

**Московский городской
психолого-педагогический университет**

Е.В. Бурмистрова

**Психологическая помощь
в кризисных ситуациях**

(предупреждение кризисных ситуаций
в образовательной среде)

Методические рекомендации
для специалистов системы образования

**Москва
МГППУ 2006**

ББК 88
Б 90

Настоящее издание подготовлено и осуществлено в рамках проекта «Содействие в восстановлении и развитии системы образования в Чеченской Республике» при поддержке Московского Бюро ЮНЕСКО

Россия, 119049 Москва, ул. Мытная, д. 1, под. 1
Тел. +7 (095) 230-05-54, 230-10-65. Факс +7 (095) 238-60-85
E-mail: moscow@unesco.ru
www.unesco.ru



Бурмистрова Е.В.

Б 90 Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006. — 96 с.

ISBN 5-94051-020-5

Рекомендации предназначены широкому кругу специалистов, работающих в системе образования, в пособии рассматриваются вопросы профессиональных границ педагога-психолога при оказании помощи в кризисных ситуациях, в доступной форме дается представление о кризисе, знания по оценке риска суицида, техники кризисного вмешательства для разных возрастных групп. Особое внимание уделено планированию действий работников образовательного учреждения в кризисных ситуациях, различным техническим и психологическим моментам поведения в кризисных ситуациях, особенностям преодоления последствий ситуаций кризиса, пост-кризисного сопровождения, каким образом обеспечить психологическую безопасность.

ББК 88

ISBN 5-94051-020-5

© МГППУ
© ЮНЕСКО

Введение

Смотри внутрь себя, внутри источник добра, который никогда не истощится, если ты не перестанешь рыть.

Марк Аврелий

Участившиеся в последнее время случаи чрезвычайных и кризисных ситуаций различного характера (криминогенного, техногенного и др.) остро ставят вопрос разработки и совершенствования моделей оказания психологической помощи населению и системы межведомственного взаимодействия. К сожалению, все чаще среди пострадавших оказываются дети.

Как предотвратить чрезвычайные происшествия, уменьшить их воздействие на психическое и физическое здоровье человека, как реагировать в тех или иных кризисных ситуациях, как оказаться к ним подготовленным? Особенно часто они возникают тогда, когда речь идет о кризисных ситуациях в образовательном учреждении.

Мир меняется. География и масштабы катастроф, спровоцированных человеком, все расширяются. Непредвиденность, неожиданность, разрушительность последствий, нестабильность, шаткость существования входят в самоощущение человека. Мир XXI столетия иной по тем требованиям, которые он предъявляет к психологии человека, его действиям, его позиции. Изменяется и общественная среда, система ориентиров. В том числе современная действительность требует изменений и в системе образовательной среды, повышения ее безопасности, подготовленности к угрозе и неопределенности, повышения компетентности в сфере действия в ЧС, соответствующей подготовке учителей и учащихся. Такие события, как стихийное бедствие, самоубийство, смерть, террористический акт, будучи неплановыми, неожиданными для обычного течения школьной жизни, часто не получают достаточного внимания со стороны администрации [33]. Это усложняет действия в ситуации кризиса и отягощает его последствия.

Глава 1

Ситуации личностного развития как предметная деятельность психолога в кризисной ситуации

В последние годы служба практической психологии образования сталкивается с проблемами кризисного вмешательства (действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях), что требует от специалистов дополнительных профессиональных навыков. Такого рода ситуации всегда характеризуются как ситуации, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу. Любая экстремальная ситуация может рассматриваться как кризисная, так как является для любого человека эмоционально значимым событием и в общем виде может быть охарактеризована как ситуация, порождающая дефицит смысла в дальнейшей жизни. Смысл — это установление соответствия между структурой ценностей человека и ситуацией, в которой он находится. Смысл жизни — это ценность, предпочитаемая человеком в кризисной ситуации.

Именно на вывод человека из кризисной ситуации, преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру в целом направлена психологическая помощь. В зависимости от временного этапа развития кризисной ситуации будет изменяться тип помощи и ее объем.

Так, например, на первом этапе в большинстве случаев преобладает медицинская и социальная помощь, психологическая помощь практически не востребована. По мере развития кризисной (экстремальной) ситуации меняется запрос на тот или иной вид помощи. Как правило, на втором этапе преобладает социальная и психологическая помощь. В период завершения кризисной ситуации наиболее востребованной становится собственно психологическая помощь. Это касается в первую очередь непосредственно тех, кто находится в экстремальной ситуации. Для родствен-

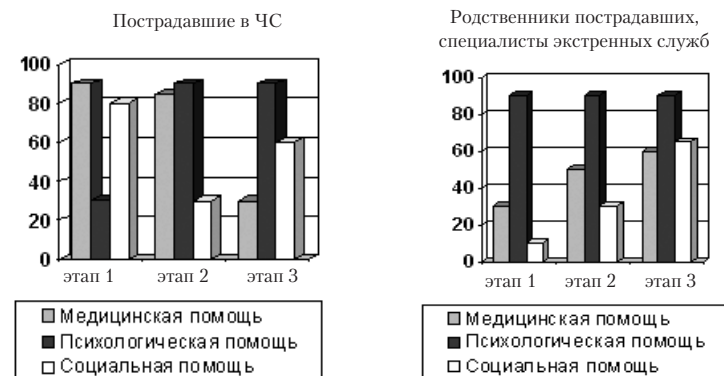
ников пострадавших и специалистов экстренных служб (МВД, МЧС и т.д.) уже на первом этапе кризисной ситуации возрастает необходимость именно в психологической помощи.

Как правило, спустя некоторое время после происшествия большинство пострадавших в экстремальной ситуации полагают, что жизнь стала более неопределенной и напряженной. Общая нестабильность порождает чувство неуверенности не только в завтрашнем дне, но и в собственных силах. Открытое обсуждение проблем, различные точки зрения, порой диаметрально противоположные, порождают неуверенность. Погруженность в собственные проблемы не оставляет времени и сил на понимание нужд и проблем близких людей, что приводит к дисгармонии во взаимоотношениях. Именно, ощущение невозможности что-либо изменить без посторонней помощи многих пострадавших в чрезвычайных ситуациях приводит к психологу.

Психологическая помощь, оказываемая в кризисных либо чрезвычайных ситуациях, имеет свои особенности. Основными из них являются следующие: во-первых, человек, обращающийся в службу, находится в состоянии эмоционального напряжения, возбуждения; во-вторых, контакт с клиентом может оказаться единственным. Эти особенности диктуют свои методы и приемы работы.

В состоянии личностной дезинтеграции и дезадаптации человек становится восприимчивым к различного вида манипуляциям его сознанием. Основная направленность используемого пси-

Соотношение типов и объемов помощи при разных временных этапах развития кризисной ситуации



хотерапевтического метода на расширение самосознания путем сосредоточения на настоящем оказывается адекватной усиления чувства собственной самости. Принципы усиления внимания к чувствам, интеграции противоположностей, принятия ответственности за осознанные ценности способствуют активизации жизненной позиции.

Создавая ситуации развития¹, психолог исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

В контексте проблем развития человека для понимания «ситуации» принципиально важно наличие соучастников — как полюсов напряжения, задающих ее целостность. Ситуация развития, таким образом, это не объектная обстановка, «положение вещей» (даже как совокупность абстрактных отношений и взаимодействий), безотносительное к состоянию субъектов, но и не само это состояние (психобиологический антураж). Прежде всего, это единство, живое бытие одного человека для другого. Сама же обстановка есть предметное воплощение их единства, которая еще требует своей психологической интерпретации. Иными словами, в самом общем виде ситуация — это совокупность предпосылок и условий, преобразуемых в пространство связей и отношений между соучастниками, которые создают динамизм, напряженность и внутреннюю противоречивость ситуации [1].

При содержательном описании конкретной ситуации, где совершается развитие человека, недостаточно учитывается одно фундаментальное обстоятельство. Человек находится в системе реальных, живых, хотя и разнородных, связей с другими людьми. Мы нигде и никогда не можем увидеть человеческого индивида вне его связи с другими индивидами. Он всегда существует и развивается в сообществах. Наличие и сам характер этих связей (физических, физиологических, психологических, социальных, культурных и др.), динамика их преобразования в систему пред-

¹ Категория «ситуация» как встреча конкретного человека с другим человеком, с другой ценностной ориентацией, с другой позицией в отечественной психологии и философии до недавнего времени разрабатывалась явно недостаточно по вполне понятным причинам. Хотя именно она позволяет понять и описывать процесс личного и профессионального самоопределения и, соответственно, как следствие этого, развития человека.

метных отношений как раз и образуют подлинную ситуацию развития, образуют искомое единство исходных предпосылок развития. Человек как духовное существо находится не в качестве отдельного тела в пространстве тел физической реальности, а в культурно-историческом поле наличной социальности, наличных форм деятельности, наличных форм сознания. Своей позицией он поляризует это поле, преобразует жизнедеятельность других в способ своего существования и одновременно сам является условием существования других людей.

Наличие сообщества у отдельного человека, где внутреннее ценностное единство с другими сочетается с позиционной противопоставленностью разных интерпретаций одного и того же бытия, указывает на то, что наличие одного человека для другого не просто одно из условий его развития, а фундаментальное онтологическое основание самой возможности возникновения человеческой субъективности, основание нормального развития и полноценной жизни человека.

Хайдеггер писал, что человек есть не только бытие-в-мире (*das-Sein-Welt*), но что он главным образом есть бытие-с-другими. Общительность, жизнь в сообществах являются сущностным атрибутом человека. Он по самой своей природе есть бытие для других. Проблема общности поэтому не только социальная или историческая; она при более глубоком рассмотрении является глубинно экзистенциальной проблемой. Так, родовая общность устанавливается уже с первых дней появления человека на свет; а его действительное развитие как раз и связано со сменой и обогащением многообразных форм общности, через которые человек проходит на своем жизненном пути. Подлинная, бытийная общность предполагает, несмотря на препятствия и «непрозрачность» другого, выход за рамки самого себя и понимание личности другого, а также чувство ответственности и преданности, которое включает в себя и Я, и ТЫ, и МЫ [2].

Великий немецкий философ и психолог К. Ясперс понятие «ситуации» сделал ключевым при анализе им человеческой экзистенции (понимаемой им как духовной свободы). Ситуация с ее неповторимым сложением событий, задающих историческую уникальность определенной человеческой судьбы, формирует у него ее болевые точки. По К. Ясперсу, ситуация означает не столько природно-закономерную, но скорее смысловую действительность, которая выступает не как физическая, не как психическая, а как конкретная действительность, включающая в себя

оба эти момента, — действительность, приносящая эмпирическому бытию пользу или вред, открывающая возможность или полагающая границу. Способом выхода из критической ситуации К. Ясперс считает экзистенциальное общение. Только экзистенциальное общение, при котором нет отношения к другому человеку как к предмету, объекту, средству, а есть подлинная внутренняя связь двух личностей, двух неповторимых судеб, есть подлинная предпосылка преодоления внутреннего и внешнего конфликтов. Экзистенция человека есть то, что «светится», проявляется в ситуации. Однако экзистенция — это то, что никогда не сможет стать объектом, а потому не может стать предметом научного познания или философского созерцания. Естественнонаучная позиция склонна отождествлять ее с наличным эмпирическим, сущим или с «сознанием вообще», а философская — с духом. Однако экзистенция, по К. Ясперсу, есть ничем не детерминированная свобода. Именно в так понимаемой свободе человека коренится бытие самости. «Поскольку я постиг себя, исходя из свободы, я тем самым постиг свою трансценденцию, исчезающим явлением которой как раз и оказываюсь я в самой моей свободе. Экзистенция нуждается в другом, а именно в трансценденции, благодаря которой она, не создающая самое себя, впервые выступает как независимый источник в мире. Без трансценденции экзистенция становится бесплодным и лишенным любви демоническим упрямством» [3].

Однако так понимаемая свобода не позволяет иметь надежный критерий, по которому можно отличить ответственную свободу личности от индивидуального произвола. Поэтому К. Ясперс пытается связать понятие «экзистенция» с понятием «разум». Если экзистенция — это бытие, то разум вносит в нее начало понимания, освещения изначально темного бытия. Экзистенция как бытийное ядро личности с особой силой открывается самому человеку в пограничных ситуациях (смерть, предательство, страдание, война, конфликт и т.п.).

Подытоживая все вышеизложенное, мы далее будем считать «ситуацией» рефлексивную остановку активно взаимодействующих субъектов для возможности интенсивной экзистенциальной коммуникации, создающей условия самоопределения и выхода из нее путем разрыва или построения коопераций.

В философской и психологической литературе ситуация развития человека понимается как сложный процесс, представляющий собой единство биологического, социального, социально-культурного и духовного.

Так, на уровне биологическом (по С. Кьеркегору), эмпирическом (по К. Ясперсу и С.Л. Франку), уровне «клише» (по Ф. Перлзу) человек функционирует как естественное существо, находящееся во власти заданных генотипом и средой потребностей. Первому уровню, который мы называем природным, соответствуют нормы психосоматического развития человека.

Это пространство формируется у человека с момента выделения им во внешнем мире объектов, которые воздействуют на его сенсорное поле и способствуют ориентации в предметном мире. При этом и его собственное тело выступает как объект его сенсорного восприятия, опосредующий отношения с предметной действительностью: от материнской груди до предметов повседневного обихода, находящихся в поле сенсорного опыта (тактильного, моторного, визуального, аудиального). Переходным периодом от природного (физического) к социальному пространству бытия является «стадия зеркала»: этап, на котором ребенок начинает выделять свое тело на фоне объектов предметного мира. В этот период развития собственное тело выступает в качестве отдельной сущности, в связи с которой в поле восприятия возникают объекты, отделенные в пространстве и времени от внутреннего сенсорного поля телесных ощущений ребенка. С этого этапа развития появляется новый способ опосредованного отношения человека к миру: я воспринимаю себя посредством предмета, существующего в поле моего сенсорного опыта.

Следующий уровень — социальный (по С. Кьеркегору), социальных ролей (по Ф. Перлзу), сознания вообще (по К. Ясперсу) — характеризует человека как существо общественное, его внеиндивидуальное бытие, как человека вообще. На этом уровне, который мы называем социально-педагогическим, происходит освоение человеком социальных навыков и норм. В *социальном пространстве* своего существования человек выстраивает связи с другими людьми, оперируя общими с ними предметами повседневного обихода. Такое взаимодействие позволяет людям выстроить первичные границы ролевых отношений в социальных ролях. По мере развития знаковой (прежде всего вербальной) коммуникации с окружающим миром у ребенка формируется следующий способ опосредованных отношений с окружающей действительностью — язык, который выступает в качестве основы для вхождения в культурное пространство бытия.

На третьем уровне (по С. Кьеркегору — это социально-культурный уровень, по К. Ясперсу — уровень рефлексии зна-

ния (культуры)) вхождение человека в культурное сообщество предполагает его ценностно-смысловое самоопределение. Этот уровень характеризуется наличием осознаваемых и разделяемых человеком социально-культурных норм, как результат его самоопределения. Осваивая *культурное пространство* бытия, человек посредством языковой коммуникации (вербальной и невербальной) овладевает знаниями, накопленными в процессе развития человеческой культуры. Язык становится универсальным средством познания окружающего мира и самопознания. По мере присвоения ценностей культуры у человека формируются представления о прошлом, настоящем и будущем времени как своей индивидуальной жизни, так и жизни всей человеческой цивилизации.

Четвертый уровень — духовно-практический (по С. Кьеркегору — это духовный, по К. Ясперсу — уровень экзистенции) — подразумевает акт трансцендирования человека за пределы наличных социально-культурных детерминант, в результате которого он обретает собственные, индивидуально-личностные нормы.

Отдельно следует рассматривать пятое пространство — *временное, позволяющее* человеку регулировать систему отношений к объектам природного, социального, культурного, духовно-практического пространства в реальном времени своей жизни.

Общим для указанных схем является их онтологический характер описания ситуаций развития человека.

Таким образом, под ситуацией развития как предметной деятельности психолога экстренной психологической помощи нами понимается специально организованная работа по решению проблем на разных уровнях бытия человека. Ситуация развития определяется нами как рефлексивная остановка взаимодействий субъектов для возможности их ценностно-смыслового диалога и трансцендирования, обеспечивающих условия для их самоопределения и выхода на новый уровень взаимодействия.

Экстремальная ситуация захватывает все перечисленные выше уровни, и основная задача психотерапевта сводится к тому, чтобы постепенно восстановить целостность бытия человека (см. табл.).

С нашей точки зрения, в кризисной ситуации, которая представляет собой совокупность внешних и внутренних условий, препятствующих человеку достигнуть поставленных жизненных целей в физическом, социальном, культурном, духовно-практическом и временном пространствах жизни, у человека могут возникнуть отклонения в развитии. [4].

