

Психологическая безопасность обучающихся в кризисной ситуации

Консультация психолога

1. Во-первых, как гласит правило первой помощи, чтобы помочь другому человеку, нужно сначала помочь себе, позаботиться о себе.

Любой человек может помочь и позаботиться о другом человеке, тем более о ребенке, когда он сам физически и морально может (готов) помогать кому-либо, когда он умеет *лучшим образом* для себя справляться с трудностями, налаживать контакт с другими людьми, обращать внимание на свое состояние и **помогать себе**.

И, в данном случае, результатом такой **заботы о себе** *автоматически* будет возможность и способность, и уверенность каждого взрослого помочь и поддержать ребенка в трудную минуту, научить его справляться с трудностями **на своем** примере. Так как, как мы знаем, дети учатся не по нашим словам, а наблюдая за нами, считывая наше поведение.

Стоит учиться справляться со стрессом, регулировать свои эмоции (подчеркиваем, не подавлять, а регулироваться *конструктивно для себя*),

2. Говорить ребенку и учить его, что он может попросить помощи в трудной ситуации у взрослого. Рассказывайте, как, где и когда ребенок может обратиться за помощью. Назовите ребёнку номер телефона доверия, который есть на стенде школы (в уголке психолога).

3. Чтобы помочь детям, нужно быть с ними на определенном уровне доверия, чтобы они могли нам, взрослым, доверять и просить эту помощь.

Им нужно быть уверенным, что мы им поможем, и нам нужно им помогать, чтобы сохранить доверие. Тогда дети будут больше к нам обращаться, когда мы их понимаем или стараемся понять, и когда создаем безопасность вокруг себя в общении с ними, выполняем то, что им обещали.

4. Уважайте потребность побыть одному в случае, если ребенок уединяется и не хочет общаться; если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность **подвигаться** (хотя бы пошлите за мелом); когда ребенок не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте ребенку возможность **овладеть позитивными формами разрешения ситуации**.

5. Создание как можно более безопасной атмосферы, работа с переживаниями, помощь в выражении эмоций, понимание, что все чувства имеют права на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и боль, которую они чувствуют, и одиночество, и страх; прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события; **пересмотр приоритетов, переоценка ценностей** (чему можно научиться в этом событии,

что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с ситуацией, особенно когда ребенок видит, как можно выразить страх, горе и переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого.

6. Спрашивайте, что больше всего беспокоит ребенка, отслеживайте изменения в его поведении и эмоциональном состоянии, не бойтесь сказать ребенку, что вы не знаете, что будет дальше. Говорите о неопределенности и непонятности, но также и о силе страны и ее народа, используйте исторические примеры. Следует помнить об эффективности **активного слушания и эмпатии**: пытайтесь в первую очередь понять, а не быть понятыми. Часто важнее ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое ваше участие. Бывает, что ребенок не решается начать разговор. Если это так, можно попытаться спросить его, как он думает, чувствует, что думают другие ребята о происшедшем. Ребенку может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, ощущал, прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок будет пытаться рассказать эту историю снова и снова. Помните, что пересказ — часть процесса исцеления.

Вывод: ребенок сможет справляться со стрессом, заботиться о себе, доверять, чувствовать себя в безопасности, когда сам взрослый будет делать **также**. Дети чувствуют нас и наше состояние, они все считывают. И, как уже говорилось, нужно позаботиться о себе и **для себя**, в первую очередь. И эффектом будет то, что мы, будучи в ресурсе, сможем автоматически дать это ребенку и он на нашем примере сможет этому научиться. Так что, заботьтесь о себе, для себя, и это будет **одной из главных профилактик** кризисных состояний у детей.