МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОКАЗАНИЕ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МОСКВА, 2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений

Методические рекомендации

Москва, 2025

УДК 159.9
ББК 88.6
О49

Рецензенты:
Паршутина Л.А., канд. пед. наук, заместитель директора, заведующая лабораторией психологических основ дидактики и методики преподавания ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований».

Вихристюк О.В., канд. психол. наук, проректор по воспитательной и социально-психологической работе ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

О49 Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. — 54 с.
ISBN 978-5-94051-352-0

Предлагаемые методические рекомендации рассматривают порядок оказания педагогами допсихологической помощи в кризисных и (или) чрезвычайных ситуациях, описывают возможное взаимодействие с обучающимися, пережившими травматические события, находящимися в кризисных и посткризисных состояниях. Представлены также алгоритмы работы с различными острыми стрессовыми реакциями, следование которым может способствовать не только минимизации рисков дезадаптации обучающихся, но и созданию безопасной и поддерживающей образовательной среды в целом, а также стать важным элементом профилактики профессионального выгорания самих педагогов.

Методические рекомендации будут полезны руководителям, педагогическим работникам образовательных организаций в сфере общего образования и среднего профессионального образования.

ДОКУМЕНТ ВЗЯТ В СООБЩЕСТВЕ
ВКонтакте: https://vk.com/obizr
MAX: https://max.ru/obizr
ОБ!ЗР
Основы безопасности и защиты Родины

ББК 88.6

© Коллектив авторов, 2025
© Московский государственный психолого-педагогический университет, 2025

ISBN 978-5-94051-352-0

Оглавление

Введение	2
Раздел 1. Общие вопросы оказания допсихологической помощи участникам образовательных отношений	5
1.1. Отечественные и зарубежные подходы к оказанию допсихологической помощи	5
1.2. Границы профессиональной ответственности педагогов при оказании допсихологической помощи	7
1.3. Принципы оказания допсихологической помощи	8
1.4. Особенности проявления стрессовых реакций у обучающихся разного возраста	10
Раздел 2. Организация допсихологической помощи обучающимся и способы коммуникативного взаимодействия с обучающимися в кризисной ситуации	13
2.1. Алгоритм эмоциональной поддержки и организации группы обучающихся до прибытия их родителей (законных представителей) и специалистов экстренных служб	14
2.2. Организация допсихологической помощи обучающемуся и взаимодействие с ним в чрезвычайной ситуации	15
Раздел 3. Алгоритмы оказания допсихологической помощи участникам образовательных отношений	18
3.1. Особенности проявления острой стрессовой реакции и оказание педагогом самопомощи при этих состояниях	18
3.2. Алгоритм выявления педагогом необходимости оказания допсихологической помощи	24
3.3. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии тревоги	26
3.4. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии страха	29
3.5. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии апатии	32
3.6. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии агрессии	36
3.7. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии двигательного возбуждения	39
3.8. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, проявляющим реакцию истерики	41
3.9. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся в состоянии плача	46
Заключение	50
Список используемой литературы	51
Глоссарий	53

Введение

Развитие современной системы образования происходит в условиях высоких рисков возникновения чрезвычайных и кризисных ситуаций различного характера. Данные, приведенные в государственных докладах Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) о состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2023 году[1] и в 2024 году[2], свидетельствуют о росте численности пострадавших в результате чрезвычайных ситуаций (в 2022 г. – 203 274 чел., в 2023 г. – 287 595 чел., в 2024 г. – 696 494 чел.), что актуализирует проблему обеспечения психологической безопасности участников образовательных отношений. Кризисные события оказывают дестабилизирующее воздействие на психическое состояние, провоцируя развитие острых стрессовых реакций, которые, в случае отсутствия своевременного вмешательства, могут трансформироваться в стойкие негативные последствия для психического здоровья.

В системе образования экстренную и кризисную психологическую помощь часто оказывают педагоги-психологи (психологи в сфере образования) (далее – педагог-психолог), прошедшие специальную подготовку, психологи центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ППМС-центр), в том числе антикризисных подразделений ППМС-центров; вне сферы образования – психологи МЧС России, медицинские психологи, психологи иных органов и организаций. Однако, в кризисной ситуации (далее – КС) и (или) чрезвычайной ситуации (далее – ЧС), в которой пострадали участники образовательных отношений и когда на место еще не прибыли психологи антикризисного подразделения ППМС-центра и (или) МЧС России, педагоги, не имеющие психологического образования, могут оказать допсихологическую помощь с целью снижения вероятности развития негативных последствий для психического состояния пострадавших. Настоящие методические рекомендации содержат в том числе алгоритмы допсихологической помощи, которые могут быть использованы педагогами как для самопомощи, так и при взаимодействии с обучающимися, находящимися в острой стрессовой реакции в связи с КС и (или) ЧС.

В контексте оказания психологической помощи в системе образования допсихологическая помощь, как первое звено в цепи кризисного вмешательства,

---

[1] Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2023 году» / МЧС России // МЧС России: [сайт]. – URL: https://mchs.gov.ru/dokumenty/7343 (дата обращения: 01.10.2025).

[2] Государственный доклад о состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2024 году / МЧС России // МЧС России: [сайт]. – URL: https://mchs.gov.ru/dokumenty/7807 (дата обращения: 01.10.2025).

приобретает особое значение, как возможность оказать немедленную поддержку обучающимся, находящимся в состоянии острого стресса.

Получателями допсихологической помощи могут выступать также родители (законные представители) обучающихся, педагогические работники и представители администрации образовательной организации. Педагогические работники в КС или ЧС могут испытывать психологические и профессиональные трудности, эмоциональную нестабильность, переживать апатию или наоборот, использовать агрессивную модель поведения.