Таблица

Практическая психология		Психологическая практика			Методы работы
Пространства бытия человека	Форма процесса развития	Тип процесса развития	Деятельность психолога	Деятельность субъектов взаимодействия	
Духовно-практическое	Преобразование (трансцендирование)	Личностное развитие	Психолог личностного развития	Восстанавливает смысл, экзистенциальный диалог	Развитие личностной позиции
Социально-культурное	Преобразование	«Культурализация»	Психолог-наставник	Организует рефлексии и самоопределение	Осмысление, налаживание коммуникации вхождение в традицию
Социально-педагогическое	Образование	Социализация	Педагог-психолог	Учит, тренирует, воспитывает	Освоение социальных навыков и норм
Природное	Органическое созревание	Восстановление и развитие психосоциальных функциональных систем	Нейропсихолог или дефектолог	Выявляет условия нормального функционирования	Реабилитация и коррекция норм функционирования

Диагностика
Культурное
Коррекция
Психотерапия

Каннабих говорил о том, что болезнь — это своеобразная попытка найти свою душу среди других блуждающих сущностей [5]. Фактически он первым среди медиков поставил вопрос о влиянии пространств бытия в мире на психическое состояние человека и на динамику развития симптоматики в зависимости от преобладания в душе человека растительного (животного), чувствующего (этического) или рассуждающего (сознательного) начала.

В процессе психологической реабилитации в кризисной ситуации психолог выявляет негативные отношения к тем или иным объектам природного, социального, культурного, духовно-практического пространства, которые возникли у человека в экстремальной ситуации.

Задачей психологической реабилитации является формирование у человека позитивного отношения к объектам, которые повлияли на изменение его психологического состояния в экстремальной ситуации: от позитивного отношения к изменившимся анатомо-физиологическим особенностям до позитивного отношения к изменившимся условиям физической, социальной и культурной жизненной среды в настоящем для построения модели желательного будущего.

Учет возрастных особенностей развития позволяет психологу правильно дозировать информацию, которая необходима человеку для последовательного освоения окружающего мира в качестве представителя того или иного социума и культуры. В процессе психологической реабилитации представления и переживания человека по поводу возникающих у него проблем адаптации к изменяющимся условиям жизни являются предметом психотерапевтического воздействия. Когнитивные и эмоциональные компоненты отношения к значимым для развития объектам физического, социального и культурного пространства бытия выступают в качестве важных факторов, обуславливающих динамику процесса психологической реабилитации на том или ином этапе экстремальной психологической помощи.

Достаточно часто в кризисных ситуациях у человека складываются *негативные отношения*, когда вследствие неблагоприятных для человека внешних или внутренних условий тот или иной объект препятствует достижению человеком поставленных им жизненных целей. Не имея реальных возможностей достижения поставленных жизненных целей привычными способами, человек вынужден перестраивать существовавшую ранее систему от-

ношений к объектам жизненных пространств таким образом, чтобы найти способ достижения, который отвечал бы требованиям новой жизненной ситуации. Фактически человек должен перестроить систему объектных отношений, соотнося имеющиеся у него ресурсы с требованиями «нового мира».

В процессе такой перестройки человек в своем развитии проходит ряд этапов, на каждом из которых задачей психолога является подбор методов экстремальной психологической помощи, отвечающих как психологическому состоянию человека, так и требованиям, предъявляемым к нему изменившимися условиями физического, социального, культурного, духовно-практического и временного пространств существования. В кризисной ситуации изменения происходят в следующей последовательности: *человек — первичное расстройство Я — психогенная реакция защиты — приспособление к «новому» миру — изменение творческих возможностей — экзистенциальная жизненная мутация — новое Я — новая личность*.

Кризисная ситуация возникает в результате того, что эти цели не могут быть достигнуты. Например, в результате какой-либо болезни человек не может, в силу своего физического состояния, поддерживать тот уровень активности, который позволял ему добиваться высоких показателей в своей профессиональной деятельности, а эта деятельность до возникновения заболевания определяла всю систему отношений к объектам природного, социального, культурного и духовно-практического пространств жизни.

Отклонения в развитии человека — сложившаяся в результате экстремальной ситуации система отношений к объектам природного, социального, культурного, духовно-практического и временного пространств бытия, препятствующая реализации поставленных человеком жизненных целей.

Первичное расстройство Я — возникновение в экстремальной ситуации в самосознании негативных отношений к тем объектам физического, социального, культурного и временного пространств бытия, которые важны для реализации человеком поставленных жизненных целей.

Психогенная реакция защиты — формирующаяся на основе возникших в экстремальной ситуации система негативных отношений, психологическая защита от воздействия факторов, неблагоприятных для функционирования человека в пространствах его бытия в мире.

Приспособление к новому миру — формирование системы психологических защит, которые позволяют человеку стабилизировать психологическое состояние и начать поиск выхода из кризисной ситуации.

Творческие способности к преобразованию системы объектных отношений — позитивные и негативные отношения к объектам пространств жизни, опираясь на которые человек может изменить возникшие в результате кризисной ситуации негативные отношения на позитивные.

Экзистенциальная жизненная мутация — процесс преобразования в самосознании системы объектных отношений во всех пяти пространствах жизни для достижения человеком жизненных целей, поставленных до кризисной ситуации, или целей, сформировавшихся в процессе ее преодоления.

Новое Я — возникающая в самосознании в результате экзистенциальной жизненной мутации система отношений к объектам пространств жизни, способствующая реализации человеком жизненных целей, поставленных до кризисной ситуации или сформировавшихся в процессе ее преодоления.

В зависимости от того, насколько изменившаяся система отношений к объектам природного, социального, культурного, духовно-практического и временного пространств жизни способствует или препятствует адаптации к новой жизненной ситуации, человек подходит к экзистенциальной жизненной мутации с высокими или низкими творческими способностями, определяющими формирование в самосознании новой системы отношений к себе и миру в прошлом, настоящем и будущем — нового Я и, соответственно, «нового» человека [6].

Одним из основных психотерапевтических средств в работе специалистов службы экстренной психологической помощи является игра и ролевое моделирование, направленные на создание ситуаций развития.

Игра позволяет выполнять играющим, с одной стороны, реальные действия, а с другой — отвлечься от реальной действительности, погружаясь в условный мир. Двуплановость игры обеспечивает развивающий эффект психотерапевтического воздействия. В процессе игротерапии и взрослые, и дети учатся управлять своим поведением, обмениваются ролями, выстраивают свою позицию.

Основная задача групповых занятий с пострадавшими — расширение их чувственного опыта, развитие рефлексивных

способностей, смена позиций и ролей, овладение навыками саморегуляции.

В процессе психотерапевтических занятий можно выбрать две тактики работы:

— первая предполагает усиление когнитивного аспекта (в этом случае занятия строятся больше по принципу семинарских, с обязательными компонентами семинара — сообщение, дискуссия, обсуждение случаев);

— вторая предполагает работу с эмоциональной, чувственной стороной взаимоотношений, с поиском истинных, неосознаваемых причин нарушений во взаимоотношениях (в этом случае занятия строятся по принципу терапевтических групп).

Опыт работы групп показал, что выбор той или иной тактики работы с группой обусловлен рядом причин: продолжительностью занятий (1 или 2 часа на одно занятие), составом участников, готовностью участников к предстоящей внутренней работе по изменению своей жизненной позиции. Создаваемая в таких группах атмосфера безопасности, доверия, готовности помочь друг другу, поощрения свободы выражения членами группы интимных мыслей и чувств может способствовать эмоциональной разрядке, освобождению от внутренних конфликтов, барьеров, стереотипов, достижению более высокого уровня личностной гармонии и профессиональной компетенции.

Анализируя психологические аспекты такой работы, необходимо отметить, что, погружаясь в условный мир, прожив и подействовав в нем, человек проходит три фазы развития жизненной позиции:

1. Разоформление наличных представлений.
2. Осознание тупика и рефлексивное осмысливание своих действий, средств, целей, ценностей в связи с возникшей ситуацией.
3. Оформление себя в новом качестве, в соответствии «со сложившейся ситуацией».

В первой фазе предпринимаются шаги для организации «ситуации», то есть критикуются цели, средства занимаемой позиции, подвергается сомнению позитивность последствий замыслов, соотносимость ценностей и средств и т.п. Происходит своеобразная проверка на прочность профессиональных и жизненных принципов, оснований и ценностей. Проблематизирующие воздействия, если вскрыты реальные противоречия, рано или поздно ставят человека «в тупик», когда у него больше нет ответов на во-

просы, связанные с реализацией его профессиональной и жизненной позиций.

С этого момента наступает вторая фаза проблемности ситуации, когда необходим «рефлексивный выход». Центральной психологической проблемой, связанной с проживанием этой ситуации, по мнению В.К. Зарецкого [7], является то, что подвергаемые проблематизации, например, профессиональные ситуации, так или иначе имеют «личностный радикал», то есть обязательно или в меньшей степени, но обязательно личностно значимы. Вывод профессионала в рефлексивную позицию по отношению к этим личностно значимым нормам, лишение этих норм личной значимости хотя бы на очень короткое время часто повергают подвергшихся такому испытанию людей в фрустрированное, стрессовое состояние. Глядя на эту ситуацию с позиции психотерапевта, мы будем вынуждены признать, что любое отчуждение личностно значимого содержания, пересмотр сложившихся стереотипов и норм, не говоря уже о переоценке ценностей, чреват психологической травмой, так как процесс личностного и профессионального самоопределения и развития связан с переструктурированием личности.

Необходимо воспользоваться психологическими методами, позволяющими вести в рефлексии экзистенциальную коммуникацию. Такие методы использовал в своей практике в движении групп встреч К. Роджерс. Среди психотерапевтических школ, прежде всего, следует отметить гештальттерапию, основанную Ф. Перлзом. Основная направленность этого метода на расширение самосознания путем сосредоточения на настоящем оказывается адекватной усилению чувства собственной самости. Принципы усиления внимания к чувствам, интеграции противоположностей, принятия ответственности за осознанные ценности способствуют активизации жизненной позиции. Высокоэффективными средствами психоанализа, позволяющего отрефлексировать все некритично принятые нормы и ценности, являются средства трансактного анализа.

Создаваемая в таких группах атмосфера безопасности, доверия, готовности помочь друг другу, поощрения свободы выражения членами группы интимных мыслей и чувств может способствовать эмоциональной разрядке, освобождению от внутренних конфликтов, барьеров, стереотипов, достижению более высокого уровня личностной гармонии и профессиональной компетенции.

В процессе консультирования специалист пытается ответить на пять основных вопросов:

1) В чем суть процесса, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной ситуации и обратившимся за помощью (клиентом), и человеком, ее оказывающим (консультантом)?

2) Каковы должны быть личностные черты, установки, знания и умения консультанта?

3) Какие резервы, внутренние силы клиента могут быть актуализированы в процессе консультирования?

4) Какие особенности налагает на процесс консультирования особая ситуация, сложившаяся в жизни клиента?

5) Каковы приемы или техники, которые могут быть сознательно использованы консультантом в процессе оказания помощи?

На основании вышеизложенного достаточно четко просматриваются те базовые психологические условия, без которых невозможно становление профессиональной позиции психолога, работающего с кризисными ситуациями в образовании. Это способность к синтезирующему «снятию» четырех пространств самоопределения: философски-мировоззренческого (кто я?), рефлексивно-методологического (как я могу действовать?), предметно-психологического (что я могу делать?), рамочного — педагогической деятельности (где и с кем я могу действовать?), за счет чего происходит осознание своего личностного развития, своего профессионального роста.

Индивидуальное освоение психологом перечисленных пространств и выстраивание своей (уникальной) профессиональной позиции происходят в результате самоопределения, предполагающего высокую степень нравственности и интеллектуализации личности, ее способность выйти в рефлексивную позицию, сопереживая другому. Возможность такого самоопределения психолога экстренной психологической помощи требует специального достраивания модели его профессионализма следующими структурными компонентами:

— пониманием проблемной ситуации и умением с ней работать (рассматривать встречу с другим человеком как проблему развития его субъектности и потенциальную точку профессионального роста);

— умением видеть свои профессиональные ограничения и брать ответственность за преодоление только той проблемной ситуации, в разрешении которой психолог компетентен (самоопределение);

— умением моделировать варианты будущих ситуаций решения проблем (проектирование).

Выбор метода зависит как от квалификации психолога, так и от готовности клиента решать свои проблемы с помощью того или иного направления психологического консультирования. Отличительными чертами профессионала являются инициативность и свобода при разработке стратегии и тактики своей профессиональной деятельности, так как он владеет этой деятельностью в целом, удерживая ее предметность в многообразии практических ситуаций. Субъектность психолога проявляется в его способности к построению, проектированию своей деятельности, ее изменению и развитию, а также решению «задачи на смысл, результатом которого является осознание личностного смысла, подлинного «значения-для-меня» целей, задач, способов действия и взаимодействия»[8].

Глава 2

Безопасность в образовательной среде

Потребность безопасности и защиты является одной из базисных, доминирующих (Маслоу цит. по [3]). К потребностям безопасности и защиты относятся потребности в организации, стабильности, законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих факторов, как болезнь, страх, хаос [там же, с. 490]. Отсутствие чувства безопасности делает человека тревожным и недоверчивым. Особенно важны безопасные и стабильные условия для ребенка, который во многом зависит от взрослого как в своих действиях, так и возможностях справиться с той или иной ситуацией. Безопасная школа должна обеспечить решение не только образовательных задач, но и удовлетворение этой базисной потребности, являющейся основополагающей для функционирования как отдельного ребенка, так и всего школьного сообщества. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также помогает как можно быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем [UCLA].

Школа может сталкиваться с разными типами кризисных² ситуаций. Одни из них локальны и касаются только учеников и

² Понятие кризиса в образовательной среде достаточно многозначно. Разные определения отражают различные аспекты. Кризис может быть определен как восприятие события или ситуации как невыносимо затруднительной, находящейся за рамками имеющихся у человека, группы, сообщества ресурсов, механизмов совладания. Кризисное вмешательство может рассматриваться как процесс осуществления психологического разрешения кризиса и восстановления функционирования, по крайней мере на докризисном уровне [60]. Под кризисным вмешательством в школе понимается ряд действий, которые может планировать и реализовать школа в ситуации кризиса. Весь штат сотрудников школы может играть важную роль в кризисном вмешательстве [UCLA]. В соответствии с концепцией Каплана, кризисное вмешательство может быть понято как экстренное психологическое вмешательство. Его основные принципы — незамедлительность, близость, ожидание, краткость, а цели — стабилизация, смягчение острых признаков и симптомов стресса и восстановление независимого адаптивного функционирования, насколько это возможно [22].

школьного персонала (такие, как переживание утраты в связи со смертью ученика, преподавателя), другие носят более глобальный характер (стихийные бедствия, война и т.д.). К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для предварительного планирования. Одни бедствия случаются в стенах школы, другие — за ее пределами. Эти факторы влияют на реакцию на кризисные ситуации. Но вне зависимости от типа ЧС учитель сталкивается с необходимостью планирования действий в соответствии с происшествием, а также задачей распознавания, понимания поведения учащихся. Психологическая травма может изменить представления ребенка о мире, о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста детей, их психологических особенностей, навыков совладения с кризисными ситуациями.

Образовательная среда имеет свои особенности, которые определяют значимость и специфику решения вопросов обеспечения безопасности. Эти факторы связаны со спецификой школьного социального пространства (его организацией, темпорально-пространственными характеристиками, динамическими процессами), возрастными особенностями сообщества, особой ответственностью и значимостью фигуры взрослого, дополнительными психосоциальными ресурсами, необходимыми для совладания с трудной ситуацией.

Обеспечение безопасности в образовательном пространстве включает три основных типа мероприятий: подготовку и профилактику; непосредственное действие в чрезвычайной ситуации; послекризисные меры. Poland выделяет три уровня кризисного вмешательства: меры, принимаемые для предотвращения кризиса, минимизация непосредственных последствий кризиса, долгосрочные программы для наиболее пострадавших от кризиса [28]. Часто длительные последствия травматических событий среди учащихся и школьного персонала недооцениваются школьной администрацией и даже психологическими службами. Необходимо проведение специальных программ и отслеживание состояния детей, своевременное оказание помощи и поддержки.

Подготовка и профилактика

Готовность к ЧС, профилактические меры, дающие чувство защищенности и реальную безопасность, обеспечиваются в об-

разовательном пространстве целой системой воздействий: создание доброжелательной, принимающей, творческой атмосферы в школе, разработка кризисного плана, установление прочных связей с региональными службами безопасности (физической, психологической).

Планирование действий в ситуации кризиса включает:

- подготовку учителей и персонала, согласование с планом действия, окружным и городским;
- вовлечение других служб: милиции, представителей ГО и ЧС, медицинских работников, службы социальной поддержки;
- определение регулярности встреч антикризисных бригад и окружного антикризисного подразделения;
- выявление и обсуждение потенциально опасных ситуаций, а также учащихся с эмоциональными и поведенческими проблемами.

