

## **Памятка «Основы оказания допсихологической помощи обучающимся»**

Каждый из нас сталкивался с трудными событиями, которые вызывали у нас или наших близких яркие негативные реакции: паника, ступор, проявления агрессии и иные. Как помочь себе и окружающим при возникновении острых реакций на стрессовое событие? Разберем правила поведения в толпе, а также потренируемся в навыках саморегуляции.

При возникновении острых стрессовых реакций у обучающихся, которые могут показаться странными, а зачастую и пугающими, можно растеряться от внезапности такой реакции, от волнения не оказать необходимую помощь ребенку.

Рассмотрим основные реакции, требующие вмешательства для эффективной работы с обучающимися.

Основная потребность обучающегося, испытывающего острую стрессовую реакцию, – обрести чувство безопасности. В этой связи, в первую очередь, необходимо установить доверительный контакт с обучающимся и продемонстрировать ему свою готовность оказать поддержку.

### **Как установить контакт?**

- представиться, постараться узнать имя ребенка;
- дать понять, что вы хотите помочь;
- обеспечить контакт глаз и соответствие позы по отношению к пострадавшему, а также комфортную дистанцию;
- создать пострадавшему ощущение безопасности;
- дать ребенку понять, что его состояние – нормальное для возникшей ситуации, так он реагирует на происходящее.

Педагогу, оказывающему **допсихологическую помощь**, важно обеспечить безопасное пространство для обучающегося для отреагирования эмоций. Если обучающийся находится в состоянии апатии, тревоги, плача, необходимо, по возможности, найти уединенное место. Если реакция обучающегося более активная (истерика, агрессия, двигательное возбуждение), то в обеспечении безопасности нуждается не только ребенок, проявляющий острую реакцию, но и окружающие его люди, так как в этом состоянии он способен причинить вред себе и окружающим (ударить, толкнуть и подобное).

**Вторая потребность** обучающегося с острой стрессовой реакцией – быть услышанным. Очень важно внимательно слушать ребенка, используя приемы активного слушания. Можно кивать головой, говорить «да», «конечно», «я понимаю», задавать уточняющие вопросы, подытоживать слова обучающегося.

**Третья потребность** – обучающемуся необходимо почувствовать, что его эмоции понятны. Обучающийся, нуждающийся в оказании допсихологической помощи, переживает сильные эмоциональные потрясения. В этот момент эмоциональный отклик становится естественным механизмом психики, помогающим справиться с трудной ситуацией.

**Педагогу важно соблюдать рекомендации во взаимодействии с обучающимися, которые проявляют острые стрессовые реакции:**

- голос не должен отражать неуверенность и сомнение;
- говорить необходимо уверенно, четко, но при этом плавно, «не перескакивая» с мысли на мысль. Короткие и четкие фразы в побудительном наклонении, с элементами внушения: «Помощь пришла!», «Послушай меня!»;
- выражение лица должно быть спокойным и уверенным. Нельзя показывать пострадавшим, что вы сами в растерянности или в состоянии страха;
- стараться избегать употребления в речи частицы «не» (например, вместо «Не надо бояться» – «Ты в безопасности»);
- контролировать передачу информации, которая может быть случайно услышана пострадавшим;
- не давать обещаний, которые вы не в состоянии выполнить, избегайте передавать информацию с неподтвержденным прогнозом;

– стараться избегать фразы: «Все будет хорошо!» Сейчас я буду зачитывать вам различные фразы, а вам необходимо определить, какие из них уместны для общения с обучающимися, испытывающим острую стрессовую реакцию, а какие могут быть потенциально вредными».

**Эффективные и неэффективные фразы педагога при общении с обучающимся в состоянии стресса**

<b>Фразы поддержки</b>	<b>Фразы, которых стоит избегать</b>
Это действительно страшно (грустно, больно)	Не стоит из-за этого так сильно расстраиваться
Не старайся сдерживать слезы, плакать – это нормально	Главное, что живой, остальное не важно
Расскажи мне об этом поподробнее, если хочешь	Не плачь, ты же взрослый человек
Я вижу, что тебе тяжело. Я побуду рядом?	Ты должен взять себя в руки

Мы рассмотрели общие принципы общения с обучающимся, нуждающимся **в оказании допсихологической помощи**. Приведенные действия и фразы могут помочь снизить остроту стрессовых реакций.

Надеемся, что полученные знания помогут вам оказать помощь ребенку тогда, когда он в этом особо нуждается.