Родители (законные представители) обучающихся могут переживать тревогу за обучающихся, испытывать чувства вины, неопределенности – такие состояния могут перерасти в массовые негативные реакции. В этой связи для предотвращения развития негативных последствий важно оказать вовремя помощь, в соответствии с представленными алгоритмами оказания допсихологической помощи участникам образовательных отношений, а также уместную в данный момент времени.

Основным получателем допсихологической помощи в системе образования являются обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, вместе с тем, все представленные технологии и методы универсальны и в равной степени применимы к другим участникам образовательных отношений.

Актуальность и целесообразность разработки методических рекомендаций по оказанию допсихологической помощи участникам образовательных отношений (далее – методические рекомендации) обусловлены объективной потребностью в повышении психологической грамотности и формировании практических навыков оказания такой помощи у педагогов. Обучение алгоритмам работы с различными острыми стрессовыми реакциями (далее – ОСР) может способствовать не только минимизации рисков дезадаптации обучающихся, но и созданию безопасной и поддерживающей образовательной среды в целом, а также стать важным элементом профилактики профессионального выгорания самих педагогов.

Целью методических рекомендаций является повышение уровня психологической грамотности педагогов образовательных организаций при взаимодействии с обучающимися, пострадавшими в результате КС и (или) ЧС, переживших психотравмирующие события, находящихся в кризисных состояниях.

Задачами методических рекомендаций являются:

– информирование педагогов об особенностях проявления кризисных состояний у участников образовательных отношений;

– ознакомление педагогов с алгоритмами действий в КС, ЧС;

– обозначение границ профессиональной ответственности педагогов при оказании допсихологической помощи;

– описание возможных способов минимизации негативных последствий для психологического благополучия участников образовательных отношений, переживающих (переживших) последствия КС, ЧС, и лиц, оказывающих им допсихологическую помощь;

– ознакомление педагогов с методами самопомощи в КС, в том числе для профилактики синдрома профессионального выгорания.

В методических рекомендациях рассмотрен порядок оказания допсихологической помощи в КС, ЧС; последовательность действий педагогов образовательных организаций с целью оказания допсихологической помощи обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся, другим педагогическим работникам; представлены рекомендации по выстраиванию взаимодействия с обучающимися, пережившими травматические события, находящимися в кризисных и посткризисных состояниях, а также методы самопомощи при ОСР и профилактике профессионального выгорания педагогических работников.

Раздел 1. Общие вопросы оказания допсихологической помощи участникам образовательных отношений

1.1. Отечественные и зарубежные подходы к оказанию допсихологической помощи

В отечественной практике овладение навыками оказания допсихологической помощи рассматривается в различных сферах, часто эти навыки востребованы среди педагогов, социальных работников, иных специалистов, которые не являются профессиональными психологами, но по роду профессиональной деятельности могут оказаться рядом с человеком, демонстрирующим ОСР. Л.В. Миллер и О.В. Вихристюк при описании модели экстренной психологической помощи отмечают, что экстренная допсихологическая помощь оказывается во время события и сразу после него, при этом человек, владеющий приемами допсихологической помощи, может помочь не только другим, но и самому себе[3].

МЧС России в 2012 году разработано практическое пособие «Экстренная психологическая помощь», которое позволяет людям, оказавшимся в кризисной ситуации, в соответствии с прописанными алгоритмами помочь себе и другим при состояниях страха, тревоги, плаче, чувстве вины, гневе, неконтролируемой дрожи, двигательном возбуждении. Особо отмечается, что допсихологическая помощь не оказывается, если это вызовет физическую угрозу, если оказывающий сам чувствует негативные эмоции и нуждается в психологической помощи[4].

Ю.С. Шойгу также отмечает, что, несмотря на значимость своевременного оказания допсихологической помощи, важно сохранять самообладание, отказаться от оказания помощи (прекратить оказание помощи), если нет уверенности в правильности своих действий, немедленно сообщить о необходимости оказания психологической (также, возможно, медицинской) помощи[5].

В 2018 году авторским коллективом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» и ФГБУ НМИЦ психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского для педагогов разработан «Навигатор профилактики» и памятки по различным видам девиантного поведения и алгоритмы действий – «Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков

---

[3] Миллер, Л.В. Модель экстренной психологической помощи // Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: Сборник статей / Отв. ред. И.А. Баева. – Москва: Экон-информ, 2011. – С. 21-54.;
Отечественный и зарубежный опыт оказания экстренной психологической помощи населению / О.А. Ульянина, Л.А. Гаязова, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, К.Г. Семенова // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 3. – С. 114-126. – DOI:https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110311

[4] Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие. – Москва, 2012. – 48 с.

[5] Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Смысл, 2007. – 319 с.

и профилактике девиантного поведения обучающихся» (актуализирован в 2022 году)[6].

В 2024 году Минпросвещения России направило в субъекты Российской Федерации методические материалы по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений, включающие комплект памяток для детей и родителей (законных представителей), а также материалы для педагогов при переживании детьми кризисного состояния, утраты и горевания, выявления и предупреждения суицидального поведения[7].

Авторский коллектив ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» выпустил методические рекомендации, в соответствии с которыми предлагается алгоритм действий классного руководителя в КС, наступившей в образовательной организации. В соответствии с этим алгоритмом педагог принимает участие в определении обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, присутствует при информировании обучающихся о КС, взаимодействует с родителями (законными представителями), а также уведомляет об изменениях в поведении ребенка[8].

Социально-педагогическая и психологическая служба Белорусского государственного университета в рамках оказания допсихологической помощи предполагает реализацию нескольких стратегий: мотивационной, управленческой, актуализирующей. Мотивационная стратегия направлена на формирование устойчивых мотивов на обращение за профессиональной психологической помощью обучающегося. Управленческая стратегия предполагает более алгоритмизированное сопровождение, направленное на разъяснение механизмов обращения за консультацией к психологу. Актуализирующая стратегия применяется, когда обучающийся испытывает трудности в понимании того, что именно вызывает беспокойство, формируется мотивация обратиться за помощью в разрешении трудностей, в том числе к психологу[9].

