



# Оказание экстренной психолого-педагогической помощи участникам образовательного процесса в период пандемии

Педагог-психолог  
БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»  
Рябева Анна Дмитриевна

Иероглиф «КРИЗИС»  
(греч. Krisis – поворотный пункт)

危 機

«Вэй»:  
Опасность,  
угроза,  
страх

«Цзи»:  
Переломный момент,  
возможность,  
шанс



# Компоненты кризиса:



1. Эмоциональный:
  - негативный характер переживаний
  - высокая интенсивность переживаний
  - многообразие переживаний
  - противоречивость переживаний
  - необычность переживаний
2. Когнитивный компонент  
(«Я не знаю, что мне делать...»)
3. Мотивационный и поведенческий компоненты  
(«Я ничего не хочу», «Мне ничего не надо»)

**Основная идея:** человек, переживший кризис не может оставаться прежним – он должен измениться!

# Кризис характеризуется:



- Наличием стрессора (причины).
- Сужением сознания, искажением восприятия.
- Отказом адаптивных механизмов.
- Отказом систем внешней поддержки.





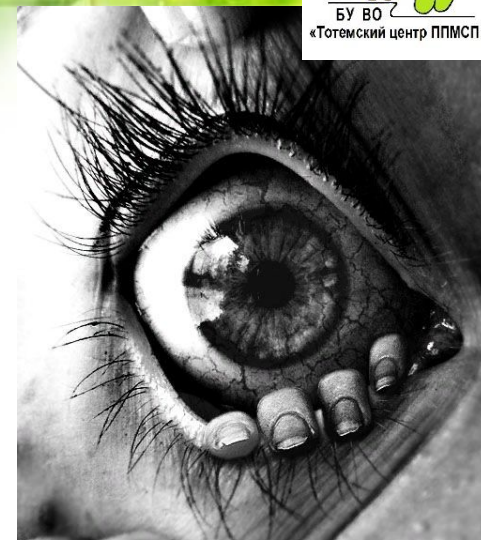
# Кризис характеризуется:



Истерика



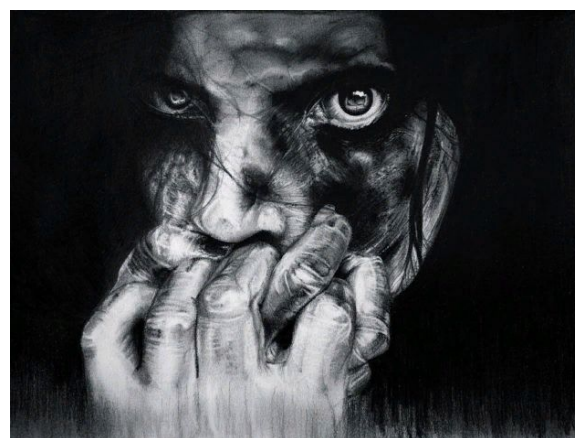
Агрессия



Страх



Апатия



Тревога



Слёзы

# КУВШИН НАШИХ ЭМОЦИЙ

## НЕГАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Что делать?

Я-сообщение

Активно  
слушать

«Слышать»  
потребности

Безусловно  
принимать  
(8 объятий в день)

Гнев  
Злоба  
Агрессия

Боль  
Обида  
Страх

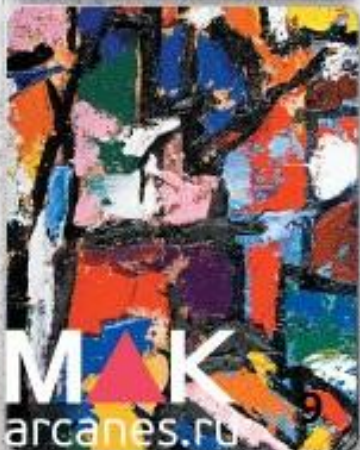
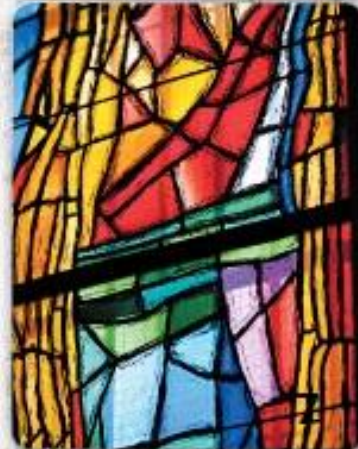
### ПОТРЕБНОСТИ:

- в любви
- внимании
- ласке
- успехе
- понимании
- уважении
- познании
- свободе
- независимости
- самоопределении
- развитии
- самосовершенствовании
- реализации собственного потенциала

### БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ

Я хороший!  
Я любим!  
Я могу!  
Я есть!









# Советы Центра экстренной психологической помощи МЧС России

ОФАН



Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в период эпидемии

## Что вы можете испытывать во время **самоизоляции**



Ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта



Чувство беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям



Сложности в организации работы в необычном, дистанционном режиме



Изменения отношений внутри семьи



Нарастающее чувство одиночества из-за дефицита социальных контактов

## Основные **рекомендации от психологов МЧС**



Планируйте, составляйте и соблюдайте режим дня



Включайте физическую активность в повседневную жизнь



Используйте официальные источники для получения информации о ситуации



Используйте дистанционные способы для досуга и самообразования



Обращайтесь к родным, близким и специалистам за социальной и эмоциональной поддержкой

[riafan.ru](http://riafan.ru)







# Оказание экстренной психолого-педагогической помощи участникам образовательного процесса в период пандемии

Педагог-психолог  
БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»  
Рябева Анна Дмитриевна