

Войтенко Галина Павловна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С КВ №84»

г. Белгород, Белгородская область

РАБОТА СО ВЗРОСЛЫМИ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРАКТИК ЭКСТРЕННОЙ САМОПОМОЩИ

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме – проблеме сохранения здоровья педагогов в кризисной ситуации. Автором описываются практики, которые можно использовать в экстренной ситуации и оказать себе помощь.

Ключевые слова: педагоги, кризисная ситуация, напряжение, практики самопомощи.

Человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями, которые захлестывают его в момент, когда он оказывается в какой-либо экстремальной ситуации.

Кризис – критический момент и поворотный пункт на жизненном пути, сопровождающийся внутренним нарушением эмоционального баланса, наступающим под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами Ф.Е. Василюк (1984).

Кризис:

1) ситуация невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т.е. такая ситуация, при которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивы, стремления, ценности) привычными способами;

2) внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами. И.Г. Малкина-Пых (2004).

Выделяют нормативные и ненормативные кризисы.

К первому виду относят: возрастные изменения, в процессе прохождения которых индивид приобретает определенное качество, новообразование. То есть такой кризис является естественным, закономерным процессом развития личности.

К примеру, ребенок 3 – лет, сталкивается с возрастным кризисом и в случае успешного прохождения приобретает чувство «Я сам», самосознание.

Ненормативный кризис он внезапный, может возникать на любом жизненном этапе и связан с переживанием негативных жизненных событий.

Примеры ненормативного кризиса.

Потеря работы, жилья, смерть человека, психическая травма, различные виды насилия, развод, измена, тяжелое заболевание членов семьи, резкое изменение социального положения одного из членов семьи, природные бедствия.

Любой кризис – это сложный процесс, который нужно принять и пережить. Из него всегда есть выход, после чего обретается уверенность и развиваются сильные волевые качества.

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей. Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки.

Помощь пострадавшему. Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему – тоже неправильно. Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопреживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи – значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов. Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах. Если вы видите, что реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды – это известное и широко используемое средство. Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Помощь себе. Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться. Одна-

ко если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

Практики самопомощи.

Окно устойчивости.

Практика СТОП.

С – Стоп. Остановитесь, сделайте паузу. Проговорите, что ситуация сложная.

Т – Только дыхание. Сделайте 3–5 осознанных вдохов/выдохов; выдох чуть длиннее.

О – Опыт текущего момента. Осознайте эмоции, чувства и мысли, ощущения в теле, которые возникают.

П – Первый шаг. Задайте себе вопросы: «Какой будет мой первый шаг?», «Что сейчас для меня важно?»

Практика TIR.

T – температура.

Используйте низкую температуру – умывайте лицо холодной водой 3–5 минут. Если нет возможности умывать лицо, можно заменить мытьем рук холодной водой – это дополнительно пристимулирует симпатическую нервную систему и позволит быстрее проработать стрессовые вещества, которые выбросились в кровь.

I – интенсивная нагрузка.

Дайте себе короткую физическую нагрузку: присядьте 5–8-10 раз, отожмитесь 5–8-10 раз, быстро поднимитесь и спуститесь по лестнице на два пролета. Это «сожжет» с помощью работы мышц стрессовые вещества, которые выбросились в кровь.

R – релакс.

Расслабьтесь. Выполните дыхательное упражнение, удерживая фокус внимания на ощущениях во время вдоха и выдоха (8–9 дыхательных циклов).

Это поможет активировать парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за покой и душевное равновесие.

Техника 5 пальцев.

Когда, вы чувствуете, что вас начинает охватывать сверхинтенсивные чувства (тревога, паника, злость, страх), то попробуйте использовать данную технику.

Вначале делаем хлопок, или говорим слова «стоп» или «хватит»! Закрываем глаза и на любой руке, начиная с мизинца, делаем и говорим:

1. *Мизинец* – «Такие состояния у меня бывает. Я это знаю».
2. *Безымянный* – «Называем эмоцию, которую испытываем: это паника/злость/ страх / тревога. Я это знаю».
3. *Средний* – «Эти состояния у меня бывают, они всегда заканчиваются. Я это знаю».
4. *Указательный* – «Я знаю, как себе помочь».

5. *Большой* – «Все будет хорошо, я прихожу в себя, успокаиваюсь (я от этого не умру, от этого не умирают)».

Можно самому придумать аффирмации на каждый палец, фразы должны быть лаконичными!

Список литературы

1. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – 2-е изд. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 315 с
2. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: учебное пособие / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с. – EDN VPFIVF
3. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие: методическое пособие по психотравмотерапии / под ред. С.В. Мищенко. – Пятигорск, 2012. – 312 с.
4. Кризисные события и психологические проблемы человека/ под ред. Л.А. Пергаменщика. – Минск, 2003.