Основные цели подготовки следующие:

- выявление слабых сторон,
- раскрытие ресурсов,
- улучшение координации в округе,
- прояснение роли, сферы влияния и ответственности,
- повышение общей эффективности действий антикризисной бригады.

Основные вопросы, которые необходимо рассмотреть на этапах подготовки и предупреждения кризисных ситуаций в образовательном учреждении, следующие:

1. Кого вероятнее всего затронет бедствие (кризисная ситуация)? Администрация совместно с антикризисной бригадой и представителями службы экстренной психологической помощи рассматривает различные сценарии и определяет слои населения, которые могут быть вовлечены в кризисную ситуацию.
2. Затронет ли это событие антикризисную команду? Каким образом?
3. Кто отдает распоряжение о начале действий по оказанию помощи для ликвидации последствий кризисной ситуации?
4. Каковы цели этой помощи? Что случится, если вообще не вмешиваться?
5. Каковы тактика и стратегия вмешательства?

6. Каковы критерии успешного вмешательства и/или его исхода?

7. Какие ресурсы имеются в распоряжении вмешивающихся? (Круг поддержки? Физические ресурсы? Сколько это будет стоить? Каковы ограничения?)³.

8. Какие еще стороны были бы затронуты кризисной ситуацией?

9. Будет ли кооперация с представителями других образовательных учреждений, ведомств? С кем именно? Кто будет руководить? Координировать? Каким образом?

10. Кто получит одобрение? Критику? Ресурсы? Каким образом взаимодействовать со СМИ?

Кризисный план и антикризисная команда

Все больше предлагается тренингов, связанных со стратегиями обеспечения безопасности, разработкой кризисных планов, которые могли бы помочь подготовиться к потенциальной опасности. Их спектр достаточно широк.

Иметь план действия, знать, что делать; действовать эффективно — для решения этих вопросов предназначена разработка кризисного плана. Каждая школа обязана иметь план действия в ЧС [46]. План безопасности включает разные компоненты и направлен на обеспечение физической, психологической и эмоциональной безопасности и благополучия учащихся и персонала. Он предполагает как материально-технические, так и кадровые ресурсы, а также специальную подготовку для учащихся и персонала по поведению в чрезвычайных ситуациях.

Психологическая травма может изменить представления ребенка о мире, его представление о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста детей, их психологических особенностей, навыков совладания с кризисными ситуациями.

Чаще всего сотрудники образовательного учреждения задаются следующими вопросами:

- Что делать в первые 30 минут после ЧС?
- Что делать на следующий день, после ЧС?

³ Опыт последних лет говорит о том, что именно эти вопросы чаще всего не являются предметом для обсуждения ни на подготовительном этапе, ни во время ликвидации последствий кризисных ситуаций.

— Каким образом обеспечить психологическую безопасность? И т.п.

Встает вопрос о скоординированной четкой программе действий в кризисных ситуациях всех субъектов образовательного процесса.

Опыт таких стран, как США, Канада, Израиль, Франция, показывает, что в каждом образовательном учреждении необходимо иметь четкий план действий в кризисных ситуациях. На наш взгляд, такой план должен охватывать разные аспекты безопасности учащихся и персонала — физическую, психологическую и эмоциональную.

Антикризисный план должен включать в себя следующие блоки:

- организационный (кто будет отвечать за планирование действий в ЧС, порядок действий),
- методический (выявляются критерии для оценки эффективности работы),
- ресурсный (материально-технические и кадровые вопросы).

Каждый блок формируется с учетом и в зависимости от следующих факторов:

- типов ситуаций, которые определяются образовательным учреждением как чрезвычайные;
- какие признаки определяют кризисный характер этих событий;
- каков алгоритм действий;
- каким образом, и по каким критериям определять и сортировать медицинскую и психологическую травмы;
- как выявить учащихся и сотрудников, которым может потребоваться последующая консультация;
- порядок действий в отношении учащихся, персонала, родителей, СМИ;
- какие дополнительные, внешние (региональные) ресурсы могут быть использованы и каким образом;
- кто будет оценивать эффективность действий и необходимость доработки и изменения кризисного плана;
- какие обучающие тренинги для сотрудников необходимо провести;
- как будет происходить информирование о кризисной ситуации и плане действия в самом образовательном учреждении.

Когда общий план разработан, можно приниматься за прорисовку деталей (ход действий, время, место, ответственный, техни-

ческие средства и т.д.). Именно с целью разработки и реализации подобного плана действий в образовательных учреждениях необходимо создавать школьные антикризисные бригады. Все функции в такой бригаде заранее распределены.

Каждый член такой бригады должен знать, кто:

- отвечает за оповещение всех членов команды при необходимости;
- регулирует и выстраивает системы коммуникации;
- кто и каким образом обеспечивает контроль слухов;
- обеспечивает первую помощь (психологическую, социальную и медицинскую); взаимодействует со СМИ;
- обеспечивает эвакуацию и перевозку;
- проводит индивидуальное и групповое консультирование;
- планирует и проводит работу с последствиями кризисной ситуации.

Наш опыт показывает, что за каждую функцию должны отвечать 1–2 члена бригады. Важно помнить о том, что контактная информация о команде должна быть доступна и размещена около телефона, на доске объявлений и т.д. На эффективность работы антикризисной бригады будет влиять четкость и слаженность совместных действий ее членов. С этой целью с членами антикризисной бригады регулярно проводятся тренинги и учения.

Очень важно, чтобы работа антикризисной команды проводилась при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действии в ЧС (по предлагаемой нами модели этим специалистом должен быть представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи). В круг вопросов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят:

- консультации и поддержка антикризисной бригады,
- оказание помощи при проведении дебрифинга,
- предупреждение синдрома «сгорания» у членов антикризисной бригады (АБ).

Консультант может выступать и в роли ко – терапевта (супервизора), работая вместе с членами АБ, предоставляя возможность обучения в процессе реальной работы. В программу обучающих семинаров обязательно включаются, как правило, теоретический и практический блоки. Это, прежде всего, лекции, дающие представление о кризисе, знания по оценке риска

суицида, техники кризисного вмешательства для разных возрастных групп. В качестве обучающих материалов могут использоваться видеозаписи консультаций, ролевые проигрывания ситуаций и супервизия.

Однако в кризисных ситуациях собственных ресурсов образовательного учреждения часто оказывается недостаточно. Именно поэтому, необходима координация работы с региональными антикризисными подразделениями.

При планировании действий по оказанию помощи в кризисных ситуациях важно учитывать реальные потребности пострадавших. Это и желание выжить, спастись и как можно оперативнее установить контакт с близкими; и получение информации о происходящем, с целью осмысления ситуации и ориентации в новых условиях; и стремление к установлению контроля над происходящим. В условиях экстремальных (кризисных) ситуаций необходимо соответствующее обращение к пострадавшим и лицам, вовлеченным в кризисную ситуацию. Как отмечалось выше, наиболее важным стабилизирующим фактором в условиях экстремальной ситуации является восстановление изначальной веры.

Члены антикризисной команды должны иметь представление о естественных реакциях на стресс. Разные люди могут реагировать очень по-разному, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, религиозных представлений, культурных ценностей.

При планировании шагов по оказанию помощи необходимо учитывать как минимум три аспекта, определяющих первоочередность в оказании помощи: **аспект физической близости** к месту события (за пределами зоны бедствия, в пределах слышимости, рядом с зоной бедствия, в центре зоны бедствия); **социально-психологический аспект** (в число наиболее уязвимых и нуждающихся в поддержке попадают различные группы людей среди них – те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется жертвам; знакомые, дальние родственники или близкие друзья, непосредственно семья), в качестве третьего аспекта выступает население группы риска (крайне чувствительные люди, люди переживающие сложный личный или социальный кризис, люди, потерявшие близких за последний год или имеющие свежую подобную травму).

В число таких лиц, прежде всего, попадают (по степени травматизации) травмированные дети, семья, родители, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал

образовательного учреждения, администрация учреждения, представители вышестоящих организаций (схема 1)⁴.

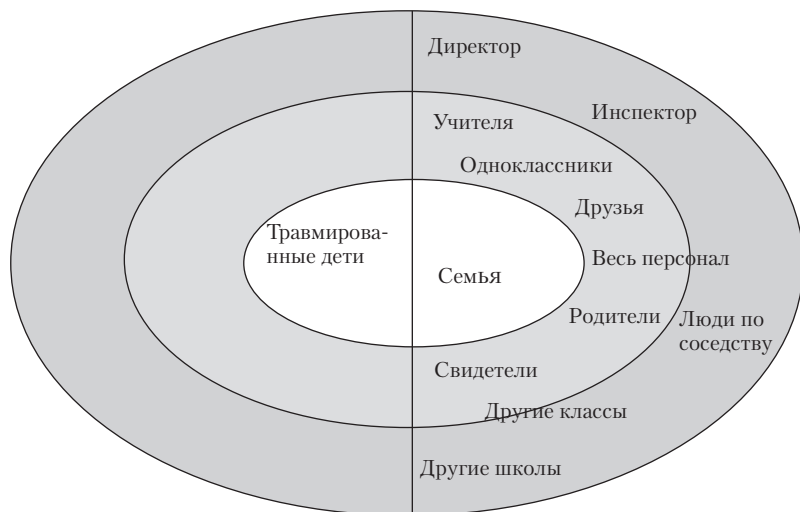
Специалисты, образовательные учреждения учебного округа и более широкого сообщества должны быть включены в оказание помощи. На схеме 2 обозначены те группы специалистов, которые могут выступить в качестве участников антикризисных команд при ликвидации последствий кризисной ситуации.

Чтобы быть эффективным, кризисный план должен стать чем-то большим, чем просто документ, собирающий пыль на полке в кабинете администрации. Ознакомление персонала с планом поведения в ситуации кризиса, обсуждение технических и психологических моментов поведения в ЧС, проведение тренировочных сборов — все это необходимо, чтобы план оказался действенным. Никакой план, никакие профилактические меры не гарантируют полной безопасности, спокойствия, отсутствия ЧС, но могут существенно снизить вероятность случаев насилия в школе, дать возможность быстрого и эффективного реагиру-

Схема 1

Кто поможет?

Круги уязвимости



⁴ Схемы составлены на основе материалов CSPC, Tel Hai College, Kiryat Shmona.

Схема 2

Круги помощи

Круги уязвимости



ния в ЧС, уменьшить жертвы и последствия для дальнейшего существования школьного коллектива и психического здоровья детей и взрослых. ЧС часто можно предотвратить, создав здоровую атмосферу в школьном сообществе, вовлечь учащихся в творческую, продуктивную деятельность, что является незаменимым средством по предотвращению насилия в школе — одной из наиболее актуальных проблем в образовательной среде во многих странах мира.

Предотвращение насилия

Оттого, как определяется понятие насилия, зависят и реакция, действия школы. Так, насилие часто воспринимается как производная дефицита социальных навыков (Astor, 1995). Соответственно, и программы предупреждения насилия при таком понимании его причин сосредоточены вокруг формирования и присвоения социальных навыков.

Штейнмец (1980) определяет насилие как намеренное причинение физической боли или вреда другому человеку. Важным дополнением было бы расширение категории и включение не только физических аспектов, но и эмоциональных и психологических.

Школьное насилие включает неприемлемое антисоциальное поведение, агрессивные действия и угрозы в отношении другого, акты экстремизма, вандализма и др. Оно включает физические и нефизические формы, приводящие к боли, ущербу, повреждениям или страху. Насилие разрушает школьную среду и может приводить к нарушениям личностного развития, безнадежности и беспомощности.

План действий в ситуации насилия в школе включает выявление и понимание проблемы школьного насилия и ее связи с психологическим климатом в школе, создание общешкольных основ предотвращения возможных проблем, эффективное отслеживание раннихстораживающих признаков, незамедлительную реакцию на проблемное поведение учащихся. Создание общего плана требует времени и участия учащихся, школьного персонала, семьи, сообщества. Американские институты исследования, департамент образования и министерство юстиции США [18] предложили 3-уровневый план предотвращения насилия, включающий:

1) создание общешкольной системы, способствующей приобретению позитивных навыков действия в кризисной ситуации, разрешения конфликтных ситуаций (поддерживать дисциплину, академическую успешность, психическое и эмоциональное благополучие посредством доброжелательной атмосферы, активной позиции и навыков решения проблем у учителей, поведенческая поддержка, сотрудничество с семьей и общественными организациями);

2) раннее вмешательство (создание служб для учащихся группы риска, с учебными и поведенческими проблемами);

3) интенсивное вмешательство (обеспечить координированное общее, интенсивное, культурноадекватные формы работы с ребенком и семьей), оно необходимо учащимся в случае недостаточности раннего вмешательства. Оно всегда индивидуализировано в соответствии с нуждами и возможностями учащегося.

Общий, разносторонний подход к предотвращению насилия имеет дело с целым рядом эмоциональных и поведенческих проблем в школах. Программа включает три уровня работы: создание позитивного климата в школе, раннее выявление и вмешательство, эффективные действия в случаях насилия и деструктивного поведения [50].

Считается, что эффективная программа должна быть многокомпонентной и нацеленной на:

— повышение уровня информированности, сознательности и ответственности учащихся, учителей и родителей в отношении типов насилия в школе;

— разработку четких направляющих и составление правил для всей школы;

— охват разных социальных систем в школе и четкое информирование всей школы о действиях до, во время и после событий, связанных с насилием;

— вовлечение персонала школы, учащихся, родителей в подготовку элементов программы и ее реализации;

— детей всех возрастных групп;

— дальнейшее использование специалистами в работе при нормальном течении школьной жизни;

— разнообразные и увлекательные техники воплощения программы, включающие дискуссии, групповую работу, ролевое проигрывание ситуаций и др;

— внимание к внешкольным формам активности.

Превентивные программы должны разрабатываться для достижения следующих целей:

- снижения или нивелирования известных факторов риска насилия; формирования защитных факторов, которые бы ограждали от рисков;

- учета возрастных и индивидуальных особенностей;

- своевременного выявления и понимания наиболее актуальных и острых проблем учащихся;

- использования многоплановых стратегий на разных уровнях (семья, школа, сверстники, общество).

Создание доброжелательного климата в школе

Некоторые дети могут учиться практически в любой школьной среде. Другим требуется поддержка в овладении умением учиться и приобретении навыков разрешения конфликтных ситуаций, повышении академической и социальной компетентности. Исследование, проведенное Институтом насильственного и деструктивного поведения университета Орегона, показало, что в школы с эффективной превентивной системой, делающей ак-

цент на обучении и поведении, контролируют по крайней мере 80% проблемного поведения учащихся. Такая система обеспечивает чувство безопасности и ответственности школы за детей. Четырьмя ключевыми компонентами позиции в предотвращении насилия в школе являются создание доброжелательного коллектива, все члены которого чувствовали бы поддержку со стороны друг друга; обучение коммуникативным, поведенческим умениям, навыкам поведения в проблемных ситуациях; создание систем поведенческой поддержки; обеспечение соответствующего обучения.

Акцент делается на позитивном опыте, который учащиеся могут получить в межличностном и учебном взаимодействии в школе. Принятие и уважение, межличностная и академическая успешность обеспечивают позитивное восприятие школы и себя в ней. Было разработано несколько программ по предотвращению насилия в школах. Среди них — тренинг по творческим подходам к решению конфликтов. Как ребята учатся читать и писать, так же они должны научиться общаться с ровесниками и взрослыми и разрешать межличностные конфликты мирными средствами. Этому могут помочь как специальные, направленные на формирование социальных навыков уроки, так и включение в ряд учебных предметов тем, связанных с разрешением конфликтов, принятием решений, уважением и принятием другого человека, выработкой позиции активного участника создания мирного окружения. На проводимых специально подготовленными учителями занятиях ставятся вопросы эффективного общения, выражения чувств, умения справляться с негативными эмоциями, навыков самоконтроля, способов разрешения конфликтов, организации взаимодействия, понимания и принятия различий, индивидуальных и культурных. Программа по творческим подходам к решению конфликтов привела к значительному снижению частоты агрессивного поведения. При участии хорошо подготовленных учителей программа оказалась полезной для всех детей, вне зависимости от их возраста, пола, класса.

Эта и другие программы включают групповую дискуссию, ролевую игру, истории, образовательные игры и другие формы обучения. Помимо детской популяции эффективным оказывается включение в тренинг школьного персонала, учителей, охраны. Степень успешного внедрения программы зависит во многом от поддержки программы. Кто-то в школе должен иметь соответствующие навыки, время, полномочия, чтобы помочь как тренерам

в организации тренингового пространства и процесса, так и учащимся, создавая условия для применения и закрепления полученных навыков. Хорошо также пригласить в программу родителей, провести несколько групповых встреч. Социальная среда включает нормы, правила, способствующие позитивному (соответствующему) поведению. Физическая среда предполагает организацию физической среды и сложившийся режим работы. Эффективные дисциплинарные системы должны быть простыми, позитивными, правила — общешкольными и ясными, способствующими пониманию, как вести себя в той или иной ситуации, просто сформулированными (идите, не бегите). Их должно быть немного, и они должны быть просто запоминаемы, соответствовать социальным навыкам.

