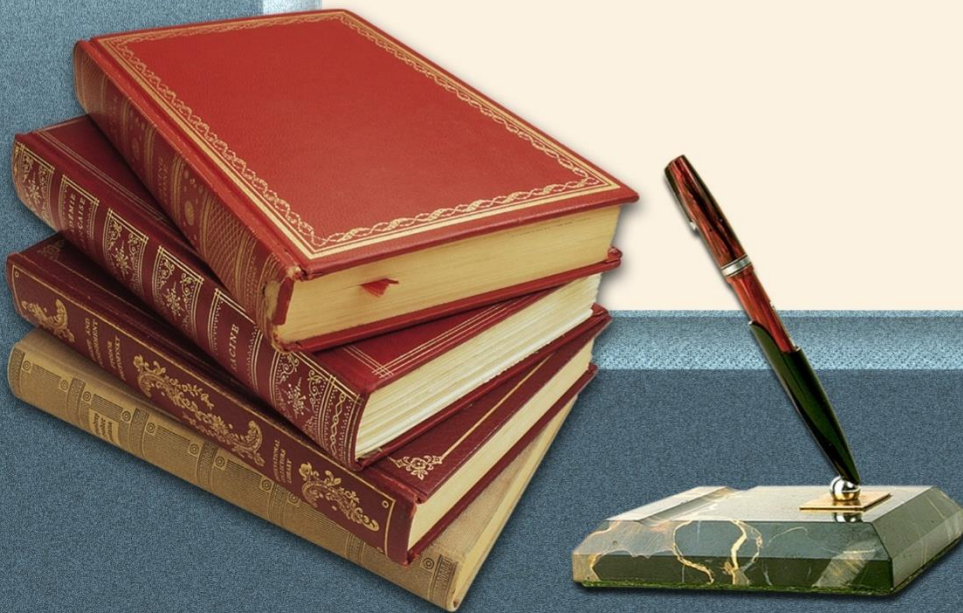




Дебрифинг как форма оказания экстренной психологической помощи

Опыт работы мобильных психологов Кузёвского района

**Яриш Тамара Петровна
Педагог-психолог
МАОУ СОШ № 16
им. К.И. Недорубова**





*Дебрифинг-
это экстренная
психологическая
помощь.*





- *К сожалению, повод для проведения дебрифинга очень печальный.*
- *Тревожный , стрессовый, непонятный.*
- *Участники находятся в остром стрессовом состоянии.*
- *Это дети, педагоги , родители..*



Дебрифинг - психолого-педагогический групповой метод дискуссии, групповое обсуждение, предназначенное помочь участникам кризисного инцидента справиться с психологическими последствиями кризиса.

А также выработать навыки, которые необходимы в случае повторного столкновения с подобной ситуацией.



Дебрифинг проводится с людьми в остром стрессовом состоянии (ОСР). Это состояние переживания эмоциональной и умственной дезорганизации.

При проведении дебрифинга необходимо снизить последствия пережитого стресса:
- у обучающихся, родителей, педагогов... !!! И возможных участников из других школ и районов.



Особенности проведения процедуры дебрифинга.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

Приказ о создании группы
Мобильных Психологов
Количество участников
Необходимое, соответственное
обучение.

Особенности проведения процедуры дебрифинга

В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕБРИФИНГА

Приказ ОУ о выезде в ОО.

Иногда группа выезжает по телефонному звонку в связи со срочностью оказания поддержки участникам кризисного события.

Информация в ОО о «технической поддержке»: участие школьной медсестры, которая сидит возле кабинета, в котором проводится «Д», обеспечение водой, стаканчиками (одноразовыми), салфетками, бумага А4, карандаши....





ДЕБРИФИНГ

1. Знакомство с участниками, -

Установление правил: - переход хода, если «круг»,

возможности временной паузы молчания .

Разрешение на проявление ЧУВСТВ, ЭМОЦИЙ, ДЕЙСТВИЙ.

Разрешение проявить себя, если нужна индивидуальная помощь,
- не терпеть, не подавлять, не сдерживать.

Информация об оказании индивидуальной психологической поддержке в день проведения «Д» и по запросу в любой другой день.

ПРИМЕР: Подросток Кущёвской школы.... Помощь ученице из другой школы Кущёвского района. Выезжали для оказания помощи по запросу родителей и ученицы.