В зарубежной практике аналогом допсихологической помощи является концепция «Первой психологической помощи» (Psychological First Aid – PFA). Оказание PFA осуществляют волонтеры, сотрудники экстренных служб, представители общественности, религиозные служители, врачи и медицинские

---

[6] Навигатор профилактики девиантного поведения. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся / Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, М.Г. Сорокова, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022 г. – 25 с. – URL: mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour (дата обращения: 01.10.2025).

[7] Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2024 г. № 07-1983 «О направлении методических материалов».

[8] Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации Методические рекомендации / Авторы-составители: Е.Г. Артамонова, Н.Н. Васильева., Е.А. Глазунова [и др.]. – Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 80 с.

[9] Допсихологическая помощь // Белорусский государственный университет. – URL: https://bsu.by/psikhologicheskaya-podderzhka/dopsikhologicheskaya-pomoshch.php (дата обращения: 01.10.2025).

сестры, а также просто очевидцы экстремальных ситуаций и катастроф. Международные организации активно разрабатывают и распространяют материалы по оказанию PFA, переводят их на различные языки мира, например, такие публикации есть у Всемирной организации здравоохранения[10], Международного комитета красного креста и красного полумесяца[11].

1.2. Границы профессиональной ответственности педагогов при оказании допсихологической помощи

Педагоги, информированные о поведенческих проявлениях переживания кризисного состояния, могут выявлять обучающихся, находящихся в таких состояниях, оказывать им допсихологическую помощь, а также принимать меры для обеспечения обучающихся профессиональной помощью (например, направить к педагогу-психологу образовательной организации).

В рамках предупреждения развития кризисных реакций у обучающихся педагог:

– участвует в создании и поддержании психологически безопасной и комфортной образовательной среды образовательной организации через установление доверительных отношений с участниками образовательных отношений, обеспечение безопасности жизни обучающихся, поддержание эмоционального благополучия обучающихся в период пребывания в образовательной организации;

– наблюдает за поведением обучающихся, переживающих (переживших) кризисные состояния, для своевременного выявления изменений в их эмоциональном состоянии;

– своевременно информирует педагога-психолога, классного руководителя, администрацию образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося, пережившего (переживающего) последствия травмирующих событий, о выявленных изменениях в поведении обучающегося;

– взаимодействует с родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками, в том числе педагогом-психологом, при реализации программы адресного психолого-педагогического сопровождения обучающегося, пережившего (переживающего) последствия травмирующих событий, с целью предотвращения негативных последствий для его психологического благополучия;

---

[10] Psychological first aid: Guide for field workers // World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision Internationa. – WHO: Geneva, 2011 – 64 p. – URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e7e129fb-b306-496d-84a5-67bb70abc130/content (дата обращения: 01.10.2025).

[11] A Short Introduction to Psychological First Aid For Red Cross and Red Crescent Societies // Psychosocial centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. – URL: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/07/PFA-Intro-low.pdf (дата обращения: 01.10.2025).

– следует рекомендациям педагога-психолога и социального педагога по взаимодействию с обучающимся, пережившим (переживающим) последствия травмирующих событий.

В рамках непосредственно оказания допсихологической помощи педагог:

– обеспечивает безопасность и удовлетворение базовых потребностей обучающегося, иного участника образовательных отношений: создание безопасных физических условий, предоставление воды, тепла, пищи, организация отдыха для пострадавшего;

– оказывает допсихологическую помощь обучающемуся, иному участнику образовательных отношений в КС, ЧС посредством применения соответствующих алгоритмов (представлены в разделе 3 методических рекомендаций);

– информирует обучающегося, иного участника образовательных отношений, переживающего кризисное состояние, о происходящем: спокойно и четко разъясняет ситуацию, предоставляет в доступной форме достоверную информацию для снижения тревоги и неопределенности;

– принимает меры для получения обучающимся, иным участником образовательных отношений, переживающим кризисное состояние, психолого-педагогической (психологической) и (или) медицинской помощи (например, педагога-психолога образовательной организации, кризисного или клинического психолога, врача-психиатра, медицинского работника).

Педагог **не оказывает** участникам образовательных отношений **психологическую и медицинскую помощь**. В случаях необходимости оказания обучающемуся, иному участнику образовательных отношений специализированной помощи (например, при ступоре, бреде, галлюцинациях, суицидальных высказываниях, серьезных физических травмах), педагог принимает меры по обеспечению безопасности участника образовательных отношений и одновременно по незамедлительной его маршрутизации к профильным специалистам (психологам, медицинским работникам, службам экстренного реагирования).

1.3. Принципы оказания допсихологической помощи

Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений предполагает наличие у педагогов не только практических навыков, но и следование четким этическим и организационным ориентирам. Представленные принципы обеспечивают безопасность, эффективность и целесообразность действий педагога в КС, ЧС, а также защищают его от профессиональных ошибок и выгорания.

Оказание допсихологической помощи педагогами базируется на следующих принципах:

Оценка собственных ресурсов, наличия достаточных навыков и знаний. Перед оказанием допсихологической помощи педагогу важно осуществить анализ собственного состояния и возможностей, принять решение и актуализировать состояние готовности оказывать помощь и поддержку, что позволит избежать эмоционального выгорания, влияния негативных последствий на собственное психическое здоровье.

Внимательность и наблюдательность. Педагог, в основном используя метод наблюдения, выделяет среди участников образовательных отношений, тех, кто нуждается в получении допсихологической помощи.

Осознание потенциальных рисков некорректных действий. Педагог избегает решений предпринимать действия, в правильности которых у него нет уверенности.

