаясь с пострадавшими необходимо говорить правду, однако, подавая информацию надо помнить следующее. Информация должна быть: дозированная; актуальная; достоверная;

5. Специалистам, работающим с пострадавшими, необходимо также контролировать свое эмоциональное состояние, которое отражается в речи (тембр, громкость голоса, интонация) и в мимике и жестикуляции.

Голос не должен отражать неуверенность и сомнение.

Речь должна быть чёткой (не рубленая по слогам), с уверенной интонацией.

Рекомендуется строить ее в побудительном наклонении и с элементами внушения: *"Я с тобой, помощь пришла!", "Слушай меня!", "Встань...", "Выпей воды..."*

Общаясь с пострадавшими, важно помнить о выражении своего лица. Оно должно быть спокойным и уверенным.

Нельзя показывать пострадавшим, что Вы сами в растерянности, а тем более в панике.

Нельзя поддерживать обвинения в адрес окружающих или их страх, что трагедия может повториться, т.к. такие эмоции "очень заразны" и могут привести к массовой агрессии или панике.

6. Поиск ресурса, как важная составляющая конструктивного общения с пострадавшими. Ресурс можно найти в любой, даже в самой тяжелой ситуации.

Ресурс - не представляет собой решение самой проблемы. Это то, что может помочь человеку в конкретной ситуации, и что поможет ему найти силы для того, чтобы справиться с ситуацией.

Ресурсом может быть все, что угодно.

Для того чтобы найти ресурс и помочь человеку, необходимо быть хорошим наблюдателем и слушателем, уметь использовать приемы активного слушания, в частности вопросы открытого типа, дающие информацию о произошедшем событии. В общении с пострадавшим важно создать такую ситуацию общения, которая бы способствовала нахождению для него ресурса.

При поиске ресурса, необходимо учитывать несколько факторов:

- Важно, чтобы найденный ресурс был адекватен для данного человека и для данной ситуации: здесь и теперь. Например, в ситуации землетрясения со значительным количеством жертв, одна женщина сильно переживала по поводу потери всего имущества. Для этой женщины ресурсом стало то, что все её близкие остались в живых и это самая большая ценность. Как вы понимаете, для многих других пострадавших это ресурсом не стало бы. В этой же ситуации были пострадавшие, для которых утрата имущества стала более значимой потерей, чем гибель родственников. На разных этапах общения возможно нахождение различных ресурсов, так скажем, поэтапное. Например, при крушении самолета, пожилая женщина потеряла свою семью и осталась совсем одна. На первоначальном этапе ресурсом являлось необходимость опознания всех своих родных и захоронение их по всем правилам и обычаям. Через какое-то время, ресурсом для этой женщины стала активная помощь людям, пережившим подобную трагедию.

- Нужно помнить о том, что один и тот же ресурс может быть актуальным для одного пострадавшего и не актуальным для другого. Например, для одного человека наличие семьи и детей является мощнейшим ресурсом, ради которого есть смысл продолжать жизнь, а для другого - работа, карьера и социальный статус важнее, чем семья.

В общении с людьми, находящимися в особом психическом состоянии в момент переживания острой психической травмы, имеет большое значение навык конструктивного общения, который необходимо формировать и поддерживать. С помощью его можно значительно эффективнее выстраивать свою работу, при этом сохраняя собственные силы и ресурсы для продолжения профессиональной деятельности.

2.2. Техники экстренной психологической помощи

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы (Крюкова и др., 2001):

- бред
- галлюцинации
- апатия
- ступор
- двигательное возбуждение
- агрессия
- страх
- истерика
- нервная дрожь
- плач

Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».

БРЕД И ГАЛЛЮЦИНАЦИИ.

Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом – не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

К основным признакам бреда относятся

- ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Галлюцинации характеризуются тем, что пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее).

Что делать в данной ситуации:

1. Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.
2. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.
3. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.
4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом.
5. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

АПАТИЯ

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную

неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или, когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб. Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом. В душе – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.). В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Основными признаками апатии являются:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- медленная, с длинными паузами, речь.

Что делать в данной ситуации:

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».
2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
3. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.
4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.
5. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чаю или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

СТУПОР.

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Основными признаками ступора являются:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);

- «застывание» в определенной позе, оцепенение (numbing), состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

Что делать в данной ситуации:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ.

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать, решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

Основными признаками двигательного возбуждения являются:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Что делать в данной ситуации:

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.

3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)

4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

5. Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.

6. Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях).

АГРЕССИЯ.

Агрессивное поведение – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Основными признаками агрессии являются:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

Что делать в данной ситуации:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность.

Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «*Что же ты за человек!*» Следует сказать: «*Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации.*»

5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

6. Агрессия может быть погашена страхом наказания:

- если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

7. Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

СТРАХ.

Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру.

А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.

К основным признакам страха относятся:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над собственным поведением.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.

Что делать в этой ситуации:

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: *«Я сейчас рядом, ты не один!»*.

2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.

3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ.

После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Основные признаки данного состояния:

- дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету);
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Что делать в данной ситуации:

1. Нужно усилить дрожь.

2. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.

3. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

5. Нельзя:

- обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
- укрывать пострадавшего чем-то теплым;
- успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

ПЛАЧ.

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

Основные признаки данного состояния:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

Что делать в данной ситуации:

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

ИСТЕРИКА.

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

Основные признаки данного состояния:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Что делать в данной ситуации:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.

2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).

3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («*Выпей воды*», «*Умойся*»).

4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

5. Не потакайте желаниям пострадавшего.

2.3. Особенности работы с детьми, оказавшимися в чрезвычайной ситуации

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы:

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.

2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.

3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не захочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.

4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды». Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

Начальная школа. Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «Во что был одет пилот?», «А мама пожарного знает, что он там?» Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители, и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки не являются причиной катастрофы.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что

ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

5. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это — нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.

6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться как через психологический канал, так и физический — ребенку может потребоваться не только больше ласки и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом - пластилином, красками, журналами.

8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.

9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности. Избегайте ненужных изменений.

11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — учителем и т.д., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много после травматического события.

13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.

14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

15. Обратитесь за помощью, если вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если вы будете вести себя спокойно и уверенно.

3. Диагностика ПТСР у детей и взрослых

3.1. Детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс (Пинос р., Стейнберг А., 2002)

Роберт Пинос стал одним из первых начал изучать последствия детского травматического опыта с точки зрения посттравматического стресса (Руноос, 1993). При диагностике и терапии посттравматического стресса он учитывает три фактора:

1. травматический опыт (как объективные характеристики, так и субъективные реакции ребенка);
2. напоминания об этом опыте (частота и интенсивность напоминаний внешнего и внутреннего происхождения);
3. вторичные проблемы и стрессы в повседневной жизни ребенка.

Настоящая шкала является четвертой частью UCLA PTSD scale и предназначена для скрининговой диагностики тяжести реакций на травматический стресс у детей. В 2010 году Р. Пинос на конференции в Санкт-Петербурге передал ее кандидату медицинских наук Е.С. Молчановой, которая с его разрешения осуществила перевод текста шкалы на русский и кыргызский языки. Впервые шкала была использована в Кыргызстане для оценки степени выраженности травматического стресса у школьников, переживших в июне 2010 г. Ошский конфликт.

Инструкция. Перед тобой список трудностей, которые иногда возникают у тех людей, которым когда-то было очень страшно. Пожалуйста, отметь, как часто у тебя эти признаки наблюдались в течение последнего месяца.

Прочитай внимательно каждое утверждение из списка и обведи кружочком тот ответ, который подходит тебе больше всего. Постарайся ответить на все вопросы.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке ответа на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим обведенной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом. Результат больше 50 баллов указывает на выраженность реакций на травматический стресс и необходимость направления ребенка к врачу психиатру для углубленного медицинского обследования.

Шкала РТС

ФИО _____

Дата заполнения _____

возраст _____

Пол _____

Школа _____

класс _____

Место проживания _____

Национальность _____

Инструкция. Перед тобой список трудностей, которые иногда возникают у тех людей, которым когда-то было очень страшно. Пожалуйста, отметь, как часто у тебя эти признаки наблюдались в течение последнего месяца. Прочитай внимательно каждое утверждение из списка и обведи кружочком тот ответ, который подходит тебе больше всего. Постарайся ответить на все вопросы.

№ п/п	В течение последнего месяца	никогда	2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	2-3 раза в неделю	почти каждый день
1	Я был настороже по отношению ко всему, что обычно меня пугает	1	2	3	4	5
2	Когда что-то напоминало мне о том, что произошло, я становился беспокойным, испуганным или грустным	1	2	3	4	5
3	Даже когда я хотел думать об этом, мне приходили в голову грустные мысли, образы или звуки	1	2	3	4	5
4	Я был в плохом настроении, сердился или гневался	1	2	3	4	5
5	Мне снились страшные сны					
6	Мне казалось, что я возвращаюсь назад во времени и снова переживаю все это.	1	2	3	4	5
7	Мне хотелось находиться в одиночестве, без друзей.	1	2	3	4	5
8	Я чувствовал себя одиноким и изолированным от других людей	1	2	3	4	5
9	Я старался не разговаривать о том, что случилось, не думать об этом и не испытывать чувств, связанных с теми событиями	1	2	3	4	5
10	Мне было трудно ощущать себя счастливым и чувствовать любовь к другим людям, как будто мои чувства были заморожены	1	2	3	4	5

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

11	Я часто вздрагивал или подпрыгивал на месте, когда слышал резкий звук или происходило что-то неожиданное	1	2	3	4	5
12	Мне было тяжело засыпать или я часто просыпался по ночам	1	2	3	4	5
13	Я думал, что в тех событиях есть и часть моей вины	1	2	3	4	5
14	Мне было сложно вспомнить важные детали того, что случилось	1	2	3	4	5
15	Мне было трудно быть внимательным	1	2	3	4	5
16	Я старался избегать людей, мест или вещей, которые напоминали мне о тех событиях	1	2	3	4	5
17	Когда что-то напоминало мне о том, что произошло, мне становилось плохо (начинало биться сердце, я неожиданно покрывался потом, у меня начинал болеть живот, появлялась головная боль)	1	2	3	4	5
18	Плохо (негативно) думал о своем будущем	1	2	3	4	5
19	У меня возникал страх, что случившееся может повториться в будущем	1	2	3	4	5
20	У меня стало меньше интересов, я стал более пассивным	1	2	3	4	5

3.2. Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х годах и представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования (10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания».