НОМЕР СВОЕГО ТЕЛЕФОНА ПИШЕМ НА ДОСКЕ.



2. Установление ФАКТОВ для
упорядочения мыслей и чувств:

- Имя. Как связан с событием.

3. Определение МЫСЛЕЙ для снижения
напряжения:

- *Какая была первая мысль, когда ОСОзнали, что случилось? Вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших*

- *Какая была первая мысль, когда Узнали, что случилось? Вопрос для тех, кто не был непосредственным свидетелем*



4. Фаза **ЧУВСТВ** для проявления более **сильных воспоминаний** и проявления **возможных сильных страданий**.

!!! Что было самым ужасным и как реагировали?

Какие телесные ощущения испытывали?.

*Участники «Д» могут проявлять телесные ощущения в данный момент. Необходимо позаботиться об ученике в конкретный момент, **ОСОБЕННО** в состоянии **СТУПОРА**.*



КАК ОПРЕДЕЛЯЕМ? У человека суженные зрачки, ОН не реагирует на звук, неподвижен...

- массаж точек на лбу своими указательными пальцами, между бровями;*
- сгибать пальцы рук пострадавшего;*
- подстроиться под его дыхание - положить свою руку на лоб пострадавшего и дышать вместе с ним в одном ритме.*



*Возможные и ухудшения состояния участников , ---
говорим о том, что СЛЁЗЫ уместны, ВАЖНЫ ДЛЯ
НЕГО, ИМЕЮТ ПРАВО БЫТЬ..... садимся рядом,
берем за руку...*

Некоторым участникам «Д» необходимо выйти,---
Сопровождаем его передвижение, даже в туалет.

Кому-то надо подышать, -- возле открытого окна.
Напоминаю, возле кабинета находится школьная
медсестра.

Мобильная группа состоит из 5-ти и более человек.
Ведущий продолжает процедуру, остальные
участники оказывают помощь по мере необходимости.



РЕАКЦИЯ ПОДРОСТКОВ и учеников младших классов разная.

Малышам помощь оказывается в процессе проведения.

Подросткам после дебрифинга по индивидуальному запросу

*****Выявление обучающихся, требующих повышенного внимания**



Фаза симптомов

-Опишите симптомы ваших переживаний (эмоциональные, когнитивные и физические) *=== на месте действия; когда инцидент завершился; когда они возвратились домой; в течение последующих дней; в настоящее время.*

СТРАХ—Если произошло дома, не могут возвращаться домой





6. **Фаза завершения.** - обобщение реакций участников одним из ведущих – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Обучающий фактор.

На этой фазе обобщаются реакции участников и предоставляется информация о типичных реакциях на стресс.



Симптомы избегания. Стремление избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей - всего, что может напоминать о трагедии. *Блокировка (провалы) памяти.* Отчуждение от близких.

Симптомы возбуждения. Трудности засыпания и сохранения сна. Раздражительность, необоснованные вспышки злости. Трудности концентрации. Сверхбдительность. Преувеличенные реакции испуга.



В ИДЕАЛЕ--- Подготовить *Информацию* для «раздатки» участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают.

ВАЖНО напомнить, -что описанные состояния и симптомы - это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут;

- рассказать, каких реакций можно ожидать по прошествии некоторого времени;
- поговорить о методах самопомощи, о том, как участники смогут позаботиться о себе;
- информировать участников о том, где они смогут получить помощь;
- ответить на вопросы участников.



7. Фаза реадaptации – обсуждается и

планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, особенно важно участие группы и дальнейшем семье, как источника поддержки.

- Кратко обобщить то, что было сказано.
- Спросить, не осталось ли чего-то важного, о чем хотелось бы сказать сейчас.
- Поблагодарить всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга.
- Напомнить о конфиденциальности.
- Предложить участникам подумать о том, как они смогут поддерживать друг друга в дальнейшем.



Работа с родителями

по запросу

Работа с педагогами

Может быть НЕ В РЕСУРСЕ классный
руководитель.



ПОСЛЕ «Дебрифинга»

*- психологи пишут СПРАВКУ ПО
НОРМАТИВНОЙ форме с
рекомендациями о дальнейшей
психологической работе в ОО*



***Надеюсь, что информация была
ВАМ полезна.***

Ваша коллега, ТАМАРА ПЕТРОВНА