Часто учителям требуется дополнительная психологическая подготовка в том, как наиболее эффективно общаться с подростками, как научить их ненасильственным формам решения конфликтов. Эта задача требует дополнительных форм обучения, от общих тренингов (например, позволяющие учителям лучше понять ребенка тренинги, первоначально разработанные Гордоном, затем адаптированные Ю.Б. Гиппенрейтер), до достаточно специализированных.

Программы по развитию толерантности

В 1994 г. на секции 280003(a) (Violent Crime Control and Law Enforcement Act) преступления на почве ненависти были определены как преступления против человека на почве расовой, национальной, этнической принадлежности, религии, сексуальной ориентации человека.

Исследователи отмечают, что толерантность в школе не получает должного внимания в научных работах, несмотря на практическую актуальность. Недостаточно исследований и по развитию взаимопонимания и предотвращению межнационального насилия. В экспериментальных работах на эту тему была показана роль кооперативного поведения, межгруппового позитивного взаимодействия в снижении враждебности. Возрастающая интеграция сообщества способствует также возрастанию терпимости к различиям внутри сообщества.

Разрабатываются и проходят апробацию различные программы по изменению установок, улучшению коммуникативных на-

выков, предотвращению столкновений и насилия среди разных национальных, этнических групп. Однако редко эти программы действительно внедрены в саму ткань школьной жизни.

Школы плохо подготовлены к вмешательству, а тем более к предотвращению насилия, связанного с национальным вопросом. Здесь сказывается отсутствие соответствующего осмысления проблемы, плана действий у администрации школы, малая осведомленность и чувствительность учителей, недостаток знаний о других культурах, собственные предрассудки, редкое и неэффективное участие родителей.

Отдельно выделяют работу с мигрантами, направленную как на адаптацию детей мигрантов, так и на повышение толерантности и коррекцию установок местного окружения. Одним из наиболее серьезных следствий культурной травмы, переживаемой мигрантами, является кризис идентичности — «резкие трансформации представлений личности о себе и своем месте в системе жизненных отношений».

Переход в другую культуру — сложный, сам по себе стрессовый опыт. Это значительное изменение жизни, вовлекающее глубокие физические, психосоциальные, культурные изменения, бросающие вызов прежним наработанным формам жизнедеятельности и, как следствие, требующие постепенной, часто болезненной, адаптации. Переезд, миграция не просто делают шаткими базисные верования и представления о непрерывности, безопасности, значении, но также предъявляют необычные требования к возможности людей справляться с неизвестностью, неопределенностью, изменчивостью, а также ставят перед неизбежными лишениями и потерями: расставание с семьей, друзьями, коллегами. Вхождение в новую культуру, где привычные способы социального взаимодействия заменяются новыми, кажущимися странными, обычно вызывает вполне предсказуемые и нормальные чувства культурного шока, такие, как тревожность, беспомощность, раздражительность, злость, тоска. Этот фактор необходимо учитывать при разработке программ адаптации детей мигрантов в школе, а также для повышения толерантности одноклассников.

Учитываться должно не только актуальное состояние ребенка мигранта, но и культурные, этнические особенности. Ведь принадлежность к этносу — одна из характеристик человека, а потребность в групповой принадлежности — одна из основных потребностей человека как социального индивида. Этнос выступает как психологическая общность, способная успешно выпол-

нять важные для каждого человека функции: 1) ориентировать в окружающем мире, поставив относительно упорядоченную информацию; 2) задавать общие жизненные ценности; 3) защищать, отвечая не только за социальное, но и за физическое самочувствие. Когда ребенка не принимает среда сверстников, когда он не чувствует себя частью группы, он подчас стремится «найти выход из состояния социальной неприкаянности и беспомощности, обрести психологическую безопасность и стабильность, почувствовать себя частью общности, которая имеет привлекательные черты».

Таким образом, тремя составляющими успешной профилактики насилия являются:

- профилактика и готовность — то, что школа может сделать, чтобы снизить риск насилия, а также планирование сценариев действий;
- действие во время ситуаций, связанных с насилием;
- действия после ситуации насилия, направленные на восстановление после кризиса.

Раннее вмешательство

Как мы пропустили? Была ли возможность избежать случившегося? Эти и подобные вопросы часто задаются уже после ЧС. Тем не менее определенные поведенческие и эмоциональные признаки, рассматриваемые в контексте, могут помочь выявить проблемного ребенка или оказаться индикаторами того, что ребенку нужна помощь.

Создание безопасной школы предполагает работу с учащимися группы риска. Как бы вы ни определили категорию «высокого риска» она включает опасность оказаться вне школы и общества, агрессивное поведение, склонность к суицидальному поведению, химическую зависимость. Большая роль в выявлении и поддержке подростков группы риска принадлежит школьному психологу, имеющему возможность своевременной диагностики и консультирования [32].

Необходимо внимание к ранним, предостерегающим признакам трудностей как академических, так и поведенческих (легче предупредить ЧС, чем потом справляться с последствиями). Низкая школьная успеваемость, отсутствие академических интересов, чрезмерная изоляция, одиночество, выраженная агрессив-

ность в рисунках и сочинениях, неконтролируемые вспышки гнева, дисциплинарные проблемы, нетерпимость к различиям, употребление наркотиков и алкоголя, связи с бандами, угрозы насилия — эти и другие особенности поведения учащегося могут быть знаком того, что требуется помощь выхода из сложной ситуации. Понимание и вмешательство на основе интерпретации этих особенностей должны основываться на следующих принципах: не навреди, рассматривай агрессивное поведение в контексте проблемы, избегай стереотипов, анализируй остерегающие признаки в контексте развития ребенка, учитывай весь комплекс форм поведения. Важно выказывать заботу и обеспокоенность за состояние ребенка, но важно также не переусердствовать, не поспешить, не перейти к ложным выводам и интерпретациям. Не должно быть механического и упрощенного использования списка тревожных поведенческих признаков. Это может навредить ребенку и привести к пустой затрате ресурсов. Каждая школа должна разработать схему представления своих тревог и забот о тревожных поведенческих проявлениях учащегося.

Стратегии раннего вмешательства могут быть разной степени сложности. Они скорее эвристичны, чем алгоритмичны, — вряд ли найдется та единственная, которая подойдет любому учащемуся. Эти стратегии предназначены в помощь антикризисной команде для разработки плана действия при работе с детьми, с проблемами в поведении: использование альтернативных образовательных стратегий, помощь в приобретении навыков саморегуляции и социально принятых форм реагирования в ситуациях гнева и других негативных эмоций, когнитивно-бихевиоральное вмешательство и тренинг, дифференциальное подкрепление (подкрепление позитивных форм поведения), дополнительные занятия после уроков, целеориентированное консультирование, групповое и семейное консультирование и т.д.

Незамедлительное вмешательство в опасных ситуациях

Незамедлительное вмешательство необходимо при следующих обстоятельствах: учащийся представляет подробный план (время, место, способ) нанесения повреждений себе или другим, особенно в случае уже имеющейся истории агрессивного поведения или попыток осуществления угроз в прошлом; у учащегося

есть оружие, и он угрожает применить его. В подобных случаях незамедлительно должны быть поставлены в известность родители, опекуны, а также следует обратиться за помощью в соответствующие службы (милицию, службы ребенка и семьи, региональные службы психического здоровья). Реакция на эти опасные ситуации должна находиться в соответствии со школьной политикой, законодательством и школьным планом действия в ситуациях насилия.

При знакомстве школы, родителей, сообщества с тревожными поведенческими признаками, понимая важность реакции в ситуации проявления этих признаков, необходимо еще знать, как действовать в этих ситуациях, с кем поделиться своими наблюдениями и где искать помощи. Учителям и персоналу важно быть уверенными, что их тревоги в отношении ребенка найдут поддержку, необходимы хорошо подготовленные профессионалы, которые смогут дать консультацию, как помочь этим учащимся. Группа поддержки учащихся должна быть способной действовать незамедлительно, координированно и эффективно. Разработанный план, в соответствии с которым оказывается индивидуальная поддержка и кризисное вмешательство, будет способствовать эффективности реакции группы на нужды учащихся. Решение проблем, консультации, предварительное планирование, разработка и внедрение программ вмешательства, а также отслеживание и коррекция индивидуальных планов поддержки и консультирования отдельных студентов входят в круг обязанностей группы поддержки учащихся. Группа поддержки выявляет проблемы, собирает информацию о ситуациях, в которых проблемы проявляются особенно ярко, а причины проблем поведения, факторов, которые оказываются ключевыми в проблемном поведении. Чего ребенок добивается теми или иными поведенческими проявлениями, против чего он протестует? От чего защищается? Какие формы позитивного поведения могут отвечать тем же потребностям ребенка? Как обучить ребенка формам поведения?

Одним из центральных моментов создания модели безопасной школы является понимание роли семьи в школьной успешности, социальном, эмоциональном, психологическом благополучии учащихся, а следовательно, и необходимость как можно более полного ее включения в процесс создания безопасной школы. Семья может помочь составить как можно более полную картину о ребенке, его прошлом и настоящем, выявить его сильные стороны и интересы, помочь проверить предположения о нуждах ре-

бенка, обеспечить среду успешного раннего вмешательства и помощи ребенку.

Раннее вмешательство может оказаться недостаточно для 3–10% детей с существенными эмоциональными и поведенческими проблемами. Им может требоваться особая работа. Интенсивность и формы ее будут зависеть от природы, степени тяжести, частоты проявления проблем. В случаях интенсивного вмешательства часто бывает необходимо сочетание собственных ресурсов школы и региональных служб. Этим целям служит общие школьные программы психического здоровья. Во многих школах налажены связи с профессионалами в области психического здоровья — школьными психологами, консультантами, социальными работниками, которые могут оказать поддержку в области предотвращения, раннего и интенсивного вмешательства. Успешность такого рода программ зависит от способности администрации, учителей, школьных профессионалов в области психического здоровья и другого школьного персонала интегрировать приоритеты в области психического здоровья и образования в систему взглядов, влияющих на ежедневную практику и принятие решений. Необходимо разработать специальные программы поддержки учащихся с эмоциональными расстройствами, детей группы риска в наименее ограничивающей среде, превентивные программы психического здоровья в сотрудничестве с семьей, школой, службами округа.

Профилактика самоубийств

Другая задача, все острее ставящаяся в современной школе во многих странах мира, — это профилактика самоубийства. Долгие годы группой риска самоубийства были пожилые люди, страдающие депрессией или другими психическими расстройствами. Последние десятилетия, однако, изменили картину. С 50-х число самоубийств среди молодежи возросло более чем в 3 раза. На сегодняшний день это третья по частоте причина смерти 15–24-летних (в 1997 г. — 11,4 на 100 000) (статистика по США) [30, 2001]. При этом лишь треть случаев удовлетворяет клиническим критериям депрессии и других психических заболеваний [http://aero-xdv-www.epo.cdc.gov]. Суицидальное поведение у подростков и молодежи может быть понято только как многофакторное явление, в котором необходимо учитывать индивидуальный, семейный, социальный, экономический и культурный контексты [19 et al.].

Юношеское самоубийство чаще всего основательно продумывается. 95% самоубийств совершается дома [34, 2001]. Однако это не замыкает проблему в кругу семьи. Школа не может не реагировать на эти трагические события. Администрации школы, учителям необходимо выработать политику действия в случаях попыток или совершенного самоубийства. Роберт Мэйси, директор общественных служб Центра травмы в Бостоне, говорит о следующих шагах, которые должны быть предприняты в случае самоубийства.

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

- Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.
- Друзьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб.
- Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего учащегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

Кинг [30] замечает, что школа, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи: что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство, что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

Первичная фаза: повысить осведомленность персонала и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации. Необходимо разработать и в письменной форме зафиксировать политику школы в отношении самоубийства, в которой должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства, как действия по предотвращению самоубийства будут оцениваться. Нужна координация этих программ на уровне школы и округа. На этой фазе необходимо обучение персонала школы распознаванию признаков и факторов риска самоубийства. Следует включить курс по предотвращению самоубийства в программу обучения учителей, разработать программу поддержки со стороны сверстников (три четверти подростков обратятся к сверстнику скорее, чем к взрослому, соответственно, не-

обходимо специальное обучение, которое дало бы учащимся возможность распознать настораживающие признаки и направить своего друга или знакомого к специалисту), повышения групповой сплоченности в школе (учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думали или пытались совершить самоубийство. Следовательно, необходимо создать здоровую среду в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Здесь могут помочь и разнообразные кружки, праздники и совместные поездки). Должна быть разработана эффективная модель взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Вторичные меры: что делать, когда учащийся угрожает кончить жизнь самоубийством. Главная цель — предотвратить самоубийство. Необходимо действовать по разработанному на 1-й фазе плану, проводить учащегося в безопасное место, снабженное телефоном, отделить от сверстников, проконсультировать (активное слушание, попытки прояснить ситуацию, поощрение открытого выражения чувств), специальной сигнальной фразой дать понять о случившемся администрации. Оценка риска самоубийства: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий). Соответствующее учреждение психического здоровья (психиатрическая клиника?) должно быть оповещено и запрошена помощь. Необходимо оповестить родителей. Провести разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Третичные превентивные меры: после угрозы, попытки или совершения самоубийства. Это — травматическое, кризисное событие для очевидцев и свидетелей происшествия. Необходимо адекватные и своевременные действия для снижения последствий и уменьшения вероятности дальнейших случаев. Сюда входит оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Поведенческие настораживающие признаки: депрессивное настроение, изменение аппетита, поведения, школьной успеваемости, безнадежность, беспомощность, инертность, потеря интереса к тому, что раньше увлекало, изоляция.

Ситуация кризиса

К сожалению, как бы мы ни готовились к чрезвычайным ситуациям, они случаются, они неожиданны и требуют незамедлительного действия. Что может сделать школа? Заверить учащихся в том, что о них позаботятся и что школа готова в выпавшем на ее долю испытанию; поддерживать структуру и стабильность в школе; обеспечить родителей и учителей необходимой информацией; школьные психологи и консультанты готовы к оказанию поддержки и консультированию в случае необходимости; выделить время для обсуждения случившегося; направить учащихся с наибольшей тревожностью, страхом, дезадаптивным поведением на дополнительную консультацию к специалисту, поставить в известность родителей; предоставьте возможность помогающих действий для учащихся; обратите внимание на детей, недавно переживших тяжелое, травматическое событие, предоставьте им дополнительную поддержку и помощь; не допускайте ярлыков и обвинений; помните, что реакция на травматическое событие зависит как от индивидуальных, так и возрастных характеристик детей [NASP].

Как любая операция, затрагивающая большое количество человек, кризисное вмешательство должно совершаться по хорошо организованному плану. В группу, принимающую план действия, входят директор школы, главные администраторы, представители школьной службы безопасности, консультанты, учителя и другие лица, отвечающие за проведение анти-кризисных работ. Планируется проведение общего собрания, групповая и индивидуальная работа. Определяются время, место, ответственные за проведение мероприятий. Для проведения общего собрания назначаются помощники ведущего (из расчета примерно 1 ассистент на 10–20 учащихся), необходимые для выявления группы риска. Директор описывает ситуацию, информируя школу о случившемся и пресекая слухи, столь быстро появляющиеся и распространяющиеся при недостатке информации. Директор должен дать понять в своей речи, что тяжелые чувства нормальны в этой ситуации, и проинформировать о тех возможностях, которые есть у учащихся, чтобы поговорить о своих чувствах (в группе или в индивидуальной консультации). Проведение общего собрания имеет несколько задач: описать и поддержать нормальные реакции горя (беседа о проявлении

ниях горя, эмоциональных реакциях, ощущениях, когнитивных, связанных с потерей; объяснение, почему эти реакции могут быть адаптивными; затрагиваются чувства грусти, страха, растерянности), выявить учащихся, нуждающихся в дополнительном внимании, поддержать здоровые реакции и уменьшить обратные (ведущий предлагает учащимся подумать о том, как можно справиться с трагедией), обсуждать деструктивные способы (алкоголь, наркотики, агрессия) с учащимися (по крайней мере 1–2 обычно выражают неприятие таких форм поведения, что и поддерживается) — работа по предотвращению самоубийства также является важной частью работы группы (наблюдается увеличение риска самоубийства в случае смерти товарища). Необходимо проинформировать о возможности получения помощи, консультации. Если позволяет время, демонстрируются и кратко объясняются техники расслабления [57]. Помимо общего собрания необходима работа в малых группах (4–12 учащихся). Ведущий — прошедший обучение по работе в ЧС и могущий определить тяжесть состояния учащегося. Цели подобны тем, которые ставились для общего собрания, небольшое число в учащихся в группе дает возможность более тщательной и тонкой работы. Продолжительность, как и общего собрания, — 1–2 часа.

