


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 р.п. Чунский Чунского района
Иркутской области**

**«ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И КРИЗИСНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ
В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ»**

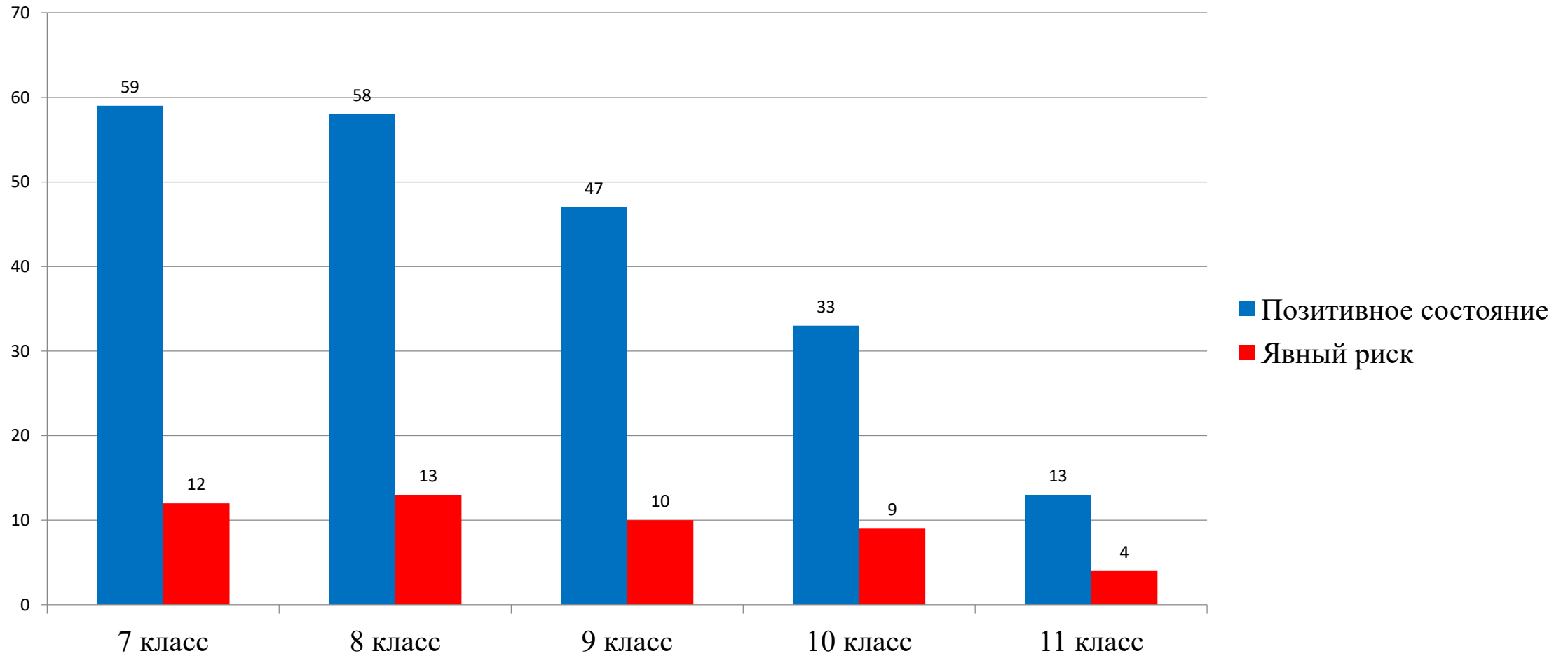
*педагог-психолог
Весалаускас М.А.*

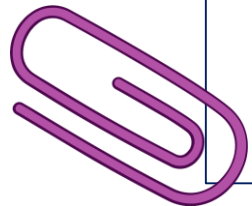
16 мая 2024 года



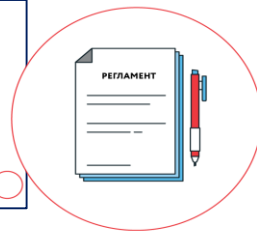
Иркутск

Анализ результата социально-психологического тестирования среди обучающихся 7- 11 классов





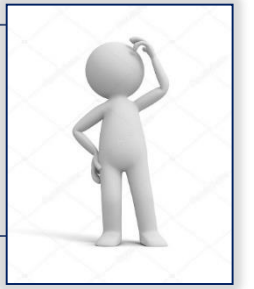
Примеры ведения диалога с обучающимися находящимися в кризисном состоянии



Если ребёнок говорит :	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Что если мои близкие погибнут...»	«Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается всё, чтобы твои близкие оказались в безопасности»	«Не переживай, все будет хорошо!». «Им там труднее чем тебе здесь сейчас»
«Всё 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»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять . Я действительно хочу это знать»	«Я очень хорошо тебя понимаю»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно? На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится , я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»



Оказание эмоциональной поддержки



1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние.
2. Активное слушание. Не перебивайте, ведите беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для Вас сейчас ничего нет.
3. Не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;
4. Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным

Упражнения для снятия напряжения

Дыхание

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи» - это как раз и займёт ориентировочно 2 секунды).
- Задерживаем дыхание на 1-2 секунды, то есть делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно в течении 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Далее повторяем, 2-3 цикла.

Благодарю за внимание!

