**Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Республики Мордовия «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»**

**Методические рекомендации**

**по работе психолога в пунктах временного размещения (ПВР)**

**Саранск, 2025 г.**

Разработчики:

 Антусева Ольга Верославовна, директор Центра профилактики ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»

Романова Ольга Михайловна, методист ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»

1. **Примерный алгоритм работы педагога-психолога в пунктах временного размещения**

Работа психолога в пунктах временного размещения (ПВР) является важной частью системы оказания психологической помощи и социальной поддержки для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Психологи в таких условиях занимаются оценкой и коррекцией психоэмоционального состояния людей, а также обеспечивают поддержку как для клиентов, переживших серьезный стресс и травму так и для персонала ПВР, работающего в столь эмоционально заряженном контексте.

Документы, регламентирующие деятельность психолога в ПВР на ведомственном уровне (МЧС россии):

* Методические рекомендации по организации первоочередного жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях и работы пунктов временного размещения пострадавшего населения от 26.12.2013 г.
* Приказ №525 от 20.09.2011г. МЧС России «Об утверждении порядка оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах ЧС и при пожарах»
* Приложение №6 к «Алгоритмам организации работы специалиста психологической службы, привлекаемого к ликвидации последствий чрезвычайной ситуации» от 03.02.2012 г.

Направления работы психолога в ПВР:

− проработка травмирующих ситуаций, изменение смысла переживаний;

− возможность новой интерпретации пережитого в ходе события;

− осознание и развитие эмоциональной сферы;

− погружение клиента в атмосферу уважения, доверия, принятия;

− развитие базовых социально-психологических навыков;

− восстановление позитивного отношения к окружающей действительности;

− расширение представлений о мире;

− развитие позитивной перспективы будущего;

− создание системы поддержки в настоящее время и проекция на будущее;

− возвращение клиента к нормальной активности.

Основные принципы психологической помощи при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР):

1. Принцип нормализации. Основной акцент делается на том, что нормальный столкнувшись с ненормальными обстоятельствами, переживает экстраординарные чувства. Началом коррекции становится обсуждение переживаемых чувств и объяснение их нормальности. Это может помочь пострадавшему понять причины своих симптомов, их динамику и более активно участвовать в процессе терапии.

2. Принцип партнерства и повышения достоинства личности. Люди, страдающие ПТСР, ранимы, сензитивны, склонны к самообвинению, чувству бессилия или повышенной агрессивности.. Подобный стиль реагирования вызывает отторжение окружающих, усиливая ощущение собственной неадекватности и вины, к снижению самооценки. Поэтому установление сотрудничества необходимо.

3. Принцип индивидуальности. Каждый человек проходит свой собственный путь восстановления после стресса. В психологической помощи последствий психической травмы используется подход - непосредственное вмешательство после травмы. Эти непосредственные вмешательства на месте травматизации (debriefing) предлагаются с профилактической целью. Дебрифинг позволяет выразится в отношении стресса, выявить ошибочные восприятия, изучить прочувствованные и пережитые аффекты, проинформировать об эволюции и возможности лечения.

С профилактической целью следует также думать об объединении членов семьи, если таковые оказались разъединенными катастрофой.

Правила первой психологической помощи (Б. Гаш, Ф. Ласогга):

Правило 1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным считается средний уровень возбуждения.

Правило 2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь, кроме психологической, требуется; кто их пострадавших больше всего нуждается в помощи.

Правило 3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро прибудет: что вы об этом позаботитесь.

Правило 4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите его за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне. Что и пострадавший. Не оборачивайтесь к пострадавшему спиной.

Правило 5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры потребуются для оказания помощи в его случае.

Правило 6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

Правило 7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте этот факт, чтобы убедить его в его собственных возможностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.

Правило 8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его мыслям и чувствам. Пересказывайте позитивное.

Правило 9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать.

Правило 10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

Правило 11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания. Дайте любопытным конкретные задания.

Структура работы психолога в ПВР

1. Подготовительный этап:

Ознакомление с регламентом работы ПВР. Составление плана работы и определения основных задач.

1. Первичное обследование:

Оценка текущего состояния каждого человека, входящего в ПВР, его потребностей. Заполнение необходимых форм и анкет. Индивидуальное собеседование (использование диагностических методик).

1. Постановка задач:

Определение индивидуальных и групповых задач на основе первичной оценки состояния людей в ПВР. Согласование целей работы с клиентами.

1. Реализация программы помощи:

Проведение назначенных терапевтических сессий, групповых занятий и тренингов. Регулярный мониторинг прогресса, корректировка плана в зависимости от изменений в состоянии клиентов.

* 1. Психологическая поддержка:

Оказание экстренной психологической помощи в кризисной ситуации. Предоставление информации по поводу доступных ресурсов и услуг.

* 1. Групповая работа:

Проведение групповых занятий, тренингов и занятий по арт-терапии для снижения уровня стресса и улучшения взаимодействия между клиентами.

* 1. Индивидуальная терапия:

Регулярные встречи и консультирование на основе индивидуальных потребностей и проблем клиентов. Использование различных терапевтических методов (например, когнитивно-поведенческая терапия, методика «психологической поддержки на основе активного слушания»).

* 1. Обучение навыкам:

Психообразование и тренинг по методам самопомощи, управление стрессом. Помощь в разработке индивидуальных стратегий совладания с трудностями.

5. Оценка результатов:

Анализ итогов проведенных мероприятий и оценка общего психоэмоционального состояния клиентов. Консультирование по дальнейшим шагам, если необходимо.