Осознание профессиональных границ и обращение за квалифицированной помощью. Педагог предпринимает меры для получения обучающимся психолого-педагогической (психологической) и (или) медицинской помощи.

Своевременность. Педагог оказывает допсихологическую помощь участникам образовательных отношений сразу же при возникновении необходимости – во время или сразу после КС, ЧС.

Признание права человека на те чувства и реакции, которые он испытывает. Педагог оказывает допсихологическую помощь с уважением к культурным, возрастным и индивидуальным особенностям участников образовательных отношений, без осуждения, оценки или навязывания своих взглядов.

Фокусировка на текущих потребностях и состоянии. Усилия педагога по оказанию допсихологической помощи направляются на стабилизацию состояния в настоящий момент, не производится глубокий анализ предыдущего опыта, педагог самостоятельно не инициирует обсуждение деталей психотравмирующей ситуации.

Адаптивность. В процессе оказания допсихологической помощи педагог учитывает обстоятельства конкретной ситуации, состояние и реакции участников образовательных отношений в ответ на его действия, адаптирует в соответствии с ними свои действия.

Конфиденциальность. Педагог передает информацию, полученную в процессе оказания допсихологической помощи, только педагогу-психологу, представителям администрации, медицинским работникам строго в объеме, необходимом для оказания дальнейшей помощи, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Представленные принципы носят взаимодополняющий и взаимосвязанный характер, образуя целостную систему ориентиров для педагога, способствуя сохранению его психологического здоровья при оказании допсихологической помощи. Их комплексное применение позволяет выстроить действия педагога в логичную и безопасную последовательность: от оценки ситуации и собственной

готовности до оказания непосредственной поддержки и, при необходимости, последующей маршрутизации участника образовательных отношений к специалистам, оказывающим психолого-педагогическую (психологическую) и (или) медицинскую помощь.

1.4. Особенности проявления стрессовых реакций у обучающихся разного возраста

При оказании допсихологической помощи педагогу важно знать и учитывать возрастные особенности реагирования обучающихся на кризисную ситуацию. Одной из ключевых особенностей восприятия КС обучающимися является склонность связывать события с собственными поступками, мыслями или чувствами, даже если между ними нет объективной связи. Например, у ребенка дошкольного или младшего школьного возраста могут возникнуть идеи: «Если я злился на маму, то из-за этого произошло землетрясение» или «Я плохо себя вел, и поэтому погиб дедушка». Такое восприятие обусловлено тем, что ребенок еще не способен полностью понимать сложные причинно-следственные связи; такого рода искажения могут усиливать тревогу и внутреннее напряжение, особенно в младшем школьном возрасте.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется высокой эмоциональной зависимостью от родителей (законных представителей), ограниченными способностями к словесному выражению (вербализации) своих переживаний и преобладанием наглядно-действенного и наглядно-образного мышления. В первые часы и дни после КС у дошкольников преобладают реакции, связанные с нарушением чувства безопасности: наблюдается резкое усиление страха отделения от родителей, плач, поиск физического контакта («замирание» на руках у взрослого), возможны регрессивные проявления (сосание пальца, энурез, откат в речевом развитии). Поведение может колебаться от чрезмерной пассивности и заторможенности до немотивированного возбуждения и капризности. Психоэмоциональное напряжение часто выражается через символическую игру, рисование, а также через различные страхи (темноты, мифических персонажей, одиночества), которые являются отражением пережитого стресса. Задача допсихологической помощи в этот период – обеспечить постоянное физическое присутствие знакомого взрослого, тактильный контакт и создание максимально предсказуемой и спокойной обстановки.

Младший школьный возраст (7-11 лет) представляет собой этап психического развития, характеризующийся активным формированием когнитивных, эмоциональных и социальных функций. В условиях КС, ЧС у обучающегося младшего школьного возраста могут возникать ОСР, которые проявляются в виде психологических или физиологических реакций.

Для острого периода (первые 72 часа) характерны яркие соматические реакции (тошнота, головные боли), а также психологические проявления: навязчивые вопросы о случившемся и его причинах, страх, что событие повторится, или тревога за безопасность близких. В поведении может отмечаться либо расторможенность, непослушание, либо, наоборот, замкнутость и отстраненность. Ключевая задача педагога – дать простые и четкие разъяснения о текущей ситуации, обеспечить режим и структурированную деятельность, а также предоставить возможность отреагировать напряжение через игру или творчество.

В младшем школьном возрасте достаточно сильна привязанность к значимым близким взрослым, а также развивается способность прогнозировать будущее; дети начинают бояться, что бедствие может повториться и что их родители, братья или сестры могут пострадать. Эта тревога может проявляться в виде навязчивых вопросов: «А завтра снова будет пожар?», «Мама точно приедет?». Такие проявления свидетельствуют о попытке ребенка получить контроль над ситуацией через информацию и подтверждение безопасности. Также может возникнуть потребность в обсуждении психотравмирующего события, которое ребенку трудно вербализовать.

Средний подростковый возраст (11-15 лет) – это этап перехода от детства к юношескому периоду, характеризующийся активным развитием когнитивных способностей, формированием личности, самооценки и независимости. В этом возрасте подростки уже способны к абстрактному мышлению, анализу, критическому осмыслению событий и прогнозированию последствий, рефлексии, однако эмоциональная сфера все еще остается нестабильной.

В первые сутки после травмы у подростков могут наблюдаться резкие перепады состояния: от демонстративного отрицания проблемы и бравады («со мной все в порядке») до вспышек раздражительности, гнева или приступов страха. Характерны реакции протеста, конфликты со взрослыми, отрицающими значимость их переживаний, либо, напротив, уход в себя и молчаливая отстраненность. В этот период эффективна ненавязчивая поддержка, предоставление выбора и ощущения контроля над простыми бытовыми ситуациями, а также направление энергии в конструктивное русло (помощь другим, физическая активность).

