**Выступление социального педагога МБОУ СОШ № 5 Черноокой Л.В. на совещании 07.11.12г по теме: «Кризисные ситуации в образовательной среде»**

В современном мире кризисы становятся скорее правилом, чем исключением. Каждый день люди узнают о войнах, конфликтах, убийствах и террористических актах. Столкновение с травматическими ситуациями вызывает у человека мощнейший психологический кризис, последствия которого могут тянуться многие годы. Все это особенно актуально и в отношении детей.

Неизбежное следствие экстремальных ситуаций — разрушение базовой потребности человека — потребности в безопасности, нарушение стабильной картины мира. Это приводит к тяжелым отсроченным последствиям: невротизации, депрессивным состояниям, потере веры в себя, потере перспективы – и во многом определяет дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп.

Яркой иллюстрацией этого являются данные Аналитического центра Госдумы России об актах насилия в семье и обществе.

Так, 30–40% всех тяжких насильственных преступлений совершается в семьях. Ежегодно около 2 миллионов детей в возрасте до 14 лет избиваются родителями. Более 50 тыс. детей в течение года уходят из дома, 25 тыс. несовершеннолетних находятся в розыске. По некоторым другим данным, в России ежегодно регистрируется 7–8 тыс. случаев сексуального насилия над детьми. По данным Генеральной прокуратуры РФ, десятки тысяч детей умирают от травм, убийств, самоубийств и отравлений. За последние десятилетия в три раза возросло число детей, бежавших от родителей, из учебно-воспитательных учреждений, пропавших без вести, многие стали жертвами преступлений. В настоящее время РФ занимает одно из лидирующих мест по распространению суицидов. Примерно половина всех суицидальных попыток совершается лицами молодого возраста.

Ключевые понятия

Психологическая наука различает четыре ключевых понятия, которыми можно описать критические ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.

*Кризис* (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) определяется в психологии как тяжелое психологическое состояние, являющееся результатом либо какого-нибудь внешнего воздействия, либо вызванное внутренней причиной, либо как резкое изменение статуса персональной жизни.

Кризисная для ребенка (подростка) ситуация наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей – либо поддержки и помощи справиться с ней.

Травматические ситуации – это экстремальные критические события, которые несут угрозу жизни или здоровью (как самого ребенка, так и его значимых близких) и требуют экстраординарных усилий по совладению с последствиями их воздействия. Эти ситуации могут быть либо непродолжительными (от нескольких минут до нескольких часов), но чрезвычайно мощными по силе воздействия, либо длительными или регулярно повторяющимися.

**Виды кризисов**

Переживаемые детьми и подростками кризисы можно условно разделить на три основные группы:

* *Возрастные кризисы*  (одного года, кризис трех лет, кризис семи лет, подростковый кризис 13-17 лет)
* *Кризисы утраты и разлуки* (смерть близкого человека, развод родителей)
* *Травматические кризисы* (выделяют травмы, причиненные не другим человеком, а каким-либо стихийным или природным бедствием, и травмы, причиненные людьми, все виды насилия, жестокое обращение, и т.д.)

Кризисы насилия это разновидность травматического кризиса. Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребенком:

* Физическое жестокое обращение,
* Сексуальное насилие
* Пренебрежение нуждам ребенка
* Психологическое насилие

Физическое жестокое обращение – любое неслучайное нанесение телесного повреждения ребёнку.  
 Сексуальное насилие над детьми – использование ребёнка или подростка другим лицом для получения собственного сексуального удовлетворения.

Пренебрежение нуждами ребёнка – хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребёнка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре.

Психологическое насилие может быть двух видов:

* Психологическое пренебрежение – последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребёнку необходимую поддержку, внимание, психологическую защиту, отсутствие привязанности к ребёнку.
* Психологическое жестокое обращение – хронические действия, совершаемые взрослыми с целью издевательства над ребёнком, его унижения, оскорбления, высмеивания.

К этой форме насилия относятся:

* открытое неприятие и постоянная критика ребёнка;
* оскорбление ребёнка и унижение его достоинства;
* угрозы в адрес ребёнка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
* преднамеренная физическая или социальная изоляция ребёнка;
* предъявление к нему чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
* ложь и невыполнение взрослыми обещаний;
* однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребёнка психическую травму.

Психологическая травма может изменить представления ребенка о мире и 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. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также позволяет быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем

Важно помнить о том, что в кризисной ситуации происходит разрыв целостности человека на всех четырех уровнях проявления им себя: когнитивном, ролевом, социальном и личностном.