Выявление группы риска.

Признаки:

- 1) отсутствие эмоциональной реакции у студента, хорошо знавшего потерпевшего или являющегося свидетелем инцидента;
- 2) неспособность совладать с эмоциями;
- 3) повышенное самообвинение и интропунитивная ярость, злость;
- 4) суицидальные намерения;
- 5) странное поведение;
- 6) центрированность на личных и семейных проблемах.

Действия бригады в ситуации кризиса. В ситуации кризиса члены команды принимают следующие меры:

- 1) сообщают о кризисе, непосредственной реакции школы, обществу, учащимся;
- 2) распространяют объявления и обсуждают планы уведомления учащихся и их родителей;
- 3) поощряют возникающие соображения и вопросы сотрудников;

4) напоминают план действия в ситуации кризиса (crisis intervention model);

5) намечают планы, которые могли бы быть развернуты в кризисной ситуации, и рассматривают все возможные процедурные изменения (такие, как школьное расписание);

6) связываются с семьей потерпевшего как можно скорее и предлагают поддержку и помощь;

7) выясняют информацию, которой потерпевший и его семья хотели бы поделиться с учащимися, сотрудниками школы, средствами массовой информации; уточняют и проверяют все неточности;

8) готовят письменный отчет о кризисном событии и распространяют его среди сотрудников;

9) назначают последующее контрольное собрание в 24 часа.

Работа с учащимися:

1) обеспечить письменным изложением информации о кризисе (происходящем) (предоставить эту информацию родителям);

2) сортировка проблем (краткая и проблемноориентированная диагностика — дети, нуждающиеся в экстренной психической помощи, например учащиеся с риском самоубийства, должны быть непосредственно направлены в соответствующие службы. С остальными детьми может проводиться кратковременная непосредственная работа, обычно в групповой форме).

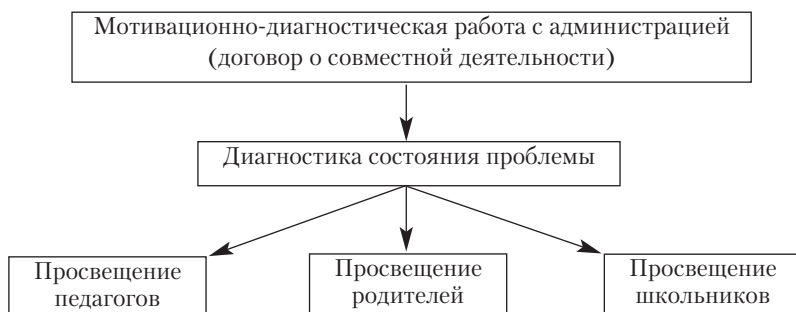
Обеспечение последующей работы:

1) создание долгосрочной службы для учащихся, нуждающихся в последующей психологической поддержке;

2) проведение собрания через несколько недель после кризиса для отслеживания отклика, воздействия на команду.

В целом психолого-педагогическая помощь в образовательном учреждении должна выстраиваться системно, охватывая всех субъектов образовательного пространства. Примерная схема такой работы была апробирована в ЦПМСС «Взаимодействие» на протяжении семи лет. Самое главное, выстраивая, таким образом психолого-педагогическую поддержку субъектам помощи, можно не только решать вопросы психологической помощи в кризисных ситуациях, но и обеспечивать сопровождение различных категорий, нуждающихся в такой поддержке, — жертв насилия, катастроф, мигрантов и т.д. (см. схему).

Схема работы с образовательными учреждениями



Важной составляющей в реализации такого рода сопровождения является заинтересованность, прежде всего, администрации учреждения в системной организации психологической работы с субъектами образовательного процесса.

Психологическая травма у детей

Учет возрастных особенностей может оказаться полезным для лучшего понимания (как ребенок воспринимает происходящее/происшедшее, какие чувства он испытывает, каковы его мысли в отношении события) и более эффективного действия в ситуации кризиса. Объединенная федерация учителей предлагает описание мер обеспечения безопасности, учитывая и этот фактор.

Реакции на травму могут появиться сразу после травматического события или через несколько дней, а то и недель. Потеря доверия к взрослому, страх того, что событие может повториться снова, что пострадает кто-нибудь, кого они любят, отчетливо проявляются у многих детей и подростков, переживших травматическое событие [<http://www.counseling.org>]. Шоковая волна травмы может привести к самым разным реакциям — недоверию, беспомощности, изоляции, отчаянию, ужасу. ЧС обычно происходят внезапно, часто не оставляя времени для ребенка подготовиться физически или эмоционально. Обычные средства, которые помогали ему справляться с бытовыми трудностями, оказываются неэффективными. Во время катастрофы ребенок нуждается в дополнительном уходе, поддержке, умениях и знаниях о новых способах, которые помогли бы ему в этой ситуации. Пример и образец такого поведения могут дать взрослые [31].

Травма может изменить восприятие ребенком мира. Подвергаются угрозе безопасность ребенка, система представлений, ценностей и идеалов (как в отношении мира, так и самого себя), эмоциональная стабильность. Дети могут быть испуганы не только катастрофой, но и сильнейшими эмоциями, которые они испытывают, ситуацией, где скорее эмоции контролируют их поведение, чем они эмоции. В отношениях со взрослым имплицитно заложено ожидание того, что взрослый защищает ребенка. В этом отношении трагедия может нанести удар позиции как ребенка, влияя на чувство безопасности, так и взрослого, ощущающего свою беспомощность, падение самооценки [35].

В брошюре департамента психического здоровья Оклахомы (1995) описывается целый спектр возможных реакций ребенка на травмирующее событие. Знание тревожащих признаков, свойственных разным возрастам, может помочь выявить проблему и адекватно на нее реагировать. Детям дошкольного возраста особенно тяжело справиться с изменением и утратой. К тому же у них еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. К другим типичным для этого возраста реакциям, описываемым Национальной ассоциацией психического здоровья, относятся страх сепарации с родителями, беспричинный плач, неподвижность и/или гиперкинез. В возрасте от 5 до 11 можно наблюдать сходные типы реакций. В дополнение могут проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями — комплекс школьных и поведенческих проблем. Могут также появляться и обостряться жалобы на плохое самочувствие и боли. В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией — алкоголю, наркотикам. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии.

Что делать? Как реагировать на подобные проявления ребенка? Уважайте потребность побыть одному в случае, если ребенок уединяется и не хочет общаться; если он не может усидеть на мес-

те, дайте ему возможность подвигаться (хотя бы пошлите за мелом); когда ребенок не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте ребенку возможность овладеть позитивными формами разрешения ситуации [http://www.fema.gov/kids/tch_core.htm]. Создание как можно более безопасной атмосферы, работа с переживаниями, помощь в выражении эмоций, понимании, что все чувства имеют права на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую они чувствуют, и одиночество, и страх; прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события; пересмотр приоритетов, переоценка ценностей (чему можно научиться в этой ситуации, что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с ситуацией, особенно когда ребенок видит, как можно выразить страх, горе и переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого. Обсуждение — не то же самое, что событие. Дети часто полагают, что, думая о чем-то, говоря о чем-то, можно вызвать само это событие. Да и взрослые, иногда рассказывая о катастрофе, переживают ее заново, чувствуют ее свершающейся снова и снова, даже понимая умом, что это не так. Спрашивайте, что больше всего беспокоит ребенка, отслеживайте изменения в его поведении и эмоциональном состоянии, не бойтесь сказать ребенку, что вы не знаете, что будет дальше. Говорите о неопределенности и непонятности, но также и о силе страны и ее народа, используйте исторические примеры. Используйте релаксационные техники, техники аутотренинга. Такие советы для родителей и педагогов дает доктор философии Мацакис [35]. Подчеркивается также эффективность активного слушания: пытайтесь в первую очередь понять, а не быть понятыми. Часто важнее ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое, ваше участие. Бывает, что ребенок не решается начать разговор. Если это так, можно попытаться спросить его, как он думает, чувствует, что думают другие ребята о происшедшем. Ребенку может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, ощущал, прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок будет пытаться рассказать эту историю снова и снова. Помните, что пересказ — часть процесса исцеления [31]⁵.

⁵ Подробные рекомендации см. в приложении 1.

ЧС XXI века. Школа и терроризм⁶

Появляются все новые типы ЧС, которые не были актуальны в предшествующие годы (угрозы терроризма, например; см. http://www.schoolsecurity.org/terrorist_response.html; J. Hamblen). Одно из тех событий, которые трудно понять. И у детей, и у взрослых появляется множество вопросов, на которых не так просто найти ответ. Что произошло? Как вообще что-то такое могло случиться? Чья вина в этом? Как это может изменить мою жизнь? Что я могу сделать? Как объяснить ребенку то, что сам не в состоянии ни понять, ни объяснить? Кроме детей, ставших непосредственными свидетелями или жертвами террористического акта, воздействие трагедии распространяется на гораздо более широкие круги населения, следившие за событиями по телевизору и через другие средства массовой информации [<http://www.ed.gov/inputs/september11/adults.html>, J.A. Myers-Walls]. Чувство угрозы, нестабильности охватывает многих.

Помимо общих направляющих поведения взрослого в данной ситуации появляется еще одна задача — толерантности, исключение конфликтов на почве национальных различий. Большинство классов многонациональны. И одной из наиболее важных задач учителя наряду с созданием безопасного климата в классе является предотвращение ложных выводов и обобщений.

Посткризисное сопровождение

Члены кризисной команды должны иметь представление о естественных реакциях на стресс. Разные люди могут реагировать очень по-разному в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, религиозных представлений, культурных ценностей. Специалисты и школьного округа, и более широкого сообщества должны быть включены в оказание помощи. Часто необходима бывает помощь родителям в понимании реакций ребенка на насилие и травму. Ребенок может переживать необоснованные страхи относительно будущего, расстройства сна, заболеть и т.д. Учителя и

⁶ Рекомендации по работе с детьми, уличенными в телефонном хулиганстве (терроризме), представлены в приложении 3.

персонал также должны получить помощь восстановлению самоконтроля, возможности справиться со своими собственными чувствами, тревогами, реакциями на кризис. Консультирование и дебрифинг бывают столь же необходимы взрослым, как и детям. Для учащихся нужна организация в случае необходимости как краткосрочного, так и долговременного консультирования после ЧС. Помощь пострадавшим и членам их семей поможет вернуться в школьную среду. Часто школьные друзья не знают, как себя вести. Необходима работа по созданию плана, как будет легче пострадавшим и одноклассникам справиться с ситуацией.

Учителя могут помочь учащимся справиться со своими реакциями на ЧС целым рядом разнообразных форм деятельности в зависимости от возраста детей. Для младшего школьного возраста рекомендуется игра, являющаяся неотъемлемым средством выражения чувств и переживаний ребенка; использование кукол (дети часто более свободно откликаются на вопросы куклы, более открыто рассказывают о происшедшем и о своих собственных чувствах); групповая дискуссия, элементы арт-терапии; чтение вслух; активные игры.

Глава 3

Подготовка ЧС команды. Тренинги для учителей

Подготовка школьной команды

Школа может приглашать специалистов для разрешения кризисных ситуаций. И действительно, их поддержка очень хорошо себя зарекомендовала. Но школа должна разрабатывать свои собственные ресурсы обеспечения безопасности, эффективности и благополучия образовательного пространства. Хорошо зарекомендовала себя работа школьной кризисной команды при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действии в ЧС, консультируя, поддерживая команду, проведение дебрифинга, предупреждая синдром «сгорания». Консультант также участвует как второй терапевт работая вместе с членами команды, предоставляя возможность обучения в процессе реальной работы. Обучающие семинары включали теоретические представления о кризисе, оценку риска суицида, техники кризисного вмешательства для разных возрастных групп, показ записи консультации, 30-минутного интервью с суицидальным учащимся (исполняемого актером), ролевое представление ситуаций и супервизию, обратную связь опытного консультанта [57].

Обучение антикризисной команды должно включать: теорию и реализацию кризисного вмешательства; понимание реакций взрослого и ребенка на ситуацию смерти и другие чрезвычайные обстоятельства; понимание потребностей, нужд, запросов служащих в ситуации кризиса; всестороннее обучение членов команды. Среди целей подготовки называют выявление слабых сторон, раскрытие ресурсов, улучшение координации в округе, прояснение роли, сферы влияния и ответственности, повышение общей эффективности действия команды. Тренинги должны проходить на регуляторной основе [29].

Подготовка учителей

Вне зависимости от индивидуального опыта ребенка чрезвычайная ситуация оставляет свой след, оказывает влияние, требует осмысления. Учитель сталкивается с задачей не просто пережить случившееся самому, но и помочь детям. Таким образом, позиция учителя на сегодняшний день парадоксальна: лишь немногие учителя проходят обучение в области кризисного вмешательства, тогда как в большинстве случаев от них требуется оказание помощи в чрезвычайной ситуации, кризисное вмешательство на разных уровнях [53]. ЧС воздействует не только на ребенка. Взрослый иногда оказывается в не меньшей степени захваченным ею. Как бы то ни было, особенности поведения учителя как значимого взрослого могут быть моделью реагирования на ситуацию для детей [37]. Это еще раз подчеркивает необходимость соответствующей подготовки для учителей. Порой, сталкиваясь со сложной ситуацией, учитель просто не знает, как себя вести, что сказать, как подбодрить, успокоить, помочь обрести контроль, овладеть собой. Департамент здравоохранения и социальных служб Соединенных Штатов (US Department of Health and Human Services) представляет на сайте информацию о том, как учитель может помочь в случае травматических событий. Обучение в области кризисного вмешательства должно быть доступно для всех сотрудников и включать правовой аспект, процедуры и политику действия, получившую поддержку, а также первую медицинскую помощь, и ненасильственные средства разрешения кризиса [25].

Позиция школьного психолога

Все острее ставится вопрос о полномочиях и круге обязанностей школьного психолога. Школьные психологи — специалисты в области психического здоровья, прошедшие обучение для работы в школе, больницах и множестве других мест, где актуальны проблемы обучения, поведения, психического здоровья. Они сотрудничают с представителями сферы образования, родителями и другими специалистами в области психического здоровья, обеспечивая обучение ребенка в безопасной, здоровой и поддерживающей среде. Школьные психологи понимают факторы, помогающие ребенку овладеть навыками позитивных форм поведения, повысить академиче-

скую и социальную компетентность (<http://www.naspcen-ter.org/spmhprov.html>).

Школьный психолог — профессия, объединяющая знания и умения в обеспечении психологических услуг со знанием в области развития ребенка и понимания системы образования. Работа школьных психологов включает проведение исследований (но не сводится к консультированию, оценке), профессиональное развитие, разработку программ профилактики и вмешательства, составление поведенческих планов и кризисного вмешательства. Школьные психологи также помогают школе, администрации, учителям, семьям в планировании и оценке программ; они должны обеспечить общую, нефрагментарную помощь всем детям, что может быть достигнуто работой с семьей, общественными службами, сообществом, регионом в целом.

Опыт службы школьной психологии в Израиле доказывает, что она может быть не только эффективна в тестировании и пребывании в рамках школы, но незаменима в случаях чрезвычайных ситуаций, работая не только со школами, но выходя на более широкий уровень. Акцент делается на роли школ и школьных психологов в развитии и внедрении этих программ, а также на роли навыков безотлагательной работы с кризисными ситуациями и их последствиями. Профилактическая программа нацелена на укрепление внутренних сил и ресурсов детей и учителей [51]. Вот некоторые функции психолога: 1) участие в муниципальном комитете по ЧС, в состав которого входят представители медицины, органов безопасности, образовательной системы города; 2) быть доступным для школ, так чтобы они могли обратиться при возникающих проблемах, таких, как консультирование учащихся, подготовка учителей к обсуждению в классе, работа с родителями и т.д.); 3) работа с прессой и интервью как экспертов по психологическим реакциям на трагедию; 4) влияние на прессу в целях снизить эмоциональный накал их передач, статей, поскольку люди реагируют не только на само событие, но и на то, как оно представляется по ТВ.

Семья и школа⁷

Другой фактор, находящийся в центре внимания в связи с вопросом о безопасности в школе, — это разработка эффектив-

⁷ Подробные рекомендации см. в приложении 2.

ной модели взаимодействия школы и семьи. Являясь элементами единого пространства развития ребенка, семья и школа не могут рассматриваться вне связи и взаимодействия друг с другом. Учителя, психологи могут обращаться к родителям за необходимой информацией о ребенке, опираться на работу родителей с ребенком дома. Но иногда семье нужны помощь школы, информация и навыки в том, как себя вести, как справиться со сложившейся ситуацией, как помочь и не пропустить. В то время как факторы, влияющие на восстановление индивида, известны более или менее хорошо, этого нельзя сказать об аспектах адаптации семьи к травме и горю. Здесь будет наблюдаться целый ряд факторов, таких, как вид стрессора, предшествующая история семьи, ресурсы семьи, возможности помощи и поддержки. К сожалению, раннее вмешательство часто проходит без учета семейной динамики. Необходимо не только успокоить и обеспечить информационную поддержку, но и помочь выработать ту базу, которая облегчит дальнейшее совладание с трудностями. Травматические события могут затрагивать всю систему функционирования семьи, систему коммуникации, отношений, распределения ролей. Они могут влиять на жизнь семьи даже через несколько поколений. Налаживание отношений, системы общения внутри семьи может быть долгим и трудным, но необходимым для того процессом, чтобы справиться с травматическим опытом [20].

