***Семинар для педагогов***

***Кризисные состояния. Ощущение себя в кризисе. Как помочь себе и оказать первичную помощь ребенку, находящемуся в кризисном состоянии.***

**Разработчики:**

**Шуляковская Е.А.**

**Сухнева О.С.**

*педагоги-психологи*

*МАУ ДО СР «Центр «Созвездие»*

*им. Героя Советского Союза*

*генерал-полковника Гришина И.Т.»*

**Цель:** формирование знаний о кризисе и его фазах; формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций.

**Задачи:**

- научить педагогов принятию сложившейся кризисной ситуации;

-познакомить с приемами помощи детям, находящимся в кризисном состоянии;

- осознать свои внутренние и внешние ресурсы;

**Оборудование:** рабочие материалы для каждого участника семинара, ручки, игрушка- символ.

**Участники:** педагоги образовательных организаций

**1. Вводное слово.**

Если жизнь человека представить, как некий путь, то кризис — это препятствие на этом пути, когда движение дальше становится невозможным. Любое кризисное состояние, независимо от вида кризиса, а их очень много, это состояние максимального хаоса, когда все не так, человеку плохо, когда человек не может нормально, как раньше, работать, выполнять семейные обязанности, решать личные вопросы, поскольку привычные, наработанные в течение жизни, модели поведения перестают действовать и приносить результат. При этом, как правило, кризисные состояния наполнены разнообразными эмоциями и переживаниями: страх, чувство обиды, вина, злоба, беспомощность, стыд, отчаяние, одиночество, безнадёжность. Эти чувства разрушают человека изнутри, и он не в состоянии справится с ними самостоятельно.

**2. Понятие «кризис» и его классификация.**

Понятие**«кризис»** (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека. В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

* кризисы развития (возрастные кризисы);
* кризисы утраты и разлуки;
* травматические кризисы
* кризисы отношений и состояния души;
* кризисы смысла жизни;
* морально-этические кризисы.

Мы остановимся на психологических кризисах утраты и травматических кризисах, которые, к сожалению, чаще всего стали проявляться в образовательных учреждениях:

- детский суицид;

- насилие в школе;

- внезапная смерть.

**3. Упражнение «Я в кризисе»**

Попросить присутствующих, по одному, назвать, какие, может быть, они в своей жизни испытывали эмоции в кризисных ситуациях, или как они думаю, они могут испытывать в кризисе.

**4. «4 фазы кризиса»**

Люди, находящиеся в кризисном состоянии, проходят 4 фазы:

* Шок.
* Страдания.
* Принятие.
* Восстановление.

Остановимся на каждой фазе отдельно (работаем с рабочими материалами):

**1 ФАЗА: ШОК** (*начинается сразу же после события и длится от нескольких секунд до нескольких недель).*

*ЧТО ГОВОРИМ:*

- онемение;

-крик;

-плачь;

- бессмысленные фразы;

-многоречивость и бравада.

*ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА (КАКИЕ ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ,ОЩУЩЕНИЯ ИСПЫТЫВАЕМ):*

- ощущение нереальности происходящего;

- душевное онемение;

- оглушенность;

- бесчувственность;

- ощущение эмоциональной дистанции от окружающих.

*КОГНИТИВНАЯ СФЕРА (ЧТО ДУМАЕМ, НАШИ МЫСЛИ):*

-отрицание произошедшего;

- обесценивание («Все будет хорошо», «Ничего такого не случилось»);

- не до конца понимает смысл задаваемых вопросов.

*ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СФЕРА (НАШИ ДЕЙСТВИЯ):*

- угнетение активности;

- нарушение ориентировки в окружающей среде;

- бессмысленное перебирание одежды;

- позы закрытые;

- показное равнодушие;

- иногда тревога с активностью (при активности видна некоторая демонстративность, утрированность действий; они быстро сменяются приступами апатии);

- часто вздыхает (полувздох- полувсхлип);

- потеря аппетита;

- трудности с засыпанием;

- появление манер умершего (ушедшего).

**2 ФАЗА: СТРАДАНИЯ** *(гнев, торг, депрессия) может длиться до 40 дней. Реальность начинает осознаваться, начало адаптации к новым условиям.*

*ЧТО ГОВОРИМ:*

- плачь;

- потребность говорить об ушедшем (умершем);

- в стадии депрессии – молчание, избегание разговоров.

*ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА (КАКИЕ ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ ИСПЫТЫВАЕМ):*

- душевное онемение;

- ощущение присутствия умершего (ушедшего);

- раздражительность, злость, вина по отношению к ушедшему;

- тревога;

- желание уединиться;

- ощущение пустоты в желудке.

