



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПАМЯТКА ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ПО  
ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В  
КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ



## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Главная задача психологов, работающих с кризисным состоянием – снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает ребенок в данный момент, и уберечь его от опрометчивых и опасных поступков

### КАК РАБОТАТЬ С КРИЗИСНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ РАЗГОВОРА

- Вербализация, отражение ✓ Демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией. В вашем голосе и поведении не должны звучать неуверенность, сомнение, а тем более паника
- Рационализация
- Стабилизация дыхания
- Переключение, отвлечение ✓ Речь должна быть плавная (не рубленая по слогам), медленная с элементами внушения, избегайте употребление частицы «не», иллюзия выбора
- Физическая разминка (снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию) ✓ Оградить от посторонних зрителей
- Проигрывание предыдущих ситуаций успеха или просто позитивных приятных моментов ✓ Употребляйте четкие короткие фразы с утвердительной интонацией
- ✓ Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов в речи, например, «Извините, пожалуйста.... Не могли бы Вы»
- ✓ Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить; постарайтесь свести острые реакции к плачу



**ПРИ РАБОТЕ С РЕБЕНКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ ПОСТАРАЙТЕСЬ НОРМАЛИЗОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ: ИСКЛЮЧИТЬ У СЕБЯ ПАНИКУ И ДРУГИЕ ОСЛОЖНЯЮЩИЕ РЕАКЦИИ**



**ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ОБРАЩЕНИЯ, ГДЕ У РЕБЕНКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ  
КРИЗИСНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, СНАЧАЛА МЫ  
РАБОТАЕМ С СОСТОЯНИЕМ, ПОТОМ С ПРОБЛЕМОЙ**

## КАК ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ

**Не рекомендуется говорить следующие фразы:**

- **Не стоит переживать!** Горе (печаль, страх и пр.) оно всегда таким и является и каждый будет переживать. А от вас это прозвучит как – «мне все равно, что случилось»
- **Все образумится и встанет на свои места.** Уже нет – когда возникают проблемы, вернуть все на прежние места не получится
- **Не стоит плакать.** С физиологической точки зрения слезы это нормально, так организм справляется со стрессом
- **Не стоит приводить пример людей, которым еще хуже.** Будет ощущение, что проблемы обесценивают

**Рекомендуется:**

- Побуждайте к вербализации
- Не останавливайте переживания, плач
- Информировать о возможных этапах переживания
- Привлекайте и анализируйте ресурсы
- Работайте с эмоциональным состоянием



## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПЛАЧА, ИСТЕРИКИ

ПЛАЧ, СЛЕЗЫ – <...> эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Ребенок плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Если обращение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение)</li> <li>● Выразить поддержку (я-сообщения)</li> <li>● Активное слушание, поощрение высказываний, использование паравербальных компонентов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы</li> <li>● Не убеждать не плакать</li> <li>● Не считать слезы проявлением слабости. Принятие самого ребенка и его чувств</li> </ul>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

## ИСТЕРИКА – <...> способ реагирования психики на травмирующие события

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:</p> <p>- кричит, одновременно плачет</p> <p>Истерика всегда происходит в присутствии зрителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Рекомендовать уйти от зрителей</li> <li>● Применять приемы активного слушания, перефразирование</li> <li>● Обращаться по имени</li> <li>● Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами</li> <li>● Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил</li> <li>● Дать отдохнуть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)</li> <li>● Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция</li> <li>● Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание</li> <li>● Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li> </ul>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</p> <p>Истерика заряжает окружающих, необходимо предупредить эмоциональное заражение находящихся рядом людей</p>



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ И СТРАХА

**ТРЕВОГА** – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</li> <li>• Если тревога связана с ситуацией, то предложить ребенку продуктивные действия, связанные с происходящим</li> <li>• Тревогу в текущий момент снимаем способами, описанными выше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не убеждать, то тревожиться незачем, особенно если это не так</li> <li>• Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности</li> </ul>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из ребенка силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p>

