



**УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

WWW.AINNOVA-TEST.RU



ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА У ДЕТЕЙ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

- **Внутренние кризисы**, или трансформационные: возрастные, жизненные и экзистенциальные (т.е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности)
- **Внешние кризисы** - в качестве стрессора в которых выступают внешние травматические события - экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких



ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Событие в жизни человека, которое выходит за рамки обычных человеческих переживаний.

Для того, чтобы возникла психическая травма, необходимо испытать:

- интенсивный страх
- беспомощность
- ужас



ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ

- Внезапность
- Отсутствие похожего опыта
- Длительность
- Недостаток контроля
- Горе и утрата
- Экспозиция смерти
- Моральная неуверенность
- Поведение во время события
- Масштаб разрушения



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ СОБЫТИЯ МОГУТ БЫТЬ КЛАССИФИЦИРОВАНЫ ПО РАЗЛИЧНЫМ ОСНОВАНИЯМ

- **продолжительность воздействия** (единичные случаи, например ограбление, или продолжительность ситуации — войны, домашнее насилие);
- **источник стрессора** (стихийные, природные бедствия, как землетрясения, и трагедии, вызванные человеком, — насилие);
- **уникальность опыта** (массовые катастрофы — войны, землетрясения)



МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

1. В травматической ситуации:

- нарастание напряжения,
- запечатление ситуации в психике.

2. После травматической ситуации:

- невозможность завершить ситуацию,
- симптомы «повторения» ситуации (на всех уровнях психики),
- невозможность расслабления



ПСИХИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

- **Острые**

Однократные травматические переживания

- **Хронические**

Травматическое событие повторяется сериями.

Присутствие неожиданности,

потому что невозможно

рассчитать,

сколько это еще

будет продолжаться



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПТСР

- **навязчивые переживания** травмировавшего события (иллюзии, бред, ночные кошмары);
- **стремление к избеганию** любых событий и переживаний, ассоциирующихся с травмировавшими событиями, развитие отстраненности, отчужденности от реальной жизни;
- **высокий и возрастающий уровень эмоционального возбуждения**, проявляющийся в комплексе гипертрофированных психофизиологических реакций.



ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ПРОЖИВАНИЯ ТРАВМЫ



Психическая травма —
это нормальная реакция
на ненормальные
обстоятельства

Б. Колодзин



ФАЗЫ ПОСТСТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ

- шок и отрицание
- гнев
- депрессия
- исцеление



ФАЗА ШОКА

Задача — самоанестезия.

Основная фраза — «ничего (или почти ничего) не произошло».

Форма проявления — заглушение восприятия (через оцепенение или повышенную активацию).