К психологическим реакциям обучающегося среднего подросткового возраста можно отнести появление сильного внутреннего напряжения, глубокое переживание происходящего с анализом причины и последствий событий, даже при сохранении внешнего спокойствия. Подросток может испытывать трудности в выражении своих чувств, в том числе из-за страха показаться слабыми или вызвать беспокойство у взрослых. Также у подростков может проявляться чрезмерная самокритичность или, наоборот, отрицание реальности, выражающаяся в высказываниях «Это не так уж страшно», «Мне все равно» при глубоком переживании ситуации. Данный защитный механизм связан с желанием сохранить контроль над собой

и ситуацией, не показать уязвимость перед сверстниками и взрослыми, быть «наравне» со взрослым.

Подросток 11-15 лет может демонстрировать резкие перепады настроения от апатии до вспышек агрессии и раздражительности; замкнутость, отказ от общения с друзьями и семьей; потерю интереса к учебе, хобби, привычным занятиям; тревожные состояния (постоянное беспокойство о безопасности близких, навязчивые мысли о повторении бедствия).

Возрастная ситуация *старшего подросткового возраста* (15-18 лет) характеризуется развитием личности: развиваются самосознание, мировоззрение, поиск своего места в жизни, при этом ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. На этом этапе усиливается стремление к самостоятельности и независимости, появляются новые формы отношений со сверстниками и взрослыми, растет интерес к противоположному полу, а также происходит становление ценностных ориентаций и моральных принципов.

У обучающихся среднего и старшего подросткового возраста можно отметить следующие признаки дезадаптации вследствие столкновения с травматическим опытом: самоизоляция от окружающих; неспособность вступать во взаимоотношения; агрессивное поведение, возбужденность, суетливость или невозможность сосредоточиться на чем-либо одном; крайняя степень подавленности; отсутствие реакции на окружающее, доходящее до степени неподвижности, а также нарушения в самочувствии, вызванные стрессом: расстройства сна, ложные зрительные и слуховые образы[12].

Острые реакции в первые дни могут иметь двойственный характер: с одной стороны, это стремление взять на себя роль взрослого и оказать помощь другим, что является защитной реакцией, с другой – острое чувство беспомощности, экзистенциальный страх, самообвинение или агрессия, направленная на «виновных», по их мнению, в произошедшем. Возможны рискованные поведенческие порывы. В этом возрасте критически важны честный, уважительный диалог, признание их права на сильные эмоции и совместный поиск конструктивных путей действий, чтобы предотвратить деструктивные формы отреагирования.

Таким образом, при сохранении единых принципов допсихологической помощи (своевременность, адаптивность, внимание к границам, соблюдение этических норм) педагогу следует учитывать возрастную специфику и особенности обучающихся.

---

[12] Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 272 с.

Раздел 2. Организация допсихологической помощи обучающимся и способы коммуникативного взаимодействия с обучающимися в кризисной ситуации

Роль понимающего, сопереживающего взрослого, находящегося рядом с обучающимся, переживающим кризисное состояние, имеет особое значение. Корректное взаимодействие и общение со стороны взрослого поможет стабилизировать состояние обучающегося и минимизировать негативные последствия для его психического состояния.

Необходимые действия при обеспечении безопасности и базовых потребностей: по возможности немедленно удалить обучающихся от места КС, ЧС; разместить их в безопасном месте и обеспечить водой (при наличии возможности).

Педагогу, оказывающему допсихологическую помощь, важно в первую очередь позаботиться о собственном эмоциональном состоянии, оценить свою готовность оказать поддержку и контролировать собственное состояние, так как эмоциональное состояние обучающегося напрямую зависит от эмоционального состояния находящегося рядом взрослого.

Если педагог испытывает тревогу, страх или находится в состоянии паники, это с большой долей вероятности может передаться обучающемуся. В этой связи педагогу для урегулирования собственного состояния могут помочь представленные ниже фразы, произнесенные «про себя» (мысленно) или тихо вслух.

1. Фразы для экстренной остановки паники и концентрации:

«Стоп. Дыши. Три вдоха и выдоха».

«Я здесь и сейчас. Мне нужно сосредоточиться».

«Я – взрослый и опора для детей. Мое спокойствие – их безопасность».

«Спокойствие – мой главный приоритет сейчас. Сначала дышу, потом действую».

«Сначала тишина внутри, потом действие снаружи».

«Я держу себя в руках. Я управляю своим телом и голосом».

«Я выбираю равновесие. Я выбираю действовать».

2. Фразы для целеполагания и структурирования действий:

«Моя главная задача – обеспечить физическую безопасность детей».

«Сначала безопасность, потом базовые потребности, затем поддержка».

«Сейчас важно сделать только следующее: ... (например, вывести класс, оказать первую помощь)».

3. Фразы для самоподдержки и осознания границ:

«Я делаю все возможное в этих обстоятельствах. Моя помощь сейчас очень важна».

«Я контролирую то, что могу: свое дыхание, голос и следующие действия».

«Специалисты уже в пути. Моя задача – удержать ситуацию до их приезда».

4. Фразы для управления вниманием и снижения эмоциональной напряженности:

«Оцени ситуацию объективно: что я вижу, что слышу, что точно знаю?»

«Дети реагируют на мое состояние. Мой спокойный голос – сигнал для них, что опасность миновала».

«Я могу справиться с этим. Я проходил(а) инструктаж и знаю, что делать».

Использование данных вербальных формулировок способствует переводу психики из состояния паники в режим осознанной деятельности, что является основой для оказания самопомощи и затем – эффективной допсихологической помощи обучающимся.