*Когнитивный разрыв проявляется в непонимании того, что произошло. Ролевой разрыв можно рассматривать как неспособность пострадавшего исполнять свои функции в семье и на работе. Социальный разрыв — отдаление от семьи и друзей. На личностном уровне разрыв характеризуется как неспособность отдавать себе отчет в происшедшем физически или эмоционально.*

Как можно преодолеть эти разрывы? Прежде всего необходимы:

• информирование, объяснение, структурирование, осмысление (эти шаги направлены на преодоление когнитивного разрыва);

• нахождение и предложение любой роли с целью мобилизовать его активность (ликвидация ролевого разрыва);

• помощь в нахождении контакта и поддержки (устранение социального разрыва);

• определение того, что не изменилось (личностный разрыв).

Учителя могут помочь учащимся справиться со своими реакциями на кризисную ситуацию целым рядом разнообразных форм деятельности в зависимости от возраста детей. Главное- проявить деятельностный подход к возникшей проблеме.

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. В более старшем возрасте, в средней школе, могут применяться арт-терапия, ролевое моделирование, телесно-ориентированная терапия, танцевальная терапия.

Последствиями кризисов, связанных с применением психологического насилия, являются нарушения развития детей и их социальной адаптации, также построение такой системы ценностей у развивающейся личности ребёнка, которая формирует особые жизненные сценарии. Часто поведение таких детей характеризуется гиперагрессивностью, вспыльчивостью, мстительностью, повышенным вниманием к мелочам, эмоциональной чёрствостью, даже тупостью, что в последующей жизни часто приводит к риску вовлечения ребёнка в преступную деятельность. В то же время у детей может сформироваться позиция «жертвы» – ощущение того, что они не такие, как все, что они нуждаются в особом внимании, помощи, поддержке. Причём внимание и поддержку они требуют от любого человека – независимо от того, хочет ли он этого или нет. Став взрослым, «человек-жертва» не прилагает никаких усилий для достижения сложных целей, решения проблем, обычных для любого другого человека, соответственно он не способен добиться успеха в профессиональной карьере, стать полноценным членом общества.  
Процесс проживания ребёнком кризисной ситуации неоднороден, состояние ребёнка постоянно изменяется.

### Ликвидация последствий кризисной ситуации

**К сожалению**, как бы мы ни готовились к чрезвычайным ситуациям, они происходят, они всегда неожиданны и требуют незамедлительного действия.

Что может сделать образовательное учреждение?

* Заверить учащихся в том, что о них позаботятся и что педагогический коллектив готов к выпавшему на его долю испытанию.
* Поддерживать стабильность в школе.
* Обеспечить родителей и учителей необходимой информацией.
* Школьные психологи должны быть 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.
* Предоставить возможность для осуществления помогающих действий.
* Обратить внимание на детей, недавно переживших тяжелое, травматическое событие, осуществить дополнительную поддержку и помощь.
* Не допускать ярлыков и обвинений.
* Помнить, что реакция на травматическое событие зависит как от индивидуальных, так и от возрастных характеристик детей.

**Работа с учащимися предполагает выполнение следующих шагов:**

• письменное изложение информации о происходящем (предоставить эту информацию и родителям);

• сортировка проблем с помощью краткой и проблемно-ориентированной диагностики; дети, нуждающиеся в экстренной психологической помощи, например учащиеся с риском самоубийства, должны быть направлены в соответствующие службы; с остальными детьми может проводиться краткая непосредственная работа (обычно в групповой форме).

И здесь огромна роль социального педагога. Главное - выявить проблему и подключить к её решению необходимых специалистов, которые смогут помочь преодолеть трудную жизненную ситуацию.

**КАК ПОМОГАТЬ ПЕРЕЖИВШИМ ТРАВМУ**

1. Поощряйте человека рассказать вам о его 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, почему все случилось.

7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.

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, вы можете тоже оказаться травмированным.

10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей работой.

11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более действенной помощи — например, обращении к профессионалу. И прибегайте по 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.

А самое важное – научиться помогать справляться с неприятными ситуациями самому себе, т. к. мы тоже не застрахованы от возникновения кризисной ситуации. Помоги себе сам – применив несколько простых правил:

**Самопомощь в критической ситуации**

**Выговоритесь!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).  
**Напишите письмо!** Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.  
**Сделайте себе подарок!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.  
**Помогите другому!**Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегд приятно.  
**Растворите печаль во сне!** Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.  
**“Нет худа без добра!”** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!  
**Как бороться со стрессом и победить.**  
Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.   
Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.   
Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.   
Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... пробки на дорогах, работа, проблемы с детьми, ссоры с близкими, плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.  
**Попробуйте:**  
1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.  
2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.  
3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.  
4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйтесь, что вы не такие.  
5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.  
6. Побольше общаться с интересными людьми.  
7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.  
По словам Ганса Селье, **стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.** И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.