

Рекомендации для педагогов образовательных учреждений по преодолению чрезвычайных ситуаций

Дети оказываются наиболее уязвимы и беззащитны перед лицом катастрофы. Эти дети приходят в вашу школу. Что важно знать учителю и школьному психологу, к чему быть готовым, как можно помочь ребенку?

Острота реакции может зависеть от нескольких факторов:

1) степень вовлеченности (находился в эпицентре события, сам попал в заложники; среди заложников были родные и близкие; следил за событиями по телевизору),

2) индивидуальные особенности (чувствительность, наличие навыков совладания),

3) наличие предшествующего травматического опыта (потери близких, жертвы или свидетели катастроф и пр.).

Физические: повышенное возбуждение (может приводить к истощению), повышенная настороженность, мышечная напряженность, прерывистый пульс, повышенное потоотделение, изменение дыхания, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушения сна (трудности засыпания, ночные кошмары, прерывистый сон, слишком долгий или напротив, короткий), головные и другие боли. Необычные жалобы. Обострения имевшихся заболеваний. Психосоматика.

Поведенческие: поведенческая регрессия, нарушение изменение пищевого поведения, ограничение социальных контактов вплоть до изоляции, ухода в себя. Жесткое следование или отрицание культурных стандартов поведения. Удар по адаптивным способностям, защита, навыкам. Изменение внешнего вида. Отсутствие контакта глаз. Избегание любых напоминаний, мыслей о происшедшем. Повышение импульсивности поведения. Повышение конфликтности (особенно у подростков). Отказ идти в школу. Создание системы внешних вех стабильности, предсказуемости мира (суеверия, приметы - наводнение ими мира).

Когнитивные: трудности концентрации и переключения, принятия маломальских решений, мысль скачет (или напротив замедление мыслительного процесса) снижение академической успеваемости

Личностные: изменение системы представлений о мире, себе и других, подрыв на уровне базовых потребностей - физиологических потребностях (во-да, питание), потребности в безопасности, защите. Изменение ценностно - смысловой сферы. Удар по чувствам доверия, открытости, безопасности. Сужение перспективы будущего. Ощущение бессмысленности жизни и мира. Мир вдруг оказывается опасным и несправедливым.

Эмоциональные: общий дистресс, гнев и враждебность, депрессия, тревожность, страх, паника, чувство беспомощности и бессилия, чувство вины, стыда, чувства отвращения к себе, обвинение других. Эмоциональная нестабильность (скачки настроения), апатия, чувство несправедливости того, что произошло с ними. Злость.

Следует учитывать:

- Обычное поведение ребенка
- Культурно-этнические особенностей реагирования

- Наличие предшествующего травматического опыта
- Индивидуальные и возрастные особенности

Что может сделать учитель/школьный психолог? Многое.

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

- Поддержка. Восстановление чувства безопасности и доверия. Помочь ребенку справиться со своими чувствами, развить навыки совладания. Мир для него никогда не будет тем же. Но и новый мир может быть безопасным и уютным, иметь будущее.

- Помощь родителям ребенка.

Во время трагедий школьный психолог становится психологом для всего сообщества, оказывая помощь населению. Что делать:

- Дать возможность говорить, поощрять потребность выговориться, но не заставлять, не принуждать, не торопить, не бояться пауз. Иногда важно просто быть рядом.

- Не навязывать своих объяснений происшедшего и чувств, переполняющих человека. Не пытайтесь уверить, что все пройдет и будет хорошо. Скорее всего, так оно и будет, но сейчас человек чувствует совсем другое.

- Выявить детей группы риска, при необходимости направить к специалисту.

Основные методы, которые может использовать учитель (психолог)

Цель - снять напряжение, отреагировать, дать ресурс

разговорные методы: составление рассказа детьми (можно использовать куклы), открытая дискуссия, информация о событии, поддержка. Нормализация переживания. Иногда разговорные методы плохо работают: это может быть связано с влиянием культуры, в которой не принято открыто обсуждать переживания; некоторым детям не хочется открыто обсуждать свои чувства.

В этом случае можно использовать рисуночные и игровые методы.

Могут использоваться подвижные игры, сеансы релаксации.