Рекомендации для педагогов образовательных учреждений по оказанию психологической помощи детям во время экстремальной ситуации*

*Экстремальная ситуация (ЭС) – это жизненная ситуация, выходящая за рамки обычного человеческого опыта, представляющая угрозу для жизни, здоровья, благополучия человека или группы людей. В данной рекомендации под ЭС мы понимаем ситуацию вторжения в ОУ вооруженного человека, открывшего стрельбу в здании ОУ.

Что важно знать учителю и как можно помочь детям?

Одно из самых важных условий оказания помощи детям – педагог должен справиться со своими собственными вполне естественными и объяснимыми чувствами беспомощности, страха, гнева. Без этого учитель вряд ли сможет чем-нибудь помочь детям.

Как это сделать быстро?

1. **Педагог должен четко знать алгоритм действий в ЭС.**

2. **В стрессовой ситуации нужно начать глубоко дышать. Это обеспечит приток кислорода в кровь и прогонит лишний адреналин. Существует несколько проверенных методик. Например, можно сделать глубокий вдох, задержать дыхание, досчитать до десяти и медленно выдохнуть.**

3. **Воспользоваться приемами Экстренной «допсихологической» помощи***.

*Экстренная допсихологическая помощь – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с чрезвычайной ситуацией.

В рассматриваемой ЭС педагог должен:

- ✓ Собрать детей в ближайшем изолированном помещении (кабинете).
- ✓ Забарикодировать входную дверь имеющимися в классе предметами.
- ✓ Дать детям четкую простую инструкцию, например: «Сейчас вы опускаетесь под парты и сидите тихо».
- ✓ Совершить необходимые звонки (администрации, полиции).
- ✓ Посмотреть, не нуждается ли кто из детей в психологической помощи (она оказывается в зависимости от типа реакции на ЭС)

4. **Оказать первую психологическую помощь детям (в зависимости от типа реакции ребенка).***

*Дети по-разному могут реагировать на ЭС. Педагогу необходимо знать типы реакций человека на ЭС, перечислим их:

- тревога,
- ступор,
- двигательное возбуждение,

- агрессия,
- страх,
- нервная дрожь,
- плач,
- истерика.

Тревога. Вполне естественно волноваться и чувствовать себя напряженным под давлением стрессовой ситуации. Тревога является естественной реакцией организма на опасность, когда мы чувствуем себя под угрозой, автоматический включается сигнал тревоги.

Основные признаки тревоги: чувство опасности, эмоциональная напряженность, предположение худшего, раздражительность, опустошенность, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, дрожь, мышечное напряжение, головные боли, усталость.

Первая психологическая помощь:

1. Педагогу важно проговорить учащимся о том, что происходит, указать на то, какие меры защиты и безопасности сделаны. Сказать о своей тревоге и о том, что педагог пронимает тревогу детей. Чувствуя уверенность педагога, детям легче будет успокоиться.
2. Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно дать информацию, которой вы владеете.

Ступор — является одним из сильнейших защитных реакций организма. Длительность ступора может варьироваться от нескольких минут до нескольких часов. Следовательно, помощь пострадавшему необходимо оказать, как можно раньше, в противном случае это приведет его к физическому истощению.

Основными признаками ступора: мгновенное снижение или полное отсутствие движений и речи, нет реакции на раздражители извне (свет, щипки, прикосновения, шум), состояние оцепенения, полная неподвижность, напряжение в отдельных группах мышц.

Первая психологическая помощь:

1. Согните ребенку пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посредине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение. В результате воздействия стрессовой ситуации у пострадавшего может появиться двигательное возбуждение, которое может быть опасным как для самого пострадавшего, так и для окружающих. При оказании психологической помощи, в первую очередь убедитесь, что это не опасно для вас, что пострадавший отдает себе отчет в своих поступках. В этом случае найдите возможность остановить физическую активность человека.

Основные признаки двигательного возбуждения: бессмысленные, резкие движения, часто бесцельные, слишком громкая речь либо повышенная речевая активность, человек не реагирует на реакции окружающих (на просьбы, приказы, замечания).

Первая психологическая помощь:

1. Постарайтесь отвлечь внимание пострадавшего, вопросами, которые заставили бы его задуматься. Интеллектуальная активность снижает уровень физической активности.

2. Можно предложить выполнить вместе дыхательную гимнастику. Например, такую:

- Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке. Сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1 - 2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова. Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3 - 4 вдоха-выдоха. Некоторое время (примерно 1 - 2 минуты) дышите нормально. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3 - 4 раза. Дышите как обычно.

