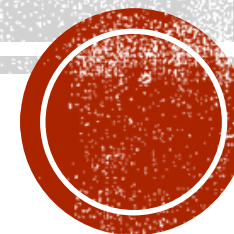




СРЕДНО УЧИЛИЩЕ “СВ. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”
гр. Хасково, ул. “Кресна” №1, тел. 62 41 20, 62 45 34, факс 62 41 34, e-mail:
soup@abv.bg

КАКВО ДА ПРАВИМ В КРИЗИСНА СИТУАЦИЯ

Презентацията е подготвена за дистанционно обучение и подкрепа на деца, ученици, родители от:
Деяна Бонева-училищен психолог;
Мария Кунчева-педагогически съветник.



КАК ДА ОБЯСНИМ НА ДЕЦАТА НА ДОСТЪПЕН ЕЗИК СИТУАЦИЯТА С КАРАНТИНАТА И ОПАСНОСТТА ОТ КОРОНАВИРУСА:

"Здравейте, деца!

Надявам се само веднъж в живота си да сте в подобна ситуация. Но човек никога не знае.

Какво точно се случва? За пръв път в човешката история хората се опитват да управляват опасна вирусна инфекция с помощта на натрупаното знание.

Ако си сменим гледната точка и си представим, че ние сме вирусът и искаме да заразим колкото се може повече хора, ще имаме нужда от транспортни средства, за да си постигнем целта.

Днес, и утре, и може би няколко седмици напред, ние ще бъдем като автомобили, с които вирусът се опитва да достигне до хората, които ни обичат. Защото с хората, които ни обичат, се срещаме всеки ден в обичайния живот.

Какво можем да направим? Как да го измамим?

Като откажем да го возим! Все едно играем на "замръзни". Ако спрем на място и се покрием за известно време, ще го лишим от възможността да се "вози" върху нас и ще го победим.

Моля ви, играйте честно по правилата! Обяснете я и на приятелите си. Проявете своята интелигентност и човецина като не просто не излизате с приятели, а и обяснявате на тези, които не разбират какво става и защо вие ИСКАТЕ да си останете вкъщи и че това е проява на сила и любов."



**Остани си вкъщи,
ИМА ТОЛКОВА МНОГО НЕЩА, КОИТО НЕ
СА ОТМЕНЕНИ**

Яника

Усмивките		Слушането на музика
Четенето на книги		Семейната филмова вечер
Йога упражненията		Настолните игри
Танцуването		Обичта
Готвенето		Играта на карти
Реденето на пъзел		Смехът
Рисуването		Разговорите с мама и татко
		
		



ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА КРИЗАТА:

- остро протичане;
- явни изменения в поведението, като често грубо е нарушен самоконтрола;
- безпомощност и неефективност в действията;
- вътрешна напрегнатост,
- тревожност,
- обърканост с различен външен израз, като те не могат да бъдат овладени;
- чувство на застрашеност
- паника
- страх



ЕТАПИ НА ПРОТИЧАНЕ НА КРИЗАТА

Много известно е описанието за четирите фази на кризата:

- **Начало**, съпроводено с чувство на дискомфорт или напрежение.
- **Стадии на повишено напрежение с непродуктивна дейност и нарастваща дезорганизация**, която може да вземе формата на неорганизирани усилия за търсене на изход.
- **Максимална дезорганизация**, която според него може да доведе до психотични епизоди. Кризата би могла да завърши и с вземане на решение във втора или трета фаза. Две сериозни опасности – вземане на неудачни решения и “изплъзване”, което може да доведе до хронично нерешени ситуации с персистираща соматична и психична симптоматика
- **Фаза на реорганизация**, в която може да се постигне по-високо ниво на личностово функциониране, да се възстанови изходното състояние или на по-ниско ниво на функциониране да се постигне възстановяване;



КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ

- Кризисната интервенция помага на хората бързо да се справят със същината на проблема.
- Тя е помощ за самопомощ – специалистът не предписва, а подпомага намирането на решение или изход от кризата от страна на конкретния човек или най-близкото му обкръжение .
- Терапията изисква разбиращо свързване и чувствителност към това как всеки човек разбира и реагира в кризата.
- Фокусиране само върху проблема в кризата, избягване разгръщането на симптомите, използване на преобладаващ позитивен емоционален пренос.
- Учене на индивидите как да избягват рисковите ситуации в бъдеще, ясно затваряне и определяне на постигнатото в преодоляване на кризата, което става нова стратегия за справяне.



ОТ КОГО СЕ ПРАВИ КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ?

- Обучени специалисти, които да Ви помогнат да преминете през трудния период, като видят и Ви насочат към ресурсите и опита, който имате.
- При нужда от подобна помощ всеки работен ден между 9 и 12ч. може да се обръщате към :
- Деяна Бонева-училищен психолог-**0894249124**;
- Мария Кунчева-педагогически съветник-**0879140376**



ОСНОВНИ КАЧЕСТВА ПО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМОЛОГИЧНА ОБСТАНОВКА

- Лична отговорност;
- Обществена отговорност
- Солидарност;
- Емпатия.



ВМЕСТО ФИНАЛ.....

- Не можеш да контролираш другите , но може да контролираш и да сътворяваш собствената си реалност
- Когато се чувстваш добре, допускаш доброто в себе си
- Когато се чувстваш щастлив, ти имаш достъп до всичко, което желаеш

