

Алгоритм оказания экстренной кризисной психологической помощи участникам образовательных отношений

Выявление участника образовательных отношений (обратившегося), находящегося в кризисном состоянии

Определите степень выраженности эмоционального состояния обратившегося, выслушайте его.

*Острое кризисное состояние в момент консультации.
Запрос на психологическую помощь в решении
проблемы выхода из острого кризисного состояния*

Исключите возможность причинения обратившимся
самоповреждений (исключите суицидальные
тенденции)

Отразите (вербализируйте) эмоциональное состояние
обратившегося

Определите его проблему, предмет работы на текущую
консультацию

*Запрос на стабилизацию
эмоционального
состояния
(обратившийся хочет
быть выслушанным,
«проплакаться»)*

*Запрос на решение
ситуации, которая
привела к кризисному
состоянию*

*Стабильное эмоциональное состояние в момент консультации.
Запрос на решение проблемы, возникшей кризисной ситуацией, и
повлекшей за собой неблагоприятное психологическое состояние*

Соберите информацию о проблеме. Определите тип
кризиса, переживаемого человеком

Возрастной кризис

*Травматический
кризис*

*Экзистенциальный
кризис*

Уточните возраст

Проясните, какое
событие
спровоцировало
кризис

Убедитесь, что у
обратившегося именно
экзистенциальный кризис, а
не депрессия (при
депрессии рекомендуйте
обратиться также за
медицинской помощью)

Проинформируйте обратившегося об особенностях кризиса

Определите проблему обратившегося и предмет работы на текущую
консультацию

Используйте приемы активного слушания, паравербальные компоненты. Снизьте темп речи (голос спокойный и располагающий). Поощряйте обратившегося к вербализации

Проинформируйте обратившегося, что для продуктивной работы с его проблемой необходимо стабилизировать его эмоциональное состояние. Предложите варианты отреагирования состояния

Используйте один или несколько способов стабилизации кризисного состояния в текущий момент, например: стабилизировать дыхание; рассказать историю, не связанную с ситуацией; переключиться на внешние предметы; сильно сжать кулак и отпустить; сконцентрироваться на своем теле и определить, где «находится» кризисная эмоция сейчас

Помогите обратившемуся осознать и принять свою реакцию на кризисную ситуацию. Вы берете на себя ответственность за создание безопасного пространства. Это позволит обратившемуся продуктивно переживать свою ситуацию

Помогите обратившемуся встретиться с чувствами. Вербализируйте его чувства и отношения к кризисной ситуации и ее участникам

Покажите обратившемуся эмпатическое понимание и безусловное принятие его чувств, его эмоциональной реакции на кризисное событие

Помогите обратившемуся найти ресурсы для преодоления кризисной ситуации

Проработайте с обратившимся возможные способы выхода из кризиса. Обсудите способы, которые помогли бы прожить этот период

Помогите найти обратившемуся новые лично значимые смыслы взамен утраченных в результате кризисной ситуации (обратившийся приобретает благодаря этой ситуации важный для себя личный опыт)

Информируйте о возможностях получения не только кризисной, но и пролонгированной психологической помощи. Мотивируйте обратившегося на получение пролонгированной психологической помощи.