Глава 4 Правовой аспект

Безусловно, вопрос о безопасной школе и охране психического здоровья в школьной среде должен ставиться и на уровне юридического сопровождения. По данным Национальной ассоциации психического здоровья (1999), в период с 1997 по 1999 год 13 штатов приняли законы, касающиеся служб психического здоровья в школах. Например, в Калифорнии был принят закон о создании программы для раннего выявления и профилактики эмоциональных, поведенческих, учебных проблем у детей в детском саду и начальной школе (до 3-го класса); в Иллинойсе школьная психологическая служба включает (но не ограничивается) программы по решению проблем, образовательное планирование, профессиональное самоопределение, а также кризисные программы, индивидуальное и групповое консультирование и т.д.; в штате Миннесота. В целях распространения служб для детей и молодежи зоны риска и повышения государственного финансирования, доступного для этих целей, необходимо создать программу сотрудничества организаций здравоохранения, социальных служб и местных школ. Программа будет также направлена на работу с предпринимавшими попытки самоубийства и имевшими проблемы психического здоровья. Законодательное собрание штата Айова приняло законодательство, обязывающее департамент образования создать комиссию по оценке готовности школ штата к ЧС (<http://www.state.ia.us/educate/ecese/cfcs/safe/tab1g.pdf>). Были разработаны рекомендации по взаимодействию в деле кризисного планирования и предотвращения, большей координации между уровнем штата и региона, по адекватному финансированию исследовательских превентивных программ, как и подготовки образовательных работников, родителей и др.

Россия исходит из норм международного права, закрепленных в таких основополагающих документах, как Конвенция ООН о правах ребенка, Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей в 90-е годы и План дейст-

вий по ее осуществлению до 2000 г., подписанный Президентом России. Начало их реализации было положено Указом Президента РФ от 1 июня 1992 г., в котором проблема выживания, защиты и развития детей признана приоритетной в социальной политике на федеральном и региональном уровнях. В соответствии с этими документами была разработана и реализуется президентская программа «Дети России», утвержденная Указом Президента РФ, в число целевых программ которой входят такие программы, как «Дети семей беженцев и вынужденных переселенцев», «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 1997 – 1998 года», «Развитие социального обслуживания семьи и детей». Эти программы уделяют пристальное внимание защите детства. Значительным этапом в направлении развития законодательной базы является принятие и вступление в действие нового Семейного кодекса РФ (1996) и Уголовного кодекса РФ (1997). Так, глава 20 УК «Преступления против семьи и несовершеннолетних» включает статью 156 «Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего», предусматривающую уголовную ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителями или иным лицом, на которого возложены эти обязанности, а равно педагогом или другим работником образовательного, воспитательного, лечебного либо иного учреждения, обязанного осуществлять надзор за несовершеннолетним, если это деяние соединено с жестоким обращением с несовершеннолетним. Статья 69 Семейного кодекса РФ свидетельствует, что родители могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения или из других аналогичных учреждений;
- злоупотребляют своими родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое и психологическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;
- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;

- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга [8].

Однако все эти меры не исключают необходимости продолжения работы по совершенствованию действующего законодательства, в том числе и такой проблемы, как возрождение в России системы ювенальной юстиции, разрушенной после 1917 г. В настоящее время в ряде городов в образовательных учреждениях вводится должность «специалист по охране и защите прав ребенка».

Заключение

Безопасная школа, социальное окружение — необходимые условия нормального развития ребенка. Они обеспечиваются целой системой мер и действий: созданием доброжелательной и принимающей атмосферы в школе; разработкой процедур действия в ЧС; подготовкой материально-технического обеспечения для эффективной работы во время ЧС; подготовкой персонала; взаимодействием с соответствующими службами округа.

Эти и другие шаги составляют основу системы, обеспечивающей безопасность. Специфика образовательной среды определяет как трудности, так и возможности такой системы.

Литература

1. *Алексеев Н.Г.* Стратегия разработок по использованию ОДИ в системе педагогического образования. М., 1992.
2. *Асмолов А.Г.* Психология индивидуальности: методологические аспекты развития личности в историко-эволюционном процессе. М., 1986.
3. *Бурмистрова Е.В.* Проектирование профессиональной позиции психолога в образовании: Дис. М., 1999.
4. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? — ЧеРо, 2000.
5. Теории личности / Ред. Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб., 1997.
6. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М., 1995.
7. *Смирнов С.Д.* Психология образа: проблема активности психического отражения. М., 1985.
8. *Яценко Т.С.* Социально-психологическое обучение в подготовке будущих учителей. Киев, 1987.
9. *Каннабих Ю.* История психиатрии.
10. *Шадура А.Ф.* Концепция психологической реабилитации личности. М., 1993.
11. After a Disaster: a Guide for Parents and Teachers // Knowledge Exchange Network. // <http://www.mentalhealth.org/default.asp>.
12. An International Comparative Perspective on Children and Youth at Risk. Research on Policy and Practice in Australia, Belgium, Canada, France, Germany, Great Britain, Ireland, the Netherlands and the United States // Ed. G. Walraven, K. Broekhof. Leuven-Apeldoorn: Garant. 1998.
13. *Callahan, Connie J.* Model of crisis intervention for teachers // Journal of Instructional Psychology. Dec 1998. Vol. 25. Issue 4.
14. Coping with Traumatic Events // US Department of Health and Human Services. // <http://mentalhealth.samhsa.gov/cmhs/Traumatic-Events/teachers.asp>.
15. Crisis Fact Sheet: Helping Children Cope with Trauma // American Counseling Association <http://www.counseling.org>.
16. Crisis Follow-up Activities Springfield (OR) Public Schools

- // http://www.naspweb.org/advocacy/neat_followup.html.
17. *Dwyer K., Osher D., Warger C.* Early Warning, Timely Response: A Guide to Safe Schools. Washington, D.C.: U.S. Department of Education. 1998. (Available at Internet sites: <www.ed.gov/office/OSERS/OSEP/early-warn.html> or <www.naspweb.org/center.html>)
 18. *Dwyer K., Osher D.* Safeguarding Our Children: An Action Guide. Washington, D.C.: U.S. Departments of Education and Justice, American Institutes for Research, 2000. // http://www.echalk.com/newsletter/safeguarding_our_children.htm.
 19. *Dyck R.J., Mashara B.L., J.* White Suicide in children, Adolescents and Seniors: Key Findings and Policy Implications // National Forum on Health // <http://www.nfnh.sc.gc.ca/index.html>.
 20. *Dyregrov,* Atle Early intervention: work with a family // Advances in Mind – Body Medicine. Summer 2001. Vol. 17. Issue 3.
 21. Early Warning, Timely Response: A Guide to Safe Schools // <http://cecp.air.org/guide/guidetext.htm>.
 22. *Flannery R.B., Everly G.S.* Continuing education. crisis intervention: a review // International Journal of Emergency Mental Health. 2000, 2(2), 119–125. // <http://www.icisf.org/Acrobat%20Documents/TerrorismIncident/CrsIntRev.PDF>.
 23. For Parents, Staff, and Media: About Post-Traumatic Stress Disorder // Crisis Communications. Guide and toolkits. (National Education Association) <http://www.nea.org/crisis/b4home4.html#Tool7>.
 24. *Gordon.* Teachers Effectiveness Training. Wyden Books, 1974.
 25. *Guetzloe E.* Developing a Plan for Crisis Intervention // Training and Technical Assistance Center at the College of William and Mary // <http://www/wm.edu/TTAC/articles.html>.
 26. *Hamblen J.* Terrorist Attacks and Children // http://www.ncptsd.org/facts/disasters/fs_children_disaster.html.
 27. Helping Children and Adolescents Cope with Violence and Disasters // <http://www.nimh.nih.gov/publicat/violence.cfm>.
 28. *Kennedy M.* Crisis management: every school needs a plan // American school and University. 00030945. July 1999, Vol. 71. Issue 11.
 29. Key Emergency Management Reminder Points // <http://www.emsc.nysed.gov/crisis/update/plans.htm>.
 30. *King K.A.* Developing a comprehensive school suicide prevention program // Journal of School Health, Apr. 2001. Vol. 71. Issue 4.
 31. *Lazarus Ph.J.* Children and trauma // Helping Children at Home and School: Handouts from your School Psychologist. NASP, 1998.
 32. *Lecapitaine J.* Role of the school psychologist in the treatment of high-risk students // Education, 00131172, 2000. Vol. 121. Issue 1.

33. *Lichtenstein R., Schonfeld D.J., Kline M.* School Crisis Response: Expecting the Unexpected // Educational Leadership. 1994. Vol. 52. № 3.
34. *Macy R.D.* Adolescent Suicides and Suicide Attempts // School Reform News. January 2001. // <http://www.heatland.org/education/jan01.htm>.
35. *Matsakis A.* Helping Children Cope with Trauma. Trauma and Threat // <http://www.matsakis.com/>.
36. *Myers-Walls J.A.* Talking to children about terrorism and armed conflict // The Forum for Family and Consumer Issues 7(1). Winter/spring 2002. Vol. 7, № 1 <http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pub/2002w/myers-wall.html>.
37. National Association of School Psychologists // <http://www.nasponline.org/NEAT/terrorism.html>.
38. National Mental Health Association. Fact Sheet: Children's Mental Health Statistics. Alexandria, Va.: NMHA, 1999.
39. National school safety and security services // <http://www.schoolsecurity.org/training/school-security.html>.
40. *Norris F.H., Byrne Ch.M., Diaz E., Kaniasty K.* Psychosocial Resources in the Aftermath of Natural and Human-caused Disasters: a Review of the Empirical Literature, with Implications for Intervention // http://www.ncptsd.org/facts/disasters/fs_resources.html.
41. *Peper J.* School safety: how it can be achieved in the 21-st century // eChalk. 2003. Vol 3. #2.
42. *Pines M.* The school crisis intervention team at Work. // The Internet Journal of Rescue and Disaster Medicine. 2001. Vol. 2. № 2. // [<http://www.icaap.org/iuicode?86.2.2.2>].
43. Resources for Parents and Teachers. School Intervention Following a Critical Incident // http://www.fema.gov/kids/tch_cope.htm.
44. Responding to Crisis at a School // Center for Mental Health in Schools at UCLA. A Resource Aid Packet on Responding to a Crisis at a School. Los Angeles, CA. 2000. <http://smhp.psych.ucla.edu>.
45. Resources for Parents and Teachers // <http://www.fema.gov/kids/safes6.htm>.
46. *Salazar K.* Colorado school violence prevention and student discipline manual. 2002.
47. School Psychologists: Providing Mental Health Services for Children and Youth // <http://www.naspcenter.org/spmhprov.html>.
48. School Violence Crisis Intervention Task Force. December 1999 // <http://www.state.ia.us/educate/ecese/cfcs/safe/tab1g.pdf>.
49. School Violence Prevention // <http://www.mentalhealth.org/schoolviolence/default.asp>.

50. *Skiba R., Peterson R., Miller C., Boone K., McKelvey J., Fontanini A., Strom Th., Simmons A.* The Safe and Responsive Schools Project. Comprehensive Planning for School Violence Prevention // <http://www.nasponline.org/publications/cq297safeschools.html>
51. *Stein B.* Community Reactions to Disaster: an Emerging Role for the School Psychologist // Based on a Keynote Lecture Presented at the XIXth International School Psychology Colloquium in Eger, Hungary. August 1996.
52. Suggestions for Adults. Talking and Thinking with Children about the Terrorist Attacks // United States Department of Education // <http://www.ed.gov/inits/september11/adults.html>.
53. *Taylor R., Hawkins J.* Education in crisis intervention for teachers // Journal of Instructional Psychology, Dec 1998. Vol. 25. Issue 4.
54. Terrorism and School Safety: School Safety Issues Related to the Terrorist Attacks on the United States // National School Safety and Security Services. Professional Services for Safe and Secure Schools and Communities // http://www.schoolsecurity.org/terrorist_response.htm.
55. *Waddell D., Thomas A.* Disaster: Helping Children Cope. A Handout for Teachers // <http://www.nasp.center.org>.
56. United Federation of teachers // <http://www.uft.org/?fid=165&tf=787>.
57. *Weinberg R.B.* Consulting and training with school-based crisis team // Professional Psychology: Research and Practice. October 1989. Vol. 20. #5.
58. *Weinberg R.B.* Serving Large Numbers of Adolescent Victim-Survivors. Group Interventions Following Trauma at School // Professional Psychology: Research and Practice. August 1990. Vol. 21. No. 4. // <http://spider.apa.org/ftdocs/pro/1990/august/pro214271.html#c55>.
59. Youth Suicide Prevention Programs: A Resource Guide // U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, National Center for Injury Prevention and Control // <http://aepo-xdv-www.epo.cdc.gov/wonder/prevguid.asp>.
60. *Zenere F.* NASP/NEAT Community Crisis Response // newsletter of the Florida Association of School Psychologists (Fall 1998). http://www.naspweb.org/advocacy/neat_community.html.

Приложения

Приложение 1

Как помочь пережившим травму

1. Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) чувствах.
2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.
11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи например обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случающееся по-своему.

13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.

14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.

2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.

3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не захочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.

4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды». Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

Начальная школа. Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «Во что был одет пилот?», «А мама пожарного знает, что он там?» Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки не являются причиной катастрофы.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

5. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это — нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.

6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться как через психологический канал, так и физический — ребенку может потребоваться не только больше ласки и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилином, красками, журналами.

8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.

9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности. Избегайте ненужных изменений.

11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — учителем и т.д., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много после травматического события.

13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.

14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

15. Обратитесь за помощью, если вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если вы будете вести себя спокойно и уверенно.

Рекомендации для родителей⁸

Помогайте детям хорошо себя вести

Большинство родителей беспокоятся о том, всё ли они делают правильно. Конечно, не существует «совершенного» родителя. У любого родителя могут возникнуть трудности, и все озабочены тем, как эти трудности влияют на детей.

Одной из проблем, больше всего волнующих родителей, является вопрос дисциплины: как заставить детей хорошо себя вести? Для многих родителей этот вопрос может быть очень сложным. У каждого есть свой взгляд на то, как успешно воспитывать детей.

Не приведет ли недостаток дисциплинарных мер к тому, что дети выйдут из-под контроля? Не приведут ли слишком жесткие меры к тому, что дети отвернутся от вас?

Мы знаем, что нужно ставить запреты для детей ради их безопасности, но воплотить их в жизнь — задача не из легких. Эта брошюра расскажет вам о позитивных способах поощрения хорошего поведения детей.

Позитивный подход заключается в похвале и одобрении того поведения, которого вы хотели бы добиться от ребенка, и формировании у него уверенности, что вы обращаете внимание на это хорошее поведение (но внимание не должно включать шлепки!).

Некоторые родители волнуются, что дети выйдут из-под контроля, если они их не шлепнут, но это не соответствует истине. Чем больше вы показываете любовь и уважение, тем лучше дети понимают причины, по которым вы ждете от них определенного поведения, и тем больше они хотят порадовать вас. Использование такого подхода поможет обеспечить такую ситуацию, когда любое наказание станет крайней мерой воспитания ваших детей.



⁸ Материалы подготовлены специалистами центра психолого-медико-социального сопровождения «Озон» ЦАО г. Москвы.

Это заставит вас задуматься!

Несколько фактов, которые могут удивить вас...

Иногда капризы и непослушание — это здоровый признак

Дети от природы восторженны и любопытны, поэтому иногда их поведение взрослые называют «капризами». Но было бы очень странно, если бы ваш ребенок никогда не портил вещи и никогда бы не ошибался.

Это не значит, что можно разрешать детям делать все, что угодно! Им необходимо учиться соблюдать правила, принятые в вашей семье, и правила общения с другими людьми. Поэтому запаситесь временем и наберитесь терпения, чтобы помочь детям научиться контролировать себя.

Часто дети не понимают, за что они были наказаны

Исследования показывают, что дети часто запутываются во взрослых правилах. Они не всегда понимают, что они сделали неправильно. Это особенно относится к тем случаям, когда ребенка отшлепали, потому что взрослые были слишком злы или расстроены и не разобрались, в чем дело.

Дети имеют право на хорошее отношение к себе

Это значит, что дети имеют права, и одно из них — право быть защищенными от всех форм физического и психического насилия и намеренного унижения.