Если у педагога не хватает ресурса оказать допсихологическую помощь обучающемуся – это нормально. Если есть такая возможность, педагог может попросить помощи у коллег. Чтобы избежать «заражения», педагогу желательно избегать в общении с обучающимися фраз с негативной эмоциональной окраской, например: *«Я растерян, не знаю, что тебе сказать»; «Я нервничаю, не нахожу себе места»; «Я не знаю, что делать»; «Все пропало, будет только хуже».*

Более подробно приемы самопомощи при различных ОСР представлены в параграфе 3.1.

2.1. Алгоритм эмоциональной поддержки и организации группы обучающихся до прибытия их родителей (законных представителей) и специалистов экстренных служб

1. Установление контакта. Представиться, назвав свое имя и должность, сообщить, что ваша задача – помочь и обеспечить безопасность.

2. Сбор информации. Узнать имена и возраст обучающихся. По возможности составить список и сделать краткие пометки о наблюдаемом психологическом состоянии и поведении каждого.

3. Информирование. Спокойно и доступно, без излишних деталей, объяснить обучающимся, что произошло и что происходит сейчас.

4. Структурирование деятельности. Четко и уверенно разъяснить правила поведения в сложившейся ситуации.

5. Наблюдение. В процессе общения продолжать отслеживать поведение обучающихся, выявляя тех, у кого наблюдаются признаки ОСР.

6. Индивидуальный подход. Оказать обучающимся, демонстрирующим ОСР (ступор, истерика, возбуждение, плач, галлюцинации, сильный страх), индивидуальную допсихологическую помощь согласно соответствующим

алгоритмам. Дать простые, конкретные и полезные поручения обучающимся, не демонстрирующим признаки ОСР, чтобы помочь восстановить чувство контроля над ситуацией (собрать вещи, записать информацию).

7. Управление группой. Направлять активность и общение обучающихся, настроение в группе до прибытия профессиональной помощи.

8. Организация деятельности при длительном ожидании специализированной помощи. С целью профилактики усиления стрессовых реакций занять обучающихся деятельностью, соответствующей их возрастным особенностям (рисование, словесные игры, творческие задания с подручными материалами).

9. Передача информации специалистам. После прибытия специалистов, обладающих профессиональными компетенциями для оказания психолого-педагогической (психологической) и (или) медицинской помощи, передать список обучающихся с краткими сведениями об их психологическом состоянии.

2.2 Организация допсихологической помощи обучающимся и взаимодействие с ними в чрезвычайной ситуации

При наступлении в образовательной организации ЧС педагогические работники действуют согласно соответствующему локальному нормативному акту образовательной организации. Основные положения оказания допсихологической помощи приведены ниже.

1. Первоочередные действия. При наступлении в образовательной организации ЧС в интересах сохранения жизни и здоровья участников образовательных отношений важно обеспечить реализацию первоочередных действий: оповещение экстренных служб, обеспечение физической безопасности, оказание допсихологической помощи обучающимся, иным участникам образовательных отношений.

Если в момент наступления в образовательной организации ЧС с группой обучающихся оказываются одновременно несколько педагогов, им важно распределить первоочередные действия между собой.

При отсутствии такой возможности (в случае, если с группой обучающихся оказывается только один педагог, не имеющий возможности взаимодействовать или поддерживать связь с иными педагогическими работниками), выполнять первоочередные действия последовательно: оценивать обстановку вокруг себя и обучающихся; информировать экстренные службы; при выявлении угрозы жизни или здоровью (обрушение здания, открытый огонь, стрельба) найти безопасное место для размещения обучающихся, оказания им допсихологической помощи. Если обстановка безопасна, а обучающийся нуждается в медицинской помощи, не перемещать его и дождаться медицинских работников.

2. Оценка состояния. Оставаться с обучающимися рядом, сохранять собственное психологическое спокойствие, сообщить, что предпринимаются необходимые меры по восстановлению безопасности.

3. Установление контакта и оказание допсихологической помощи. Для установления доверительного контакта с обучающимся рекомендуется:

– занять правильное расположение относительно обучающегося (сесть рядом так, чтобы лицо педагога находилось на уровне глаз обучающегося, установить деликатный визуальный контакт);

– установить тактильный контакт (взять обучающегося за руку или прикоснуться к плечу; избегать прикосновений к голове, лицу, животу и поврежденным участкам тела);

– поддерживать спокойное общение (четко назвать свое имя, объяснить, что педагог здесь для оказания помощи (например, *«Я хочу тебе помочь, поддержать тебя»; «Если тебе понадобится помощь, обращайся ко мне»*), говорить негромким, уверенным голосом);

– осуществлять информирование (кратко и понятно называть последующие действия, подтвердить намерение оставаться с обучающимся до приезда медицинских работников, сотрудников экстренных служб и проч.);

– демонстрировать понимание состояния обучающегося (понимать и учитывать в своих действиях, что поступки и эмоциональные реакции обучающегося являются нормальной индивидуальной психофизиологической реакцией на экстремальные обстоятельства);

– предоставлять обучающемуся возможность выговориться, отреагировать, выразить те чувства и переживания, которые обучающийся испытывает, применяя приемы активного слушания:

поддакивание: *«да», «угу», «ага»;*

перефразирование высказываний обучающегося;

резюмирование, обобщение сказанного обучающимся: *«Я правильно тебя понял/а, ты говорил, что испытываешь...», «Понимаешь пережитое тобой как…», «С твоих слов я понял(а), что…».*

использование естественного языка тела (одобрительные кивки; ободряющая улыбка; поддержание зрительного контакта); не перебивать обучающегося; проявлять заинтересованность словами, поступками и проблемами обучающегося, в том числе используя фразы: *«Мне важно знать, что сейчас тебя беспокоит»; «Я вижу, как ты сейчас переживаешь; расскажи, что сейчас у тебя происходит и чем я могу помочь?»; «Я хочу тебе помочь; хотел бы ты поделиться своими переживаниями со мной?»*

