

# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Педагог-психолог  
КГБПОУ «Барнаульский государственный  
педагогический колледж»  
М.А. Федосеева



# ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- 1. Находясь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов не теряйте самообладания.**
- 2. Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого.**
- 3. Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди».**

# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

1. Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
2. Говорите о том, чего человек боится. Когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.
3. Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
4. Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений.



# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

- 1.** Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- 2.** Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- 3.** Попробуйте занять человека умственным (читать, писать) или физическим трудом (зарядка, пробежка). Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.



# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. С другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — тоже неправильно.

Выразите человеку поддержку и сочувствие.



# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил.

Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
3. После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

**В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Окажите поддержку и уделите внимание.**



# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

# СВЕТЛЫЕ МЫСЛИ В ГОЛОВЕ – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