Критерий завершения — признание случившегося как реального факта жизни



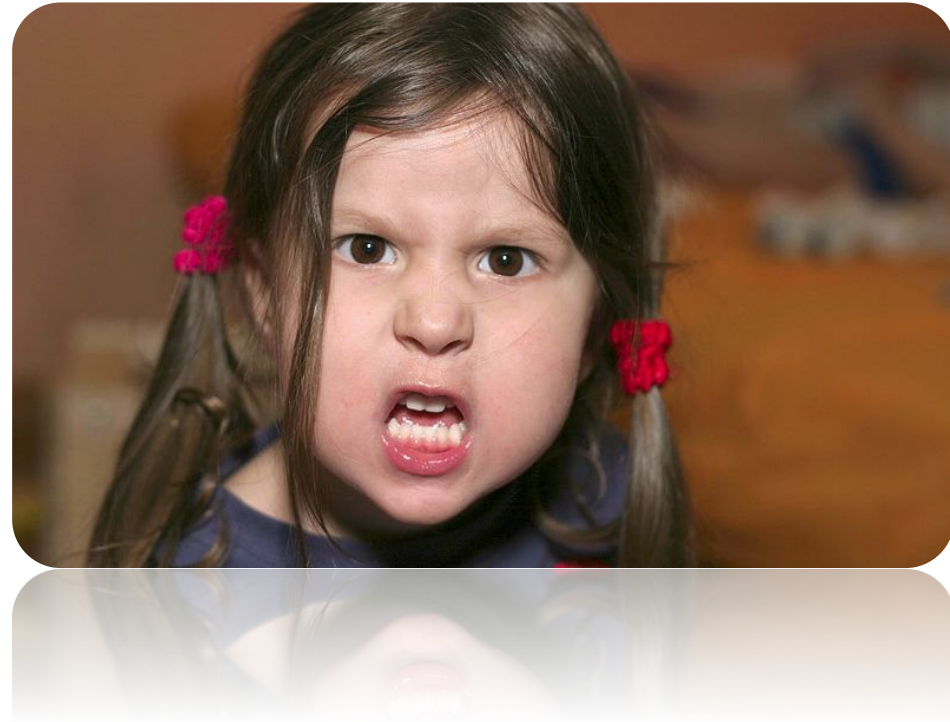
ФАЗА ГНЕВА

Задача — прохождение от формального признания к внутреннему принятию.

Основная фраза — «я знаю, что так случилось, но не принимаю этого».

Форма проявления — протест (в виде гнева или тревоги).

Критерий завершения — резкое снижение активности



ФАЗА ДЕПРЕССИИ

Задача — горевание.

Основная фраза — «боль продолжается и продолжается, и у нее нет конца».

Форма проявления —
снижение активности,
апатия.

Критерий завершения —
постепенное повышение
активности и жизненного
тонуса.



ФАЗА ИСЦЕЛЕНИЯ

Задача — введение травмы в
контекст жизни.

Основная фраза — «я
становлюсь в чем-то больше,
чем раньше».

Форма проявления —
повторные переживания
травмы (в различных формах)
без возбуждения.

Критерий завершения —
исчезновение всех симптомов
предыдущих фаз



ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- минимизация негативных последствий
- улучшение самочувствия
- переработка травматического переживания и интегрирование его в позитивный жизненный опыт личности



ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Принцип нормализации
- Принцип партнерства и повышения достоинства личности
- Принцип индивидуальности



ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

- Непосредственное вмешательство после травмы
- Отсроченное психокоррекционное вмешательство



ПРАВИЛА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- **Правило 1.** В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным считается средний уровень возбуждения. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как скоро можно ожидать успеха. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.
- **Правило 2.** Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь, кроме психологической, требуется; кто из пострадавших больше всего нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около 5 минут при нескольких пострадавших.
- **Правило 3.** Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро прибывает: что вы об этом позаботитесь.
- **Правило 4.** Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите его за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне. Что и пострадавший. Не оборачивайтесь к пострадавшему спиной.



ПРАВИЛА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- **Правило 5.** Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры потребуются для оказания помощи в его случае.
- **Правило 6.** Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.
- **Правило 7.** Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте этот факт, чтобы убедить его в его собственных возможностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.
- **Правило 8.** Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его мыслям и чувствам. Пересказывайте позитивное.



ПРАВИЛА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- **Правило 9.** Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать.
- **Правило 10.** Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.
- **Правило 11.** Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания. Дайте любопытным конкретные задания.



ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Диагностика
- Разработка программы психологической помощи
- Реализация программы
- Анализ результатов



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ ДОЛГОСРОЧНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- коррекция образа «Я»;
- достижение объективности собственной оценки;
- реабилитация «Я» в собственных глазах и достижение уверенности в себе;
- коррекция системы ценностей, потребностей и их иерархии; приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;
- коррекция отношения к другим; достижение способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими эмоциональных состояний и их интересов;
- приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- коррекция неадекватного образа жизни и подавленности.



МЕТОДЫ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ЧЬИ ДЕТИ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

- Не отягощать ребенка виной за его собственную реакцию и не пытаться насильственно “сделать” его стойким, сильным, смелым. Многие родители, не понимая серьезности проблемы, пытаются читать морали, наказывать или увещевать свое дитя. Это недопустимо.
- Не “пересюсюкивать”, не провоцировать слабость.
- Не требовать от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пять, ничего не бояться), и временно эти планки придется несколько снизить.
- Не пытаться манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: “Ты что все время грустный - у меня же сердце от этого болит”.
- Не жаловаться на неудачи и не представлять ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- Создавать в вашем общении возможности для проговаривания и отреагирования ребенком своих страхов.
- И самим родителям не паниковать, не впадать в истерику или депрессию.





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА САЙТ «АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ»



WWW.AINNOVA-TEST.RU

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/ainnova>

<https://www.facebook.com/ainnova2016>