3. Нельзя спорить с ребенком, не задавать лишних вопросов, желательно избегать фразы с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не размахивай руками», «Не кричи», «Не беги»).

4. Следует разговаривать спокойным голосом о чувствах и переживаниях, которые он сейчас испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)

5. Не забывайте о том, что пострадавший способен бесконтрольно причинить вред себе или другим.

6. Двигательное возбуждение длится непродолжительное время, и может сменяться плачем, нервной дрожью или агрессивным поведением.

Агрессия. Агрессивное поведение — с точки зрения психиатрии рассматривают как способ психологической защиты от психотравмирующей или неблагоприятной ситуации. Таким образом, организм человека

стремиться снизить создавшееся внутреннее напряжение. Злоба или агрессия может сохраняться долгое время, мешая тем самым самому пострадавшему и окружающим его людям.

Основные признаками агрессии: негативизм, раздражение (даже незначительному поводу), гнев, недовольство, нанесение физического вреда окружающим, брань, вербальная агрессия, повышение кровяного давления, мышечное напряжение.

Первая психологическая помощь:

1. Разговаривайте с ребенком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.
2. Обращайтесь к ребенку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «как ты считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?».
3. Необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем ребенок, который испытывает эту реакцию.
4. Чтобы оказать ребенку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.

Страх — это сильная отрицательная эмоция, которая появляется в результате воображаемой или реальной опасности и может представлять угрозу для жизни и здоровья человека.

Основные признаки страха: мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, частое и не глубокое дыхание, контроль над собственным поведением снижен.

Панический страх и ужас являются крайними проявлениями страха, побуждают бегству или наоборот вызвать оцепенение.

Первая психологическая помощь:

1. Указываем ребенку на то, что мы все вместе сейчас, т. к. в одиночестве страх переносить тяжелее.

2. Разговаривайте о том, чего ребенок боится, поддерживайте его. Не пытайтесь отвлечь его фразами: «Это ерунда», «Это глупости», «Не думай об этом» и т. д.

3. Предложите ребенку сделать дыхательные упражнения:

Положите руку на живот, медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза.

Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоится и почувствовать что вы рядом.

Нервная дрожь. Неконтролируемая нервная дрожь может появиться

как после, так и во время ЭС. Таким образом, организм борется с внутренним напряжением.

Основные признаки дрожи: начинается внезапно сразу после стрессовой ситуации или спустя время. Появляется дрожь во всем теле или в отдельных его частях (человек не может держать в руках мелкие предметы). Реакция может, продолжается несколько часов, по окончанию дрожи человек испытывает сильную усталость и ему требуется спокойствие и отдых.

Первая психологическая помощь:

1. Необходимо усилить дрожь, для этого ребенка надо сильно потрясти за плечи около 10-15 секунд.
2. При этом необходимо все время разговаривать с ним, иначе он воспримет ваши действия как попытку нападения.
3. Нельзя: стараться обнять или прижимать к себе ребенка, успокаивать, просить, чтобы он взял себя в руки.

Плач. При помощи слез человеку легче выплеснуть свои чувства, поэтому не следует сразу успокаивать человека, если он плачет. Выразите человеку свое сочувствие и поддержку. Эмпатический контакт можно наладить как при помощи вербальных способов, так тактильных. Приобнимите ребенка, сядьте рядом, погладьте по голове и спине, помогите пострадавшему почувствовать, что вы сопереживаете ему. Если пострадавший сдерживает слезы, то не происходит эмоциональная разрядка, облегчение, напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Основные признаки плача: человек плачет или готов разрыдаться, наблюдается ощущение подавленности, подрагивают губы, нет признаков возбуждения.

Первая психологическая помощь:

1. Не оставляйте ребенка одного.
2. Установите физический контакт с ребенком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут ребенку выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить ребенка
5. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
6. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача — выслушать.

Истерика. В отличие от слез, истерика — это состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Истерический припадок длится

несколько минут или несколько часов.

Основные признаки истерики: сохраняется сознание, чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, речь эмоционально насыщенная, быстрая, крики, рыдания.

Первая психологическая помощь:

1. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
2. Говорите с ребенком короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
3. После истерики наступает упадок сил. Уложите ребенка. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
4. Не потакайте желаниям ребенка.