**Методология оказания экстренной психологической помощи.**

Все люди – и взрослые, и дети – в своей жизни не раз переживали кризис. Кризисы случаются в жизни людей, групп, организаций, обществ и наций. Актуальность данной проблемы в современном мире очевидна, поскольку кризис относится не только к внешнему течению, но и к внутреннему миру личности.

Кризис — это тяжёлый, болезненный период в жизни человека, причиной которого, может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от воли человека. Кризисное состояние человека, может быть связано с потерей, неприятным открытием, событием, унижением, обидой. Эти внутренне болезненные переживания могут нести с собой угрозу индивидуальному представлению о себе, идеальному образу Я и личным планам на будущее. Более того, некоторые кризисы и состояния в них, содержат элементы объективной опасности и могут толкнуть человека на суицид или привести к глубокому депрессивному состоянию.

Обычно взрослый человек может самостоятельно преодолеть кризисное состояние.  В начале кризиса усиливаются напряжение и тревога, затем активизируются стратегии решения проблем. Для разрешения кризиса и облегчения состояния используются все психологические и физические ресурсы. В этот период человек восприимчив к самой минимальной помощи и может извлечь значительную пользу из простой поддержки и выслушивания. В процессе преодоления кризиса он может приобрести новый опыт, расширить диапазон адаптивных реакций. Однако в том случае, если человек склонен реагировать на кризис дезадаптивными реакциями, кризис может углубиться, а болезненное состояние – усилиться.

Однако, в отличие от взрослых, дети и подростки очень тяжело переживают кризисные ситуации, которые оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды. Очень маленькие дети не могут вербализировать свои переживания и поэтому особо остро нуждаются в поддержке. Глубокие психологические проблемы, возникающие у подростков в процессе созревания, нередко переступают критическую черту, за которой кризис взросления может стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, превратиться в экстремальную ситуацию. Незамеченные кризисы в детском и подростковом возрасте могут превратиться в запущенные, или вылиться в невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побеги, убегания, бродяжничество, ранняя алкоголизация, девиации сексуального поведения, суицидальное поведение, участие в активных деструктивных сообществах и играх.

Часто дети сталкиваются с кризисами разлуки в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. В этот период времени ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким, испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами. Особенно ситуация усугубляется на фоне межличностных конфликтов родителей и ближайших родственников.

Также выявлен высокий риск попадания в ситуацию кризиса у детей, переживших суицид близких. Суицид относится к социально не одобряемым поступкам, и тайна, окружающая смерть в таком случае, ещё более усугубляет горе.

Физическое жестокое обращение, сексуальное насилие над детьми, пренебрежение нуждами ребёнка, психологическое насилие являются разновидностями травматического кризиса.

Следует отметить, что своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, психологическая помощь и социально-педагогическая поддержка оказанные подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать тяжёлых последствий кризисных состояний.

Одним из условий благополучного развития учащихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

В учреждениях образования деятельность специалистов СППС по профилактикесуицидального поведения обучающихся и вовлечения детей и подростков в активные деструктивные сообщества и игры включает: первичную (общую), вторичную и третичную профилактику суицидального поведения обучающихся.

***Первичная (общая) профилактика*** проводится на протяжении всего учебного года и предназначена для всех обучающихся, направлена на воспитание позитивно ориентированной личности, формирование культуры здорового образа жизни, ценностных ориентаций, укрепление психического здоровья несовершеннолетних, формирование у них навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, развитие коммуникативных способностей.

***Вторичная профилактика***проводится в начале учебного года, а также при поступлении информации о каждом несовершеннолетнем, склонном к суицидальному поведению, совершившим суицидальную попытку, вовлеченном в деструктивные Интернет-сообщества, и направлена на выявление факторов риска, провоцирующих суицидальные наклонности, на своевременное выявление учащихся, имеющих измененное психоэмоциональное состояние, склонных к суицидоопасному поведению.

Руководитель учреждения образования либо его заместитель по воспитательной работе в течение 3 рабочих дней с момента поступления информации знакомит законных представителей несовершеннолетнего с полученной информацией и информирует в установленном законодательством порядке о возможности получить психологическую консультацию или психиатрическое освидетельствование врачом-специалистом в области оказания психиатрической помощи в организации здравоохранения по месту жительства (обслуживания).

Предлагает обучающемуся, в отношении которого поступила информация, и его законным представителям необходимую социально-педагогическую поддержку и психологическую помощь в учреждении образования.

