

# Дистанционное консультирование при насилии и непосредственной угрозе

## 1. Первочередные действия

При получении информации о насилии или угрозе **немедленно** оцените ситуацию:

a. **Проверка безопасности в момент консультации:**

- «Вы сейчас в безопасном месте? Можете ли вы говорить свободно?»
- «Есть ли рядом человек, который может причинить вред?»
- «Можете ли вы переместиться в другое помещение/место?»

b. **Установление контакта и стабилизация:**

- Говорите спокойно, уверенно, без паники.
- Подтвердите правоту чувств: «То, что вы испытываете – нормально в такой ситуации».
- Избегайте фраз: «Вы должны...», «Почему вы не...?» – они усиливают вину.

c. **Сбор ключевых данных** (фиксируйте письменно):

- локация обратившегося несовершеннолетнего обучающегося или его родителя (законного представителя);
- характер угрозы (физическая, психологическая, экономическая);
- наличие оружия/предметов насилия;
- состояние здоровья (травмы, обострение хронических заболеваний).

## 2. Тактика ведения беседы

**Что делать:**

- **Активное слушание:** кивки (в видео), фразы «Я слышу вас», «Продолжайте».
- **Нормализация эмоций:** «Страх и растерянность – естественная реакция на угрозу».
- **Фокус на ресурсах:** «Что из того, что у вас есть под рукой, может помочь прямо сейчас?» (телефон, ключи, деньги).
- **Пошаговая поддержка:** помогайте формулировать простые действия («Сейчас сделайте глубокий вдох. Затем возмите телефон...»).
- **Планирование безопасности:**
  - Куда можно уйти?
  - Кто из близких/знакомых готов помочь?
  - Какие вещи взять с собой?
  - Где хранятся документы?

**Чего избегать:**

- не давите на принятие решений («Уходите немедленно!»);
- не критикуйте прошлые действия консультируемого;
- не обещайте абсолютной конфиденциальности при угрозе жизни.

### 3. Экстренные меры

Если угроза **актуальна** (консультируемый в зоне риска):

- a) Предложите перейти на **голосовой/видео-формат** для оценки состояния.
- b) Договоритесь о **кодовом слове** («Если нужно прервать разговор, скажите „холодно“»).
- c) Помогите найти **ближайшее безопасное место**: отделение полиции; дом друзей/родственников; кризисный центр; общественное место (кафе, аптека, магазин).
- d) При наличии травм: «Позвоните в скорую или я звонок могу сделать. Я останусь с вами на связи, пока медики не приедут».

### 4. Информирование о ресурсах

Представьте **актуальные контакты** (текстом в чат или с просьбой записать):

- **112** – единый экстренный номер; **102** – полиция;
- Всероссийский телефон доверия для женщин: **8 800 7000 600**;
- Детский телефон доверия: **8 800 2000 122**;
- Кризисные центры (укажите муниципальные, региональные).

**Важно:** уточните, может ли консультируемый безопасно сохранить эти контакты (например, в облаке или у доверенного лица).

### 5. Документирование и этика

- **Фиксируйте ключевые данные**: дата, время обращения; суть угрозы; принятые меры; контакты экстренных служб, которым вы перенаправили консультируемого.
- **Конфиденциальность**: при угрозе жизни/суициде педагог-психолог обязан нарушить принцип конфиденциальности и привлечь экстренные службы (с информированием консультируемого).
- **Супervизия**: обсудите сложный случай с коллегой/наставником для профилактики выгорания.

### 6. После экстренного эпизода

Когда угроза устранена:

1. **Повторный контакт**: уточните, удалось ли консультируемому добраться до безопасного места.
2. **Псиhoобразование**: объясните стадии переживания травмы; расскажите о признаках ПТСР; дайте техники самоподдержки (дыхательные упражнения, заземление).
3. **Планирование долгосрочной помощи**: направление к профильному психологу/психиатру; групповая терапия для переживших насилие; юридическая поддержка (оформление заявления, защита прав).

### 7. Самопомощь после работы с кризисным случаем:

- проведите рефлексию («Что вызвало напряжение?», «Как я могу восстановиться?»);
- обратитесь за поддержкой к коллегам/супervизору;
- используйте техники саморегуляции (дыхание, медитация, физическая активность).