6. Работа с персоналом:

Обучение сотрудников ПВР принципам психологической поддержки. Психологическая поддержка и консультирование для работников, работающих с эмоционально тяжелым контингентом.

7. Финальная запись и обратная связь:

Систематизация полученных данных, составление отчетов о проведенной работе. Предоставление обратной связи как клиентам, так и персоналу ПВР.

Методы кратковременного облегчения переживания кризиса:

1. Спонтанное расслабление. Пострадавшему предлагается каждый раз, когда встречаются объекты, которые напоминают ему о причиненном страдании, или же приходят мысли о травмирующем событии, несколько раз глубоко вздохнуть и расслабиться, встряхнуть опущенными руками, сделать круговые движения плечами, деть себе инструкцию на расслабление («я совершенно спокоен, я расслаблен»).

2. Внутреннее отвлечение. Пострадавшему предлагается представить себе картину событий, вызывавших в прошлом позитивные чувства, или пофантазировать по поводу ожидаемых в будущем приятных вещей. Ожидается замещение этими мыслями или фантазиями мыслей и образов травмировавшего события.

3. Внешнее отвлечение. Вместе с пострадавшим выявляются занятия, которые обычно доставляют ему удовольствие. Дается задание заниматься как можно чаще этими приятными делами. В качестве внешнего отвлечения могут использоваться и не очень приятные, но полностью занимающие внимание дела (ремонт, механическая работа, помощь кому-либо в сложном деле и т.п.).

4. Позитивная самоинструкция может быть использована, если кризисные события мешают выполнять человеку прямые обязанности, выступают внутренним барьером. Пострадавшему рекомендуют произносить про себя простые, направленные на успех инструкции: «Сейчас я сяду за компьютер и продолжу работу над статьей» и т.п.

5. Отреагирование. Ярость и злость, обида и негодование могут быть выражены с помощью физических упражнений, особенно из разряда восточных практик или боевых искусств. Как и в психодраме, пострадавшему можно помочь выплакаться, покричать, сказать громко, допуская любые выражения, о том, что он думает об обидчике, ситуации.

6. Уменьшение дозы стресса. Если кризис был вызван каким-либо событием или учреждением, лицом или объектом, и эти стимулы постоянно попадаются пострадавшим на глаза, то степень страдания можно уменьшить, если придумать способ уменьшения количества или степени конфронтации с этими стимулами (Например, не читать новости в интернет, в СМИ).

1. **Примерный алгоритм работы педагога-психолога с детьми в пунктах временного размещения**
2. Знакомство с родителями. Для оказания экстренной психологической помощи в пункте временного размещения (далее – ПВР) детям, находящимся в кризисном состоянии (аффективные реакции, паника, страх, горе) педагог-психолог встречается с родителями (сопровождающими взрослыми), представляется, разъясняет цель работы с детьми. На встрече рекомендуется объяснить родителям необходимость оказания психологической помощи, рассказать о последствиях для психологического состояния ребенка длительного пребывания в экстремальных условиях (вооруженные действия, потеря близких, угроза для жизни и др.). Рассказать о симптомах постравматического стресса, которые могут проявляться у детей, и на которые необходимо обратить внимание. Далее рассказать о том, как будет организована работа (формы работы (групповая, индивидуальная), цель этих мероприятий, периодичность, длительность. Не рекомендуется поддерживать политизацию и рассуждения о причинах происходящего. Наиболее корректным ответом на эмоционально окрашенные утверждения и вопросы, не относящиеся к бытовому плану и нуждам, может быть констатация того, что ПВР оказывает конкретную помощь размещением, питанием, медицинским обслуживанием, обеспечением непосредственных нужд и потребностей. Подобного рода разговоры рекомендуется сводить к конкретным и непосредственным задачам бытового обеспечения, теплым и внимательным отношением.
3. Получение согласия на работу (письменно).
4. Организация индивидуальных консультаций для родителей (сопровождающих взрослых) по вопросам обучения, воспитания, развития, социализации детей. Предоставление контактов для оказания консультативной помощи.
5. Индивидуальная и групповая психодиагностика. Для диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей (10-13 лет) используются две взаимодополняющие методики: «Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей» и «Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей» (Н.В. Тарабриной). В психодиагностике посттравматических состояний используются и другие методики, с помощью которых можно выявить у ребенка наличие симптомов переживания психической травмы, страхов, преневротического состояния и т.д.:

- тесты, направленные на определение уровней личностной и ситуативной тревожности;

- тесты, направленные на выявление изменений в эмоционально-аффективной сфере ребенка;

- проективные рисуночные тесты для личностной диагностики ребенка ("Дом, дерево, человек", "Несуществующее животное", "Моя семья" и др.). Основная задача проективных рисунков состоит в получении дополнительной информации о состоянии ребенка и выявления труднореализуемых проблем,переживаний.

5. Организация индивидуальной и групповой работы с детьми. По результатам диагностики выявляются дети, которым необходима индивидуальная психологическая помощь. Для остальных детей формируются группы для тренинговой работы. При формировании групп можно придерживаться возрастных критериев (дошкольники, младшие школьники, подростки). Группы могут быть разновозрастные (дошкольники и младшие школьники; младшие школьники и подростки).

1. **Телефоны горячей линии в Республике Мордовия**

8 800 2000 122 Детский телефон доверия

8(8342)38-01-50 ГБУЗ РМ «Мордовская республиканская клиническая психиатрическая больница»

8(8342)47-06-05 Молодежный телефон доверия ГБУ РМ «Мордовский республиканский молодежный центр»

8(8342)28-87-00 ГУ МЧС России по Республике Мордовия

112 Телефоны для связи с любой экстренной оперативной службой