

Иногда одной допсихологической помощи бывает не достаточно. В этих ситуациях необходимо обращение к специалисту.



Оказывая помощь нуждающимся, вы формируете равнодушное общество!



8-800-2000-122 - Детский телефон доверия;

8-800-2500-015 - телефонное и онлайн консультирование для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи ;

8 (8182)20-18-37 - Центр «Надежда», психологическая помощь детям;

695-000 - Телефон доверия АРОО «Кризисный центр «Надежда»;

www.твоятерритория.онлайн - Для подростков и молодежи (до 23 лет);

romoschryadom.ru - Психологическая и информационная онлайн-помощь подросткам до 18 лет.

#### Контакты:

ГБУ АО «Центр «Надежда»  
г. Архангельск, ул. Попова, д. 43  
e-mail: centr\_nadejda@mail.ru

Сайт: nadejdaarh.ru

Авторы-составители: педагоги-психологи  
Юдина К.Н. и Тугаринов А.А.



Государственное бюджетное образовательное учреждение Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»

### *Помочь может каждый*



Кризисные ситуации возникают в жизни каждого человека, и каждый хоть раз в жизни нуждался в помощи: моральной, интеллектуальной, материальной или физической. Оказать помощь или поддержку нуждающимся в них людям может каждый из нас.

## Что такое помощь? Какие виды помощи существуют?

*Помощь* - это поддержка, действия или средства, облегчающие, упрощающие жизнь кому-то.

- **Моральная** - эмоциональная поддержка человека: утешение, успокаивание, подбадривание, убеждение, внушение;
- **Интеллектуальная** - выполнение интеллектуальной работы: решение задачи, написание заявления и т. д. Она может выражаться в форме рекомендаций и инструкций, взаимопомощи при принятии решений;
- **Материальная** - пожертвование или одалживание денег, вещей;
- **Физическая** - выполнение за кого-то физической работы либо участие в ней;

Оказание помощи может выражаться не только в содействии, но и в противодействии опасным видам деятельности опекаемого, их профилактике.

## Как понять, что человеку плохо?

**Поведение:** замкнутость, скрытность, молчаливость, резкие перепады настроения, чрезмерно пассивное или чрезмерно агрессивное поведение.

**Высказывания:** «отстаньте от меня, всё нормально», «жизнь - тлен», «мне уже ничем не помочь», «когда это всё уже закончится», и т.д.

**Информация в интернете:** депрессивные статусы, посты, музыка и фильмы, человек удаляет информацию о себе или свою страницу в социальных сетях.

**Внешний вид:** заплаканное лицо, следы самоповреждений, человек перестаёт ухаживать за собой и пренебрегает личной гигиеной.



Использование **приемов активного слушания** может побуждать собеседника к ответам, направлять беседу в нужное русло:

- **Поддакивание:** «угу», «ага». Кивания и поддакивания должны быть осмысленными и уместными.
- **Своевременная пауза.** Человеку часто необходимо время для того, чтобы четко сформулировать свои мысли и чувства.
- **Резюмирование** полученной информации. Этот приём подытоживает основные идеи и чувства. Резюмирующий пересказывает речь собеседника в «свернутом» виде.
- **Раппорт** – присоединение к дыханию, темпу и громкости речи, интонации собеседника.
- **Отражение чувств, эмпатия.** Понятие «эмпатия» означает способность человека к переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним. Не обязательно переживать, главное показать, что переживаешь.

При оказании поддержки следует избегать следующих крайностей: чрезмерного опекаения, большого количества советов и осуждения. Это может усугубить ситуацию и подорвать доверие к вам.