Давая возможность детям выбирать, вы тем самым помогаете им вести себя хорошо

Не спорьте со своими детьми по вопросам, которые не имеют принципиального значения. Постарайтесь предоставить выбор им самим: что одевать и что есть, чтобы они не чувствовали себя обиженными, постоянно находясь под контролем. Это поможет устранить вспышки гнева и «трудное» поведение ребенка.

10 шагов, чтобы стать хорошим родителем



1. Любовь — это самая важная потребность всех детей.

Любовь также важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «Я тебя люблю», тем больше они хотят доказывать вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.

2. Слушайте внимательно, что вам говорят дети.

Проявляйте интерес к тому, что они делают и чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны, надо только уметь верно их выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.



3. Даже при самых любящих и внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).

Это часть родительских обязанностей. Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Эта не каприз, это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хотя иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.



4. Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.

Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми. Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посмеяться, когда это возможно.

5. Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют, — это ключ к пониманию их поведения.

Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете лучше понимать своего ребенка.

6. Хвалите и одобряйте своих детей.

Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше дети будут вас слушать.



7. Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека.

Привлекайте ваших детей к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на их жизнь; прислушайтесь к их точке зрения. Если же вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если вы сказали тоже самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если вы чем-то обидели их.

8. Установите определенный распорядок дня.

Маленькие дети чувствуют себя гораздо счастливее и в большей безопасности, если они едят, спят, играют, гуляют в одно и то же постоянное время. Многих конфликтов вы можете избежать, если у ребенка будет четкое время для приема пищи, сна и для шумных игр.



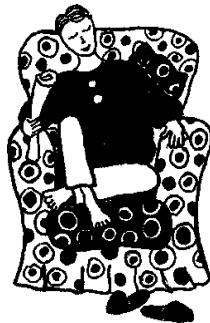
9. Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но старайтесь быть гибкими с очень маленькими детьми.

Однажды установив в своей семье правила, будьте последовательны в их исполнении. Если вы устанавливаете правило, а на

следующий день меняете его на другое, то вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда, вне дома, вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.

10. Не забывайте о своих собственных потребностях!

Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Займитесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы накричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдите, успокойтесь и сосчитайте до 10⁹.



⁹ Материалы подготовлены специалистами центра психолого-медико-социального сопровождения «Озон» ЦАО г. Москвы.



Чтобы их выслушали



Чтобы с ними играли



Как справиться со стрессом¹⁰

Поймите это правильно

Родители не могут всегда всё делать правильно.

В конце концов мы ведь только люди! Все мы разные, и одни и те же проблемы у одних вызывают сильный стресс, другим могут казаться незначительными.

Какие из нижеперечисленных ситуаций у вас вызывают стресс?

Вот несколько примеров, как можно справиться с некоторыми из них.

Плачущий ребенок

Совершенно нормально, что дети плачут. Это их способ разговаривать с нами. Подумайте, что пытается сказать вам ваш ребенок. Может быть, он голоден или расстраивается из-за того, что не может достать игрушку, или просто хочет прижаться к вам?

В таких случаях лучше всего приласкать ребенка. Но вы должны быть уверены, что вы сами спокойны. Малыши могут легко отличить, напряжены вы или нет. Как только ребенок успокоится, не торопитесь класть его в кроватку. Если же ребенок плачет все время, необходимо проконсультироваться с врачом.

Подросток-бунтовщик

Время, когда ребенок становится молодым взрослым, — это стрессовый период не только для детей, но и для родителей. Вы нужны своим детям, хотя вам кажется, что они вас отвергают. Всё, что вы говорите или делаете, кажется им неправильным. Они предъявляют беспричинные претензии, которые могут закончиться вспышкой гнева. Попробуйте обсудить некоторые конфликты спокойно, без ссор. В любом случае лучше договориться с вашим ребенком и найти компромисс — приблизительно так же, как если бы вы имели дело со взрослым. Помните, подростки будут больше уважать ваши взгляды, если вы уважаете их взгляды. Навязывая свое мнение, можно только ухудшить положение. Попробуйте не быть слишком критичными. Дети становятся взрос-

¹⁰ Материалы подготовлены специалистами центра психолого-медико-социального сопровождения «Озон» ЦАО г. Москвы.

лыми, но они по-прежнему нуждаются в вашей поддержке и поощрении, это повышает их уверенность в себе.

Маленький монстр

Ваш маленький малыш когда-нибудь превращался в маленького монстра, проявляя вспышки гнева, обижая других? Попытайтесь быть терпеливыми. До 3-летнего возраста дети часто думают, что они — пуп земли. Они наверняка не хотят делать ничего плохого и на самом деле не понимают, что чувствуют другие.

Лучшее решение проблемы — отвлечь внимание. Дети часто забывают о плаче, когда заняты интересным для них предметом или если вы рассказываете им смешную историю, поете песню.

Я знаю всё

Ваш ребенок в возрасте 5—10 лет проходит через стадию «Я знаю всё»? Он грубый и с ним трудно справиться? Если он говорит что-либо грубое или злое, скажите ему спокойно, как вы себя после этого чувствуете, и спросите, что чувствует он. Не поддавайтесь искушению отвечать ему так же грубо, комментируя его поведение. Попробуйте не устанавливать слишком много правил. Дети любят принимать некоторые решения сами. Вам может не понравиться, как себя ведет ваш ребенок в данный момент, но очень важно дать ему знать, что его все еще любят.

Считайте до 10...

Когда дети вас вымотают, есть опасность, что вы можете сказать или сделать что-либо, что может ранить их или они будут плохо себя чувствовать. Эти советы помогут вам успокоиться.

1. Дышите медленно и глубоко и считайте до 10.

2. Напомните себе, что вы взрослый и можете показать хороший пример ребенку, как следует себя вести.

3. Прежде подумайте, а потом говорите. Как бы вы себя чувствовали, если бы другой взрослый сказал вам то, что вы собирались сказать вашему ребенку?

4. Когда вы злитесь, выйдите в другую комнату на минуту и подумайте в одиночестве, почему вы злитесь. Это действительно из-за ребенка или вас беспокоит что-то другое (может быть, есть какая-то причина для тревоги)?

5. Позвоните своему другу или кому-либо, с кем вы можете поговорить. Проблема может показаться меньше, если вы ею поделитесь.

6. Подышите свежим воздухом.

7. Когда все совсем плохо, придумайте для себя поощрения: чашка чая в одиночестве, теплая ванна или поход в магазины...

8. Иногда лучшее лекарство — юмор. Попробуйте найти смешную сторону проблемы.

9. Выйдите из квартиры и кричите, если хочется. Лучше кричать на стены, чем на детей. Представьте красивую, мирную обстановку или место, где вы хотели бы отдохнуть.

...и подумайте снова

Это может помочь вам успокоиться.

Список действий

Детям нужны любовь, поддержка, одобрение. Им также необходима помощь в понимании чувств других людей.

- Одобряйте и хвалите вашего ребенка, когда он делает что-то хорошо.

- Выказывайте свои пожелания в одобрительной форме: «Я бы очень хотела, чтобы ты играл тихо». Это гораздо лучше, чем: «Не шуми так».

- Помните, что есть разница между поведением, которое вам **не нравится**, например шумные игры, и поведением, которое **неприемлемо**, например плевки и драки.

- Отвлекайте ваших детей от поведения, которое вам не нравится, и показывайте свое неодобрение. Со старшими детьми нужно говорить о том, почему вы находите их поведение неприемлемым.

- Помните, что битье ни к чему не приведет. Мягкий шлепок может сделать дело один раз, но это может не сработать в следующий раз. Вы будете шлепать сильнее и сильнее каждый раз, чтобы получить нужный результат, но это может привести к физическому насилию.

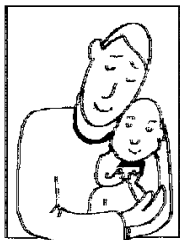
- Помните, что грубые слова и выражения тоже могут причинить вред. Если детям говорят, что они «глупые», «противные» или «ничего не стоящие», они скоро станут в это верить. **Критикуйте**, если необходимо, **поведение ребенка, а не его самого как личность**.

- **Детство не длится вечно**, поэтому наслаждайтесь, пока можете, всем хорошим, что происходит в жизни ребенка. Если вы испытываете трудности в воспитании ребенка, попросите помощи специалистов.

- Помните, что вы самый важный человек в жизни вашего ребенка. Напоминайте ему, как сильно вы его любите.
- Попробуйте не забывать о своих собственных нуждах. Если вы чувствуете себя счастливым, есть шансы, что и ваш ребенок будет счастлив тоже.

Что нужно детям?

Нет ни одного абсолютно правильного пути в воспитании ребенка, и нет такого понятия, как безупречный родитель. Условия воспитания могут быть разными, однако, если нужды ребенка учтены, он может вырасти счастливым.



Что это за нужды?

ЛЮБОВЬ — самая важная потребность.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАБОТА (УХОД) — тепло, здоровая пища и достаточное количество сна.

ПОХВАЛА — за то, что дети пробуют сделать, а не только за то, чего они уже достигли.

УВАЖЕНИЕ — дети заслуживают того, чтобы к ним относились с уважением, как к взрослым.

ВНИМАНИЕ — стремитесь понять, что ребенок хочет вам сообщить словами или поведением.

ПООЩРЕНИЯ — через творческую игру и разговоры с ребенком.

БЕЗОПАСНОСТЬ — детям необходимо знать, что вы рядом в тот момент, когда им трудно.

Проверьте уровень своего стресса

Стресс — это вид эмоционального или умственного напряжения.

Чувствуете ли вы стресс или нет, зависит от того, что с вами происходит и как вы реагируете на ситуацию.

Большинство событий, даже счастливые, такие, как любовь или рождение ребенка, могут привести к стрессу.

Некоторое количество стресса, однако, может благотворно сказываться на жизни человека, так как способствует накоплению опыта в умении справляться с проблемами.

Но слишком большое количество стресса способно навредить.

Каковы признаки стресса?

- Усталость,
- апатия,
- депрессия в течение длительного времени,
- злость,
- плаксивость,
- бессонница,
- учащенное сердцебиение.



Ответы на вопросы теста помогут вам понять, *насколько вы подвержены стрессу*.

Все, что нужно сделать — это сказать «ДА» или «НЕТ» в ответе на вопросы, а потом посчитать результаты.

Дайте себе 2 балла за каждый ответ «ДА».

1. У вас есть более 1 ребенка в возрасте до 5 лет?
2. Вам меньше 20 лет?
3. У вас плохие отношения со своими родителями?
4. У вас плохие отношения со своим партнером?
5. Вы расходитесь со своим партнером в недалеком прошлом?
6. Вы недовольны тем, где вы живете?
7. Вы чувствуете, что получаете недостаточно денег и что с этим надо что-то делать?
8. Вы или ваш партнер безработные или ищете работу?
9. В прошлом году у вас было много проблем со здоровьем?

10. Когда вы делаете что-то для себя, на это уходит больше одного вечера?
11. Прошло больше 6 месяцев с тех пор, как у вас был праздник?
12. Вы и ваш партнер ссоритесь хотя бы один раз в неделю?
13. Вы часто думаете, что решение завести детей было ошибкой?
14. У вас есть проблемы с укладыванием спать вашего ребенка?
15. Вы чувствуете, что в последнее время мало спали?
16. Вы чувствуете, что вы не понимаете, что хочет ваш ребенок?
17. Вы часто злитесь на своего ребенка?
18. Вы часто заканчиваете разговор криком или физическим наказанием ребенка?
19. Вы часто возвращаетесь домой с работы, чувствуя, что слишком устали, чтобы заниматься чем-либо дома?
20. Вы часто раздражаетесь по мелочам?

Как вести подсчет баллов?

Если вы набрали 20 и более баллов, скорее всего вам требуется психологическая помощь и поддержка близких.

Когда все идет...



Быть родителем нелегко. Некоторые люди стыдятся просить о помощи, потому что думают, что их проблемы не так важны и они должны справляться с ними сами.

Но ваша просьба о помощи может стать самым важным шагом к улучшению вашей жизни и жизни ваших детей.

Если вы подвергались насилию в детстве (физическому, сексуальному или эмоциональному), вам может понадобиться специальная помощь, чтобы преодолеть последствия насилия, через которое вы прошли.

Если вы сами подвергаете насилию ребенка, то и вам, и ребенку нужна срочная помощь. Обратитесь за помощью в один из центров.

Если вы испытываете стресс

(несколько полезных советов)

1. Сосчитайте до 10 и подумайте снова.
2. Вы можете попросить психологической поддержки по телефону доверия **Центра экстренной психологической помощи МГППУ: 924-60-01.**
3. Вы также можете обратиться в **Центр «ОЗОН»** — медико-психологическая помощь детям, пережившим насилие, и их семьям, тел.: 265-01-18.
4. Не держите это в себе.

Приложение 3

Рекомендации администрации и педагогическим коллективам образовательных учреждений в работе с учащимися, уличенными в телефонном хулиганстве (терроризме)

Распространение телефонных звонков хулиганского и явно террористического характера в последнее время во многом объясняется спецификой телефонной связи как средства общения. К специфическим характеристикам телефонной связи можно отнести следующее:

- пространственные и временные особенности,
- максимальную анонимность,
- возможность прервать контакт,
- эффект ограниченной коммуникации.

Пространственные особенности. Телефонная связь предоставляет возможность общения людям, находящимся на значительном расстоянии друг от друга. Поэтому позвонивший может оказывать воздействие на любого, удаленного от него на десятки километров. Таким образом, сфера влияния позвонившего выходит далеко за рамки привычного пространства, что значительно снижает его моральную ответственность и вместе с тем психологическую нагрузку за совершаемые действия. Доступность такого способа самореализации во много раз выше, чем во всех других возможных, социально приемлемых и одобряемых видах деятельности.

Временные особенности. Нуждающийся в самореализации ребенок может практически мгновенно соединиться с любым желаемым объектом. Возможность незамедлительной связи в любое удобное время особенно важна для лиц с повышенной чувствительностью к отрицательным эмоциям, к аффективному напряжению. Таким образом, этот способ самореализации чаще всего выбирают дети, испытывающие психологический дискомфорт.

Максимальная анонимность. Пользуясь телефоном, ребенок избавляется от необходимости преодолевать какие-либо барьеры, возникающие при непосредственном обращении. Телефонный

разговор обеспечивает полную анонимность, сохраняя для ребенка иллюзию безнаказанности.

Возможность прервать контакт. Беседу по телефону ребенок может в любой момент прервать, опустив лишь трубку на рычаг. Личный контакт с друзьями, педагогами, родителями прекратить значительно труднее.

Эффект ограниченной коммуникации. Общение по телефону осуществляется по единственному акустическому каналу. Это сужает поток информации, которым могут обмениваться два взаимодействующих человека. Исключительно акустический и почти полностью вербальный характер телефонной коммуникации обуславливает определенную переорганизацию речевой деятельности ребенка. Прежде всего, усиливается вербализация переживаемой ситуации, эмоционального состояния, планов и намерений звонящего. Такие условия способствуют аффективному отреагированию.

Чаще всего к телефонному хулиганству прибегают дети, в той или иной мере переживающие кризисное состояние. Именно это состояние может вызвать крутые и ужасные изменения в восприятии окружающей обстановки для переживающих его. Эти изменения в статусе-кво неожиданны, тревожны и часто повергают личность в состояние уязвимости и беспомощности. Такими кризисами, могущими широко повлиять на учащихся, являются: сложные взаимоотношения с родными и близкими, конфликтные ситуации с педагогами, нарушенные взаимоотношения со сверстниками, а также несчастный случай с учащимся или преподавателем, самоубийство или смерть (близких, знакомых), грубое насилие (например, групповые «разборки»), захват заложников, пожар в школе или природные бедствия (например, ураган). Исследования показывают, что школы значительно сильнее подвержены кризисной ситуации, негативно действующей на большое число учащихся. В настоящее время образовательная среда сталкивается с реакцией на проявления новых типов травм/бедствий. Например, проблемы захвата заложников, атака снайперов, убийства, терроризм, бомбы, практически не существовавшие в школах тридцать лет назад, теперь встречаются с достаточной частотой. Поэтому школьным коллективам необходимо быть готовыми к кризисной ситуации, которая может

нарушить работу учащихся, преподавателей и администрации. Ситуации легче предотвращать, чем исправлять. Именно поэтому так важна профилактическая работа по предупреждению кризисных ситуаций в школе (к числу которых можно отнести и хулиганские телефонные звонки).

Пытаясь совладать с психологическими и эмоциональными последствиями совершенного поступка, некоторые дети и подростки могут отрицать либо факт самого происшествия, либо его значение. Дети, которые используют отрицание как средство справиться с произошедшей ситуацией, должны быть уличены в мягкой, но прямолинейной манере. Подобная ситуация может вызвать гнев и негодование ребенка. Со временем и при поддержке дети, как правило, начинают принимать реальность произошедшего.