При общении с обучающимся в ситуации ЧС следует **избегать фраз**, которые могут нарушить ощущение безопасности обучающегося, доверительный контакт

со взрослым, восприниматься как обесценивание чувств и переживаний, например: *«Не переживай, все пройдет само собой, просто не обращай внимания на это»; «Не плачь, держись, все будет хорошо, обойдется»; «Держи себя в руках, все нормально, что ты так переживаешь по пустякам»; «Мы заслуживаем то, что с нами происходит»; «Своими переживаниями ты меня расстраиваешь»; «Ты думаешь только о себе»; «Я знаю, как тебе плохо»; «Многие с этим сталкивались».*

– оказать помощь в отреагировании обучающимся ярких эмоций социально безопасным способом, используя, например, фразы: *«Я чувствую, как ты переживаешь»; «Я вижу, что ты напуган»; «Ты можешь мне рассказать, что чувствуешь»; «Как ты себя сейчас чувствуешь?»; «Если тебе хочется кричать, это нормально в данных обстоятельствах, давай вместе покричим»; «Ты злишься, хочешь кого-нибудь ударить, давай побьем подушку, грушу или порвем газету, бумагу».*

Следует **избегать употребления фраз**, способных спровоцировать усиление реакции и нарушить доверительный контакт с педагогом: *«Успокойся, держи себя в руках»; «Нельзя злиться и ругаться»; «Не кричи»; «Не размахивай руками»; «Ты уже взрослый, контролируй свои эмоции».*

– отвечать на вопросы обучающегося таким образом, чтобы избежать риска усиления тревоги, замкнутости, отчужденности, ухудшения психического и физического состояния:

говорить о произошедшей травмирующей ситуации при наличии запроса обучающегося, но не углубляться в детали;

констатировать только достоверно известные педагогу факты;

на вопросы о непроверенной, неизвестной информации, можно использовать фразы: *«Мы не знаем, точно ли это так; на данный момент не знаем, какие новости нас ждут, но мы можем надеяться».*

Таким образом, эффективная допсихологическая помощь обучающимся начинается с саморегуляции и осознанной позиции самого педагога и реализуется последовательностью практических шагов – от установления контакта и обеспечения безопасности до вербальной и невербальной поддержки, организации группы и индивидуальной работы с различными психологическими реакциями.

Раздел 3. Алгоритмы оказания допсихологической помощи участникам образовательных отношений

3.1. Особенности проявления острой стрессовой реакции и оказание педагогом самопомощи при этих состояниях

При возникновении КС, ЧС ребенок или взрослый могут проявлять признаки ОСР. Если такое состояние возникает у педагога, это может помешать оказанию допсихологической помощи или усилить реакции обучающихся.

Основными признаками ОСР являются:

1. Агрессия: раздражение, недовольство, гнев (по любому поводу), применение физической силы по отношению к окружающим, словесные оскорбления, брань, мышечное напряжение.

2. Истерика: чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, речь эмоционально насыщенная, быстрая, крики, рыдания.

3. Страх характеризуется напряжением мышц (особенно лицевых), сильным сердцебиением, учащенным поверхностным дыханием, сниженным контролем собственного поведения; данная реакция может быть опасна для пострадавших, так как сильный страх может парализовать человека в момент опасности.

4. Апатия: реакция, сопровождающаяся полным отсутствием сил; чаще всего реакция возникает на стрессовое событие, с которым психика пострадавшего не может справиться; характеризуется полным равнодушием и безразличием к происходящему, отсутствием каких бы то ни было внешних эмоциональных проявлений, медленной речью с большими паузами, вялостью и заторможенностью в поведении.

5. Нервная дрожь: психологический смысл данной реакции – сбрасывание накопившегося напряжения и негативных эмоций; характеризуется внезапным началом, сильной дрожью всего тела или отдельных его частей.

6. Психомоторное возбуждение: состояние, характеризующееся выраженной двигательной активностью (движения резкие, речь ненормально быстрая и громкая, действия бесцельные, отсутствует реакция на окружающих); нередко сопровождается нарушением контроля над собственными действиями.

7. Ступор: представляет собой выраженное психомоторное торможение, возникающее в ответ на критическое истощение ресурсов организма; характеризуется резким снижением или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствием реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль); данное состояние развивается, когда человек затрачивает значительное количество энергии на выживание, вследствие чего утрачивается способность к активному взаимодействию с окружающей средой.

8. Бред и галлюцинации: являются психопатологическими симптомами, возникающими вследствие критических ситуаций, сопровождающихся высоким уровнем стресса и нервного напряжения; подобные симптомы приводят к дисбалансу в работе организма и могут оказывать негативное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье.

Если рядом с Вами находится обучающийся, которому непонятна ваша реакция, доступным ему языком объясните, что с вами происходит, сделайте акцент на том, что в вашем состоянии обучающийся не виноват.

Чтобы урегулировать собственное состояние и эффективно оказать допсихологическую помощь, педагогу важно овладеть способами самопомощи.

Самопомощь при реакции агрессии

Если Вы заметили, что ваши кулаки сжаты, стиснута челюсть, Вы чувствуете раздражение, досаду, недовольство, гнев и задумались о том, как помочь себе, как успокоиться, – это говорит о том, что Вы возвращаете контроль над эмоцией и агрессивная реакция пошла на спад.

Рекомендации в момент реакции:

– постарайтесь дать себе команду: «Стоп!»

– отстранитесь от других людей;

– дайте возможность телу сбросить напряжение: при наличии возможности уединиться потоптайте с силой ногами, попинайте воздух, побоксируйте подушку, покричите (можно это сделать беззвучно);

– сделайте 3 раза глубокий вдох и выдох;

– займите себя умеренной физической нагрузкой.