**СТРАХ** – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения</p> <p>Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия обратившегося</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разъяснить, что страх нормальная реакция</li> <li>• Проговорить с ребенком чего он боится не нагнетая эмоции, давая возможность выговориться</li> <li>• Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник</li> <li>• Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не оставлять одного при ощущении небезопасности</li> <li>• Не пытаться убедить, что страх неоправданный</li> <li>• Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.</li> </ul>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее ребенок справится со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время</p>



# АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ СТРАХА

Запрос от ребенка, находящегося в состоянии страха

Выслушайте, определите ситуации проявления страха

Проработайте эмоции: во время проявления симптомов страха, общее эмоциональное состояние в текущий жизненный период ребенка, отразите эмоции во время консультации

Определите направленность страха: связанные и несвязанные с объектом/ситуацией

Определите степень выраженности симптомов страха

Легкая степень выраженности – проявляется иногда, редко. Нет симптомов в текущий момент

Средняя степень выраженности – появляется часто (несколько раз в неделю), либо есть симптомы страха сейчас

Тяжелая степень выраженности - страх появляется часто (каждый день или несколько раз в день)

Проясните, что лежит в основе страха. С чего начались его первые проявления. С какими ситуациями связано проявление симптомов страха. Проработайте возможные причины появления страха

Проработайте страх по алгоритму работы с панической атакой (см. Алгоритм далее)

Проанализируйте с ребенком рациональную составляющую страха (от чего он убергает, что позволяет не/делать, что помогает предотвратить)

Проанализируйте способы справиться с приступами возникающего страха. Например: нормализация дыхания, переключение внимания (начать считать какие-то предметы извне), убрать из поля зрения объект, вызвавший приступ страха, создать для себя комфортные условия (присесть, прилечь, если дома, выпить воды и пр.)

Если страх не отступает, проработайте с ребенком следующие рекомендации по преодолению страха здесь-и-сейчас:

- поддержка дыхания (создание пространства вокруг ребенка, обеспечение свежим воздухом, напоминание о выдохе);
- двигательная активность (включая возможность выхода из комнаты);
- помочь ребенку почувствовать устойчивость (опираться ногами о землю и телом на стул);
- поддержка контакта (ребенок описывает все, что с ним сейчас происходит);

Если страх не проходит, предложите ребенку отвлечься, может почитать что-то, что он любит (или, например, расскажите притчу о страхе)

Резюмируйте возможности самопомощи ребенка в ситуации возникновения страха

Находитесь с ребенком до минимизации или исчезновения симптомов страха

Информируйте о возможности получения помощи в кризисных ситуациях (очная психологическая помощь, экстренная медицинская помощь и пр.)

# АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Запрос на состояние панической атаки (далее - ПА)

**Запрос от первого лица:** Приступ панической атаки происходит в данный момент времени или произошел недавно (до 1-2 часов)

Порекомендуйте срочно обратиться к врачу. Если обратившийся не может самостоятельно обратиться за медицинской помощью, то, в случае, если он сообщает свои данные – консультант может вызвать врача самостоятельно. Если вызов врача невозможен по каким-либо причинам, то переходим к этапу самопомощи

Проговорите с обратившимся следующие рекомендации для минимизации последствия текущего приступа ПА:

1. Обратившемуся нужно постараться успокоиться. Думать о том, что каким бы неприятным и страшным не было состояние сейчас, оно неопасно для здоровья, приступ скоро закончится

2. Необходимо взять дыхание под контроль. Если обратившийся чувствует, что задыхается – скорее всего, это просто гипервентиляция легких. Нужно стараться дышать ровно и размеренно (главное – длинный выдох). Вдох на 2 счета, задержка на 2 счета, выдох на 3 счета, задержка на 1 счет и т. д.