Опросники предназначены для диагностики без особых ограничений по каким-либо социальным и другим признакам. Большая часть опросников В.В. Бойко может использоваться как в работе психолога, так и для самодиагностики, так как они просты в обработке и интерпретации результатов и не требуют особой психологической подготовки или специальных знаний.

Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.
9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

- 10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее
5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;
4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.

3.3. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций

Миссисипская шкала (МШ) была разработана для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий (Keane et al, 1987, 1988). В настоящее время она является одним из широко используемых инструментов для измерения признаков ПТСР. Шкала состоит из 35 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной шкале Ликкерта. Оценка результатов производится суммированием баллов, итоговый показатель позволяет выявить степень воздействия перенесенного травматического опыта. Содержащиеся в опроснике пункты входят в 4 категории, три из них соотносятся с критериями DSM: 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения, 11 – избегания и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости. Пять остальных вопросов направлены на выявление чувства вины и суицидальности. Как показали исследования, МШ обладает необходимыми психометрическими свойствами, а высокий итоговый балл по шкале хорошо коррелирует с диагнозом «посттравматическое стрессовое расстройство», что побудило исследователей к разработке «гражданского» варианта МШ, который состоял из 39 вопросов.

МИССИСИПСКАЯ ШКАЛА (гражданский вариант)

Ф. И. О. _____ Дата « _____ » 20 ____ г.

Инструкция. Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. Под каждым утверждением дается шкала от 1 до 5. Обведите кружком, выбранный вами номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь за разъяснением к экспериментатору.

1. В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас	Совершенно верно - 1	Отчасти верно - 2	До некоторой степени верно -3	Верно 4	Совершенно верно 5
2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом	Совершенно верно - 1	Отчасти верно - 2	До некоторой степени верно -3	Верно 4	Совершенно верно 5
3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу)	Совершенно верно - 1	Отчасти верно - 2	До некоторой степени верно -3	Верно 4	
4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
5. Люди, которые очень хорошо меня знают,	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто-4	Всегда- 5

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

бояться меня					
6 Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто-4	Всегда -5
7 Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом	Никогда 1	Редко- 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить	Совершенно верно - 1	Отчасти верно - 2	До некоторой степени верно -3	Верно 4	Совершенно верно 5
9 Внешне я выгляжу бесчувственным	Совершенно верно - 1	Отчасти верно - 2	До некоторой степени верно -3	Верно 4	Совершенно верно 5
10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой	Совершенно верно - 1	Отчасти верно - 2	До некоторой степени верно -3	Верно 4	Совершенно верно 5
11 Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно встать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто4	Всегда 5
12. Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я вернулся в прошлое	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
14 Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
15 Я чувствую, что больше не могу	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
16 Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
17 Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
18 Мои фантазии реалистичны и вызывают страх	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	
19 Я обнаружил, что мне работать не трудно	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

20 Мне трудно сосредоточиться	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
21 Я беспричинно плачу	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
22 Мне нравится быть в обществе других людей	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
23 Меня пугают мои стремления и желания	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
124 Я легко засыпаю	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
25 От неожиданного шума я сильно вздрагиваю	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
26 Никто, даже члены моей семьи не понимают, что я чувствую	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
27 Я легкий, спокойный, уравновешенный человек	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	
28 Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
29 Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
30 Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	
31 Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
32 Я боюсь засыпать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
33 Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
34 Моя память так же хороша, как и раньше	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
35 Я испытываю трудности в проявлении	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

своих чувств, даже по отношению к близким людям					
36 Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
37 Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
38 Я очень бдителен и насторожен большую часть времени	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
39 Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание, я весь дрожу и покрываюсь потом, у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5

Ключи к обработке* Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой (сумма 1): 1,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,18,20,21,23,25,26,28,29,31,32, 33,35, 36,37,38,39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой (сумма 2):

2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Общий балл: сумма 1 + сумма 2

***Примечание:** здесь приводятся ключи для гражданского варианта МШ. При оценке военного варианта соответственно сумма 1 вычисляется как сумма баллов по пунктам: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35; сумма 2 вычисляется аналогично.

Средние значения Миссисипской шкалы (гражданский вариант) (Тарабрина, 2001)

Пожарные	73,79±13,05
Спасатели	70,85±11,74
Беженцы, «норма»	79,70±18,19
Беженцы, ПТСР	105,14±14,90
Ликвидаторы, «норма»	90,15±19,18
Ликвидаторы, ПТСР	99,44±17,06