

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

*Психологическая безопасность образовательной среды* – это процесс обеспечения сохранения и развития психических функций, личностного роста и социализации включенных в неё участников, максимальной реализации их способностей во взаимодействии и неразрывной связи с образовательной средой.

Важнейшими системообразующими факторами в системе «человек – образовательная среда» становятся такие способности субъекта деятельности, как целеполагание, саморегуляция, рефлексия. Развитие этих способностей у участников образовательных отношений имеет ключевое значение в достижении безопасности образовательной среды.

Выделяется *четыре критерия психологической безопасности образовательной среды*:

1) защищённость от психологического насилия во взаимодействии для всех участников образовательной среды, убежденность в том, что пребывание в такой образовательной среде безопасно;

2) отношение к образовательной среде как важной, значимой; желание принадлежать к её участникам, ориентироваться в своей деятельности и поведении на коллективные цели, мнения и ценности;

3) уровень удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия участников образовательных отношений; удовлетворенность основных потребностей в личностно-доверительном общении;

4) эффективность деятельности службы сопровождения в системе образования.

При несоблюдении вышеперечисленных критериев возникают соответствующие *риски и угрозы психологической безопасности образовательной среды*.

*Понятие «кризис»* (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход) - переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. Кризис - состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Кризисной называют ситуацию, когда человек

сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются *два типа кризисных ситуаций*: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

Обеспечение безопасности образовательной среды в кризисных ситуациях включает *три основных типа мероприятий*:

- 1) профилактические меры;
- 2) непосредственное действие в чрезвычайной ситуации;
- 3) послекризисные меры

*Действия в ситуации кризиса включают:*

- 1) - подготовку учителей, и персонала, согласование с планом действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (далее - ЧС) различного уровня;
- 2) - вовлечение других служб: полиции, представителей служб системы РСЧС<sup>1</sup>, медицинских работников, службы социальной поддержки,
- 3) - определение регулярности встреч антикризисных бригад, действующих в образовательных организациях, и местного (территориального) антикризисного подразделения;
- 4) - выявление и обсуждение потенциально опасных ситуаций, а также учащихся с эмоциональными и поведенческими проблемами.

*Антикризисный план должен включать в себя следующие блоки:*

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

Вторым направлением антикризисной работы выступает деятельность *антикризисной команды*. 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.

Следующее направление антикризисной работы в школе это реализация *программы*

---

<sup>1</sup> РСЧС – единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

*по созданию доброжелательного климата в школе.* Доброжелательный климат в школе формируется как на уровне социальной, так и физической среды. Социальная среда включает общепринятые нормы и правила, выработанные в ученическом, родительском и педагогическом; коллективах. Физическая, среда предполагает организацию материально-технического пространства и сложившийся режим работы.

Создание безопасной школы предполагает *работу с учащимися группы риска*, которые могут проявлять 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, к которому родители могут обратиться за консультацией.

Необходимо обращать особое внимание на ранние, предостерегающие *признаки академических и поведенческих трудностей ребенка*. Низкая школьная успеваемость, отсутствие академических интересов, чрезмерная изоляция, одиночество, выраженная агрессивность 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.

Для преодоления трудной жизненной ситуации, в которую попал ребенок, школа разрабатывает *схему вмешательства*. Незамедлительное вмешательство необходимо при следующих обстоятельствах: обучающийся 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 обучающегося есть оружие, и он угрожает применить его.

Родителям и опекунам в случае риска следует обратиться за помощью в соответствующие службы (полицию, скорую медицинскую помощь, муниципальный или региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных

программ, развитии и социальной адаптации).

Кроме того, еще необходимо знать, как действовать в этих ситуациях, с кем поделиться своими наблюдениями и где искать помощи.

В школе создаются специальные *группы поддержки учащихся*, в план работы которых входят индивидуальная поддержка и кризисное вмешательство.

Одним из видов трудной жизненной ситуации является *суицидальное поведение* детей и подростков. Суицидальное поведение у подростков и молодежи должно быть понято только как многофакторное явление, в котором необходимо учитывать индивидуальный, семейный, социальный, экономический и культурный контексты.

**Первичные меры.** Профилактика суицидального поведения может решать различные задачи: контроль и ограничение доступа к различным средствам аутоагрессии, контроль факторов и групп риска, оказание медико-психологической помощи конкретной личности. Психологическая превенция суицида (предотвращение суицидального поведения) осуществляется преимущественно в форме обучения распознаванию суицидальных проявлений и оказанию своевременной помощи близким людям.

**Вторичные меры:** что делать, когда учащийся угрожает кончить жизнь самоубийством. Главная цель — предотвратить суицид. 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). Поведенческие настораживающие признаки: депрессивное настроение, изменение аппетита, поведения, школьной успеваемости, безнадежность, беспомощность, инертность, потеря интереса к тому, что раньше увлекало, изоляция.

**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.

Важными превентивными средствами выступают – Телефоны экстренной психологической помощи, или телефон доверия, и Кризисное консультирование

## **ДЕЙСТВИЯ В СИТУАЦИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ**

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 относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность и/или гиперкинез.

*В возрасте от 5 до 11 лет* 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 месте, 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.

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. Следует помнить об эффективности 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.