*Психологическая помощь несовершеннолетнему оказывается с его согласия, а несовершеннолетним в возрасте до четырнадцати лет – также с согласия одного из законных представителей.*

*При оказании психологической помощи несовершеннолетним в возрасте до четырнадцати лет согласия законных представителей не требуется в следующих случаях:*

*-при установлении фактов жестокого обращения, физического, психического, сексуального насилия в отношении несовершеннолетнего;*

*-в случае признания несовершеннолетнего находящимся в социально опасном положении, в том числе нуждающимся в государственной защите;*

*-при оказании психологической помощи в виде психологического просвещения и психологической профилактики в учреждениях образования и организациях здравоохранения;*

*-в случае принудительного оказания медицинской помощи несовершеннолетним, страдающим психическими и поведенческими расстройствами, в государственных учреждениях здравоохранения.*

Организация и проведение мероприятий вторичной профилактики должны быть направлены на изучение учащихся с учетом их личностных особенностей, модели поведения, кризисных ситуаций или негативных жизненных событий. На этом этапе предусмотрено проведение индивидуальных и групповых занятий с обучающимися, имеющими высокий суицидальный риск, по обучению социальным и поведенческим навыкам, снятию эмоционального напряжения, развитию фрустрационной толерантности и др.

Важным является проведение обучающих тренингов для педагогов и родителей по повышению компетентности в области распознавания маркеров суицидального риска, путях действия в кризисных ситуациях.

***Третичная профилактика*** направлена на снижение последствий и уменьшение вероятности парасуицида, включает в себя социально-педагогическую поддержку и психологическую помощь суициденту и его социальному окружению.

В первую очередь, адресатом этого профилактического уровня становятся обучающиеся, совершившие попытку суицида, с которыми проводится индивидуальная коррекционная работа, а также организуются консультации для законных представителей и педагогов.

Обучение специальным навыкам общения с суицидальными учащимися должно осуществляться в ходе специальных курсов практического обучения, направленных на выработку подходов общения между учащимися и учителями, а также на повышение уровня осознания и понимания преподавателями и воспитателями суицидального риска.

Также можно выделить и общие шаги на пути работы психолога с несовершеннолетними по преодолению кризисного состояния - это обучение снижению эмоциональной напряженности, обучение принятию выбора из ряда альтернатив, для удовлетворения потребностей,  переопределение мотивов.

Конкретные действия, упражнения и процедуры, которые выбирает психолог для оказания психологической поддержки, всегда ситуативны. Они обусловлены, прежде всего, индивидуальными характеристиками несовершеннолетнего и направлены на его социализацию за счет устранения причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач.

Следует отметить, что силами педагога-психолога и социального педагога проблемы кризисных состояний несовершеннолетних, школьных неврозов, подросткового суицида, детской и подростковой преступности, алкоголизма, наркомании и ранних половых связей решены быть не могут. Для решения данных проблем необходимо привлекать специалистов здравоохранения, сотрудников ОВД, специалистов районных и областного СПЦ.

Для повышения профессиональных компетенций специалисты СППС учреждений образования могут обратиться за помощью в Гродненский областной СПЦ, где им будет оказана методическая помощь по организации сопровождения несовершеннолетних, находящихся в кризисном состоянии.

[**Литература**](http://www.mir.pravo.by/library/edu/psychological%20assistance/psychological%20help/)

1.    Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М., 1984.

2.    Кузнецова, И. Психологическая поддержка. Принципы работы с детьми и подростками с отклонениями в поведении / И. Кузнецова // Школьный психолог. – 2000. – № 31.

3.    Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко , под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – СПб. : Речь, 2009.

4.    Осипова, А. А. Психология кризиса / А. А. Осипова // Кризисные состояния личности. Хрестоматия. – М., 2000.

5.    Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология. Курс лекций / Л. А. Пергаменщик. – Минск, 2003.

6.    Реан, А. А. Психические состояния личности / А. А. Реан // Кризисные состояния личности. Хрестоматия. – М, 2000.

7.    Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб., 2004.

8. Сакович Н.А. Суицидальное поведение подростка: профилактика и коррекция/Н.А.Сакович.-Минск: Пачатковая школа, 2013.-136с.:ил.

9.  Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб., 2001.

10.    Шнейдер, Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков. Направление работы школьного психолога. Лекции / Л. Б. Шнейдер. – М., 2009.