**Запрос от третьего лица:** У обратившегося рядом находится человек, который сейчас переживает приступ панической атаки

Поддержите обратившегося, рекомендуйте оставаться спокойным и уверенным. Проговорите с ним возможность использования следующих рекомендаций:

1. Обратившемуся необходимо встать напротив человека с ПА, взять его за руки (если он позволит), сказать ему, что все нормально, что это просто приступ паники, это неопасно для жизни, нужно взять себя в руки

2. Попросите обратившегося начать с правильного дыхания – ему следует дышать ровно, уверенно, показывая это человеку с ПА. Необходимо четко произносить «Вдох на раз-два, задержка дыхания на раз-два, выдох на раз-два-три, задержка дыхания на раз и снова вдох на раз-два...»

**Запрос от первого лица:** Приступы панической атаки происходят с обратившимся регулярно, но в данный момент времени он их не испытывает

Проработайте эмоциональное состояние обратившегося во время и после приступа ПА

Обсудите возможность принятия возникающих чувств и приступов ПА в жизни обратившегося

Проговорите с обратившимся следующие рекомендации для контроля над вновь возникающими приступами ПА:

Найдите причину. Постарайтесь понять, какие конкретно слова, звуки и обстоятельства, как правило, провоцируют приступ. Если возможно, старайтесь избегать ситуаций, которые вызывают тревогу

Если ПА случаются с обратившимся не в первый раз, попросите его написать на листке бумаги что-то успокаивающее вроде «Это всего лишь паническая атака, ничего плохого со мной не произойдет, приступ скоро закончится, я успешно справлялся (лась) и справляюсь с паникой» и носите этот листок с собой. В нужный момент следует достать его и медленно прочитать несколько раз



# АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

3. Постараться переключиться с телесных ощущений и неприятных мыслей на внешнюю реальность: посчитать пуговицы на одежде человека рядом, прочесть свое имя наоборот, вспомнить даты рождения близких людей и т. д.

3. Обратившемуся следует телесно показывать спокойствие, можно поглаживать человека (спросив на это разрешение), можно обнять его, говорить «Я с тобой!» и что все будет хорошо на протяжении приступа

Можно заранее продумать, что обратившемуся может помочь при ПА, возможные действия при ее возникновении. Следует составить список того, что обратившемуся помогает, и носить его с собой - одно его наличие поможет снизить тревогу.

4. Необходимо найти причину. Постараться понять, какие конкретно слова, звуки и обстоятельства спровоцировали приступ. Если возможно - изменить ситуацию, которая вызывает ПА.

4. Не следует отпускать человека с ПА до тех пор, пока не пройдет приступ, необходимо дать ему выговориться, сохраняя уверенность и спокойствие

5. Постараться создать физический комфорт для себя в данный момент: присесть (прилечь, если возможно), согреться (растереть руки, выпить горячий напиток), умыться лицо водой и пр.

5. После того как приступ паники завершится, обратившемуся следует поговорить с пострадавшим о необходимости обращения за профессиональной помощью

Информируйте о возможности получения помощи в кризисных ситуациях (очная психологическая помощь, экстренная медицинская помощь и пр.)

## ПРИЗНАКИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

*Паническая атака\** - пароксизмальный страх, часто сопровождающийся чувством неминуемой гибели или тревогой и/или ощущением внутреннего напряжения, в сочетании с четырьмя или более из списка панико-ассоциированных симптомов:

- выраженное сердцебиение;
- потливость;
- мышечная дрожь;
- ощущение нехватки воздуха;
- ощущение удушья;
- боль в груди;
- тошнота или другие симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта;
- головокружение;
- озноб или прилив крови к лицу;
- ощущение нереальности или ощущение обособленности от самого себя;
- страх утратить контроль или сойти с ума;
- страх смерти.





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Министерство просвещения на базе Федерального ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) организовало работу круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых.

Консультирование осуществляется по телефону:

**8 (800) 600-31-14**

Бесплатно  
Круглосуточно