*КОГНИТИВНАЯ СФЕРА (ЧТО ДУМАЕМ, НАШИ МЫСЛИ):*

- попытка когнитивно понять «Почему именно я?» и «За что?»;

- нарушения памяти и внимания;

- невозможность сконцентрироваться на чем-то;

- обещание за продление жизни чего-то взамен: стать лучше, стать верующим и т.д.;

*ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СФЕРА (НАШИ ДЕЙСТВИЯ):*

- нарушение сна;

- уединение;

- вялость;

- повышенная чувствительность к громким звукам, запахам;

- алкоголизм и другие виды саморазрущающего поведения;

- полная пассивность в стадии депрессии.

**3 ФАЗА: ПРИНЯТИЯ** (*через год после утраты). Адаптация к новым условиям.*

*ЧТО ГОВОРИМ:*

- способность говорить об ушедшем.

*ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА (КАКИЕ ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ ИСПЫТЫВАЕМ):*

- иногда могут быть острые приступы горя.

*КОГНИТИВНАЯ СФЕРА (ЧТО ДУМАЕМ, НАШИ МЫСЛИ):*

- утрата перестает быть главным событием в жизни;

- появляется способность планировать свою жизнь с учетом потери.

*ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СФЕРА (НАШИ ДЕЙСТВИЯ):*

- восстанавливается сон и аппетит.

**4 ФАЗА:ВОСТАНОВЛЕНИЕ.** *Происходит принятие ситуации.*

*ЧТО ГОВОРИМ:*

- человек способен говорить о потере, способен вспоминать события прошлой жизни без слез и ощущения утраты.

*ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА (КАКИЕ ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ ИСПЫТЫВАЕМ):*

- горе сменяется печалью.

*КОГНИТИВНАЯ СФЕРА (ЧТО ДУМАЕМ, НАШИ МЫСЛИ):*

- потеря принимается, как нечто неизбежное;

- начинает воспринимать остальные реалии жизни, строит планы…

*ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СФЕРА (НАШИ ДЕЙСТВИЯ):*

- восстанавливается общение, сон, работоспособность.

Через эти же фазы в кризисной ситуации проходят и дети. Для каждого проявления тех или иных эмоции индивидуально. Зная характерные проявления тех или иных эмоции, можно предположить, во-первых, что человек находится в кризисе, во-вторых, в какой фазе. Это будет объяснять, почему ребенок (или взрослый) так себя ведет. Это нормальная реакция организма в кризисной ситуации.

**5. Экстренная помощь в экстремальной ситуации.**

Но, тем не менее, в вашей жизни может сложиться ситуация, когда именно вы можете оказаться рядом с ребенком (взрослым), который пережил стресс и находится в кризисном (стрессовом) состоянии. Для этого нужно знать элементарные правила экстренной помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии.

* Ребенок (взрослый) должен знать, что в создавшейся ситуации он не одинок. Дайте знать пострадавшему, что вы рядом и что принимаются меры.
* Постарайтесь избавить человека (ребенка) от посторонних взглядов. Если зеваки не уходят, дайте им какое либо поручение.
* Осторожно устанавливайте телесный контакт (можно попробовать прикоснуться к руке).
* Слушайте внимательно, не перебивая, будьте терпеливы.
* Говорите спокойным тоном, даже если пострадавший кричит либо теряет сознание.
* Избегайте упреков.

**6. Как помочь ребенку справиться со стрессом.**

* Чем лучше Вы справляетесь с Вашим собственным стрессом, с Вашими переживаниями, тем лучше стресс переживут дети.
* Говорите с детьми о случившемся, об их переживаниях и страхах, они заинтересованы в этом.
* Побуждайте детей спрашивать и отвечайте на их вопросы, учитывая в своих ответах их потребности, интересы и возможности (возраст, уровень зрелости и понимания).
* Убеждайте детей в том, что сами они в безопасности, с ними такое не произойдет.

**7. Упражнение «Мои внутренние ресурсы».**

**-** Переверните, пожалуйста, на четвертую страницу, наши рабочие материалы. Вы видите здесь нарисовано солнце с лучами.Напишите, пожалуйста, то, что Вам помогает в сложной, стрессовой или кризисной ситуации.

*После заполнения педагогами лучей солнца, каждый по очереди озвучивает те ресурсы, которые ему помогают в жизни.*

*Данное упражнение носит диагностический характер: чем больше ресурсов найдено (написано на лучах солнца), тем ниже уровень «профессионального выгорания» педагогов.*

**Значительное влияние на то, как человек (ребенок или взрослый) реагирует на критическое (стрессовое, кризисное) событие и как он справится с его последствиями, оказывают:**

**- его личностные ресурсы;**

**- своеобразие защитных психологических механизмов;**

**-наличие (или отсутствие) поддержки со стороны окружающих.**