Когда вопрос касается детей, то ответ зависит от нескольких переменных, включая личную историю, уровень социальной поддержки, тип и качество взаимодействия с представителями различных социальных служб. На всех этапах работы с учащимся, уличенным в телефонном хулиганстве (терроризме), со стороны образовательного учреждения должна быть обеспечена психолого-педагогическая поддержка. Психолог либо классный руководитель участвует во всех беседах, проводимых с ребенком специалистами правоохранительных органов. В сложившейся ситуации важно помнить и об обязательной психолого-педагогической работе с родителями учащегося.

Учителя находятся на передовой во время и после произошедшего события. Они проводят большее количество времени со своими учениками и часто знают их лучше, чем кто-нибудь в школе еще. Таким образом, учителя находятся в хорошей позиции для оказания ранней непосредственной помощи. Однако они также находятся в достаточно трудном положении для оказания адекватной помощи детям: им необходимо быть спокойными и быть в состоянии контролировать своих учеников в то время, как они сами могут испытывать прилив эмоций, связанных со сложившейся ситуацией.

Ниже будут обозначены действия, которые могут предпринять учителя для работы со своими учениками в подобного рода ситуациях.

- Необходимо быть осторожным и не нарушать, не вторгаться в личностное пространство учащегося, начиная от буквального расстояния и кончая психологическим.

- После получения информации, связанной с происшествием, и разрешения директора раскрыть его классный руководитель должен аккуратно и честно объяснить ученикам произошедшее. Ученики должны получить информацию в доступной для них форме, с учетом возраста и уровня развития.

- Учителя могут и большинство из них должны проконсультироваться со школьным психологом или специалистом окружного антикризисного подразделения относительно наиболее удачной стратегии в работе в подобных ситуациях.

- Часто бывает полезно, чтобы школьные учителя разрешали учащимся вербализацию своих эмоций. Важно, чтобы учителя контролировали свои эмоции во время работы со школьниками. Задание довольно трудное, если принять во внимание, что учителя сами могли быть серьезно «задеты» сложившейся ситуацией. Дети имеют привычку смотреть на взрослых, чтобы подражать их реакции. Учитель, испытывающий трудности с вышеобозначенной задачей, может быть не лучшим примером для оптимального способа справляться с переживаниями.

- Если классный руководитель не в состоянии адекватно действовать в сложившейся ситуации, то другой школьный представитель должен немедленно заменить его или помочь в работе.

- Необходимо поговорить с учащимся, уличенным в телефонном хулиганстве, о том, что он может испытывать (к примеру, сильные негативные эмоции, чувство страха, обиды, мести и т.п.).

- Период прохождения сильных эмоциональных реакций после завершения ситуации обычно длится от одной до шести недель.

- В целях предупреждения подобных действий со стороны учащихся классные руководители должны настойчиво выявлять детей, которые находятся в кризисных состояниях и нуждаются в индивидуальной помощи и поддержке.

- Учащемуся в обязательном порядке должна быть предоставлена возможность объяснить свои эмоции и поступки относительно произошедшего.

- Когда ученик сможет поделиться своими чувствами, учителям необходимо выслушивать его в некритической и неоценивающей манере.

- Ученику должна быть предоставлена возможность выразить происшедшее через другие средства коммуникации (к примеру, письмо).

- Работа по преодолению последствий сложившейся ситуации продолжается в классе. Необходимо помнить, что некоторые ученики могут отреагировать на произошедшее днями или неделями позже. Преподаватели должны иметь в виду этот факт и оставаться настороже некоторое время после событий. Некоторые дети могут попытаться убедить других, что они не задеты этим событием, а потом внезапно продемонстрировать сильную эмоциональную реакцию.

С течением времени, при правильной поддержке со стороны школьного персонала и семьи, учащийся сможет адекватно оценить свой поступок. Он станет позитивно рассматривать все предъявляемые ему требования. Однако есть учащиеся, которые вследствие своих личностных характеристик (включая опыт и способность оказывать и получать помощь) будут продолжать переживать кризисные состояния и проявлять поведенческие проблемы в школе и повседневной жизни. Этим учащимся потребуются дальнейшая индивидуальная помощь.

Учащийся, прибегнувший к телефонному хулиганству, в той или иной мере переживает кризисное состояние (состояние дисбаланса). Агрессия может являться последствием данного состояния ребенка. В сложившейся обстановке классному руководителю важно выявить объективную причину поведения учащегося и дать оценку ситуации. В некоторых случаях для решения этой задачи необходимо обратиться за помощью к школьному психологу.

При самостоятельной работе с учащимся классному руководителю необходимо:

- постараться определить, что тревожит учащегося, вовлекая его в беседу о том, что с ним происходит;
- попытаться узнать, что конкретно причиняет ему беспокойство в данный конкретный момент;
- выявить наиболее актуальную проблему с точки зрения учащегося;
- выявить те проблемы, которые могут быть решены непосредственно с помощью учителя или взрослого;
- совместно с учащимся продумать, что может препятствовать решению проблемы;

- обсудить, что можно сделать с наибольшей эффективностью в кратчайшие сроки, чтобы справиться с проблемой;

- постарайтесь заметить сходство данной ситуации с предшествующей, недавними инцидентами (например, в случае одних и тех же случаях невыполнения социальных правил и норм).

Классному руководителю необходимо обратить особое внимание на встречающиеся ярко выраженные проблемы у школьников, нуждающихся в дополнительной помощи:

- учащийся не выполняет школьные задания или поручения довольно значительное количество времени, при условии, что большинство сверстников справляются с работой;
- учащийся с высоким уровнем эмоциональных реакций (к примеру, агрессивность, плач, слезливость);
- учащийся в депрессии, а также нежелающий общаться;
- учащийся с низкой успеваемостью и слабым уровнем концентрации внимания;
- учащийся с суицидальными идеями, а также учащийся, который преднамеренно наносит себе повреждения (к примеру, ранит себя);
- учащийся с очевидно возросшим количеством употребления алкоголя или наркотиков;
- учащийся, набирающий или теряющий значительный вес за короткий период времени;
- учащийся, перестающий обращать внимание на личную гигиену.

Как показал опыт последних лет, образовательные учреждения все чаще сталкиваются с разными типами кризисных ситуаций. Одни из них локальны и касаются только учеников и школьного персонала (такие, как телефонный терроризм, переживание утраты, в связи со смертью ученика, преподавателя), другие носят более глобальный, региональный характер (террористические акты, стихийные бедствия и т.д.). Экстремальная (чрезвычайная) ситуация может представлять угрозу физической безопасности учащихся. К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для предварительного планирования. Одни бедствия случаются в стенах школы, другие — за ее пределами. Эти факторы влияют

на реакцию в кризисных ситуациях. Но вне зависимости от типа ситуации сотрудники образовательного учреждения сталкиваются с необходимостью планирования действий в соответствии с происшествием, а также распознавания, понимания поведения учащихся. Такие события, будучи неплановыми, неожиданными для обычного течения школьной жизни, часто не получают достаточного внимания со стороны администрации. Именно поэтому любая кризисная ситуация предполагает осуществление со стороны школьной администрации следующих шагов:

Первый шаг — позвонить семье, предложить помощь, поддержку. Обозначить действия, которые необходимо предпринять. Назначить ответственного.

Второй шаг — поставить в известность всех, непосредственно связанных с событием (учителей, одноклассников, школьный персонал). Определить последовательность действий. Назначить ответственных.

Третий шаг — ознакомить учителей со стратегиями помощи учащимся для того, чтобы справиться с эмоциональными последствиями ЧС.

Четвертый шаг — определить политику контакта с средствами массовой информации, какую информацию предоставлять.

Пятый шаг — оценить необходимость обращения за помощью в региональный (городской или районный) антикризисный центр и другие организации.

Шестой шаг — оповестить вышестоящую организацию о ЧС.

Седьмой шаг — выделить аудитории для групповой работы и других особых целей.

Восьмой шаг — составить расписание (в зависимости от ситуации школа может быть закрыта на день, работа учреждения может быть продолжена в обычном режиме с обращением особого внимания на группу риска и т.д.); рассмотреть возможную деятельность всех подразделений школы (кружков, дополнительных занятий и т.д.).

Девятый шаг — предпринять шаги по выявлению группы риска.

Десятый шаг — определить необходимость связаться с родителями учащихся группы риска.

Одиннадцатый шаг — в случае смерти или самоубийства принять необходимые меры в отношении личных вещей.

Двенадцатый шаг — пригласить бригаду мобильной помощи из службы экстренной психологической помощи по работе с посттравматической ситуацией.

Тринадцатый шаг — представить информацию в городскую службу экстренной психологической помощи (информация включает в себя следующие сведения — школа, дата происшествия, краткое описание, что сделано антикризисной школьной бригадой, с точки зрения школы: что происходило удачно в работе, что можно было сделать по-другому, была ли задействована региональная служба экстренной психологической помощи, ее действия).

В каждой кризисной ситуации среди учащихся, педагогов и родителей распространяются памятки с напоминанием о том, как следует и не следует себя вести, что и как следует и не следует говорить, кратко описывается течение переживания горя, симптоматика переживания страха, гнева, вины, депрессии и т.д.

Рекомендации предлагаются в дополнение к установленному порядку работы администрации и педагогического коллектива в условиях ЧС и должны использоваться при разработке плана действий в кризисных ситуациях каждым образовательным учреждением. При подготовке рекомендаций использовались материалы из опыта работы психологических служб России, США, Израиля и Канады.

В случаях проявлений телефонного хулиганства (терроризма) администрация и педагогический коллектив образовательного учреждения должны пользоваться методическими рекомендациями, подготовленными Управлением ФСБ России по г. Москве и Московской области и рекомендованными к практическому использованию Федеральной антитеррористической комиссией (М.: издательство «Изографус», 2002).

Приложение 4

Рекомендации по выходу из кризисных ситуаций для детей и подростков, одноклассников, друзей и знакомых пострадавших¹¹

Многие дети и подростки косвенно затронуты терактом. Все это время они переживали за своих родственников, одноклассников, друзей, знакомых, соседей. Как им можно помочь?

- У ребенка, даже далекого от «эпицентра» событий, могут появиться страхи потерять своих собственных родителей, братьев и сестер, друзей, родственников. Ему важно чувствовать, что он и его семья в безопасности. Дети, недавно пережившие потерю (смерть родственника, друга), другие травматические тяжелые жизненные события, могут вновь оказаться во власти болезненных воспоминаний, тревог, страхов. Эти дети входят в группу риска, требующую психологического сопровождения и дополнительной помощи и поддержки.

- Дети (и многие взрослые) часто нуждаются в помощи, не зная, как выразить сочувствие, соболезнование. Расскажите ребенку, как он может поддержать своего сверстника. Помогите ему решить, что говорить и что ожидать, какую реакцию.

- Подготовьте детей к возможным переменам в поведении их друзей и знакомых, оказавшихся напрямую затронутыми трагедией. Важно, чтобы ребенок понимал, что его друг может измениться, может стремиться уединиться или же быть раздражительным, грустным, вспыхивать как спичка.

- Объясните ребенку, что его дружеские отношения могут быть важным источником поддержки для детей и одноклассников. Даже такие привычные занятия, как поиграть вместе в футбол, посмотреть фильм, погулять, могут помочь отвлечься от мрачных мыслей и воспоминаний, почувствовать, что он не один, что его друзья остались с ним.

- Детям важно знать, как они могут помочь: нарисовать рисунок и подарить, помочь по дому, сходить в магазин.

- Позвольте детям говорить о том, что их беспокоит, обсуждать это со взрослым. Это может облегчить их озабоченность и возможное чувство гиперответственности за то, чтобы их пострадавший друг чувствовал себя лучше.

- Родителям и учителям нужно быть внимательными к тому, как дети реагируют на то, что происходит с их друзьями. Им может понадобиться дополнительная поддержка, чтобы помочь им справиться с чувством беспомощности, фрустрации, которые многие люди испытывают в эти дни.

¹¹ <http://www.nasponline.org/NEAT/grief.html> (Национальная ассоциация школьных психологов).

Приложение 5

Техники снятия психоэмоционального напряжения

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Рассмотрим следующий комплекс саморегуляции — аутогенную тренировку (АТ).

Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из 6 упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

- упражнение «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;
- упражнение «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;
- упражнение «Сердце» — регуляция ритма сердцебиений;
- упражнение «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания;
- упражнение «Тепло в области солнечного сплетения» — вызов ощущения тепла в области брюшной полости;

- упражнение «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения, с проговариванием одной фразы, сокращая ее на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / Я очень / Хочу /, Чтобы / Моя / Правая / Рука / Стала / Тяжелой...», «Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным. и т.д.». Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать. И т.п.»

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать метод Хасая Алиева «Ключ». Этот метод позволяет путем подбора и перебора найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и перехода к следующему шагу только при полном достижении необходимого эффекта, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения. Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо путем подбора и перебора найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

Инструкция.

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
- сведение рук: представьте себе их обратное движение;
- подъем руки, рук: представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается, значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия нервных зажимов необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается. Внимание! Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания «вперед-назад» или «по кругу». Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить желаемые результаты, которые вы хотите получить в итоге их действия (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т.п.).

Прием «Полет».

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук».

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук».

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки».

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела».

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой».

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Более

подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе» (М.: Молодая гвардия, 1990). Способы достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, произвольно изменяя физиологические параметры деятельности организма, — это, собственно, и есть саморегуляции, о чем говорилось выше.

Рассмотрим следующую базисную технику регуляции психоэмоционального состояния — **самомониторинг**. Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля-саморегуляции» летчиков (В.Л. Марищук), а также специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Инструкция.

Необходимо мысленно перемещать фокус внимания по телу с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего, необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1–2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4–5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состоящие напряженности и т.д.

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать технику парадоксального намерения В. Франкла.

Инструкция.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают у нас произвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания — «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».

Во время кризисных ситуаций следует соблюдать ряд правил:

- Ограничить просмотр новостей (это важно не только для ребенка, но и для вас). Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть сама по себе травматичной. Дошкольнику не стоит смотреть новости (да и младшему школьнику совсем необязательно). Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним, дайте ему возможность поделиться с вами теми чувствами и мыслями, которые у него возникают, подскажите в случае необходимости, как можно справиться с возникшим беспокойством. Будьте рядом. Лучше для получения новостей использовать радио — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
- Следить за новостями один-два раза в день достаточно, чтобы быть в курсе событий. Постоянный просмотр новостей может просто «вывести из строя». Вы — человек переживающий, для которого безразлично горе другого. Конечно, когда болит душа за кого-то, хочется знать каждую минуту, что происходит, есть ли, наконец, какие-то изменения. Однако помните, что есть и более действенные формы переживания. В армянском языке есть поговорка, которую на русский язык можно перевести так: «я возьму твою боль на себя». Вы можете сдать кровь, направить материальную помощь. Ведь во многом именно наши действия, наше активное внимание и понимание помогают и нам, и пострадавшим ощутить, что мы не одни, что мы не беспомощны, что мы нужны.

Если трагедия коснулась непосредственно вас

Права в общении со СМИ:

- вы имеете права отказаться от интервью, съемки, предоставления фотографий для прессы;
- вы можете выбрать время и место для интервью;
- вы можете отказаться отвечать на вопросы, даже если уже согласились раньше на обсуждение какой-либо темы;
- вы можете попросить просмотреть материал перед тем, как он будет напечатан;
- можете попросить не указывать имени и других личных данных;
- следует предварительно обговорить условия интервью;
- очень важно понимать, что репортер, несмотря на всю свою доброжелательность и искреннее человеческое внимание, не ваш друг, но профессионал, делающий свое дело.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Ситуации личностного развития как предметная деятельность психолога кризисной ситуации	4
Глава 2. Безопасность в образовательной среде	19
Подготовка и профилактика	20
Кризисный план и антикризисная команда	22
Предотвращение насилия	27
Создание доброжелательного климата в школе	29
Раннее вмешательство	33
Незамедлительное вмешательство в опасных ситуациях	34
Профилактика самоубийств	36
Ситуация кризиса	39
Психологическая травма у детей	42
ЧС XXI века. Школа и терроризм	45
Посткризисное сопровождение	45
Глава 3. Подготовка ЧС команды.	
Тренинги для учителей	47
Подготовка школьной команды	47
Подготовка учителей	48
Позиция школьного психолога	48
Глава 4. Правовой аспект	51
Литература	54
Приложения	58

Учебно-методическое издание

Е.В. Бурмистрова

**Психологическая помощь в кризисных
ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций
в образовательной среде)**

Методические рекомендации для специалистов
системы образования

Редактор *Г.С. Прокопенко*
Корректор *В.С. Антонова*
Компьютерная верстка: *М.А. Баскакова*

Формат 60x90¹/₁₆. Гарнитура «Петербург»
Тираж 550 экз. Заказ №

Лицензия ИД № 01278 от 22.03.2000
Московский городской психолого-педагогический
университет
127051 Москва, ул. Сретенка, д. 29