Рекомендации для снижения интенсивности реакции:

– умойтесь холодной водой, выпейте стакан воды;

– сосредоточьтесь на своем дыхании, отслеживая вдох и выдох; обратите внимание, как воздух заполняет легкие. Постарайтесь постепенно замедлять дыхание и делать выдох длиннее, чем вдох;

– расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым, притягивается к земле;

– при желании и возможности обратитесь к человеку, который сможет заинтересованно, внимательно и спокойно вас выслушать. Расскажите ему о своих переживаниях;

– при первой возможности постарайтесь отдохнуть, так как реакция может отнимать много сил.

Самопомощь при истерике

Истерика является реакцией достаточно энергозатратной и способной «заражать» окружающих.

Если Вы самостоятельно поняли, что испытываете чрезмерное возбуждение, хочется громко, эмоционально говорить, кричать, плакать, и Вы задумались о том, как помочь себе прийти к более спокойному самочувствию, это может говорить о том, что реакция истерики либо не набрала своей силы, либо истерика пошла на спад.

Рекомендации:

– постарайтесь дать себе команду: «Стоп!»;

– сделайте 3 раза глубокий вдох и выдох;

– постарайтесь переключить свои душевные переживания в умеренную физическую боль: сжать кулаки, чтобы ногти впились в ладони, или нажать на болезненные точки между пальцами на ладонях;

– если есть возможность, найдите уединенное место, это поможет снизить проявления реакции;

– около 5-7 минут постарайтесь описать окружающую обстановку в месте, где вы находитесь, проговаривая то, что видите: «Я нахожусь в комнате, справа от меня стол (описать цвет, из чего сделан, из каких элементов состоит). У стола стоит стул...». Подобным образом описывайте другие предметы в комнате: потолок, стены, диван, предметы на столе, стенах и др. Опишите как можно больше деталей;

– умойтесь холодной водой, выпейте стакан воды;

– сосредоточьтесь на своем дыхании, отслеживая вдох и выдох, обратите внимание, как воздух заполняет легкие. Постарайтесь постепенно замедлять дыхание и делать выдох длиннее, чем вдох;

– расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым, как бы притягивается к земле;

– при желании и возможности обратитесь к человеку, который сможет заинтересованно, внимательно и спокойно вас выслушать;

– при первой возможности постарайтесь отдохнуть.

Самопомощь себе при страхе

Страх может возникнуть при реальной или воображаемой опасности.

Рекомендации:

– убедитесь в собственной безопасности;

– сосредоточьтесь на своем дыхании, отслеживая вдохи и выдохи, обратите внимание, как воздух заполняет легкие. Дышите глубоко и ровно. Постарайтесь постепенно замедлять дыхание и делать выдох более длительным, чем вдох;

– расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым, как бы притягивается к земле;

– вспомните, что Вы часто помогали себе при усталости и ранее, но, возможно, делали это неосознанно: делали легкое разминание шеи, рук, старались потянуться, расслабляли, а потом напрягали мышцы тела. Это приносит облегчение;

– полезен телесный контакт. Можно похлопать себя ладонями по рукам, ногам;

– постарайтесь создать себе комфортную атмосферу, ощущение безопасности: не оставайтесь одни, идите к знакомым;

– возможность поговорить о страхе с близкими, со специалистом поможет снизить психоэмоциональное напряжение. В определенной ситуации страх – это нормально.

Самопомощь при апатии

Апатия – непреодолимая усталость, когда любое движение дается с трудом. Человек испытывает равнодушие и безразличие. Значительно снижены эмоциональная, интеллектуальная, поведенческая активности.

Рекомендации:

– не вините себя: апатия – защитный механизм, сигнализирующий о непреодолимой усталости;

– при возможности полноценно отдохните;

– если нет возможности отдохнуть полноценно, поспать, то снимите обувь. Примите удобную позу, расслабьтесь и отдохните хотя бы 10-15 минут;

– сделайте самомассаж (уши, ладони, шея);

– работайте в среднем темпе.

Самопомощь при нервной дрожи

Нервная дрожь является физиологическим процессом, с помощью которого организм избавляется от накопленного напряжения. Это может проявляться как внезапное дрожание тела сразу после стрессовой ситуации или спустя некоторое время. Дрожь может проходить через все тело или локализоваться в отдельных его частях.

Рекомендации:

– убедитесь, что дрожь не вызвана холодом;

– не подвергайте себя самокритике: нервная дрожь – это защитный механизм, сигнализирующий о внутреннем напряжении;

– не пытайтесь подавить эту реакцию, т.к. ее остановка приведет к сохранению напряжения в теле, что может стать причиной последующих мышечных болей или других заболеваний;

– помните, что дрожь в данный момент способствует Вашему восстановлению;

– если дрожь сохраняется длительное время, ее можно временно усилить, чтобы ускорить процесс снятия напряжения (например, можно потрясти руками, ногами или всем телом);

– если в теле сохраняется мышечное напряжение, можно выполнить технику нервно-мышечной релаксации, которая поможет расслабить мышцы (попеременно напрягайте и расслабляйте те части тела, в которых чувствуете напряжение).

Самопомощь при плаче

Плач является естественным механизмом психоэмоциональной регуляции, способствующим снижению уровня напряжения и переработке негативных переживаний. В стрессовых ситуациях данная реакция рассматривается как адаптивная и даже необходимая для восстановления внутреннего равновесия.

Рекомендации:

– позвольте себе выразить эмоции через плач, не подавляя их;

– если слезы перестают приносить облегчение, переключите внимание на дыхание: делайте спокойные, неглубокие вдохи и плавные, удлиненные выдохи. Постепенное замедление дыхания поможет стабилизировать эмоциональное состояние и восстановить контроль над реакциями организма;

– расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым;

– будет полезно вспомнить какое-то место, где вам было хорошо, или событие, ситуацию, впечатление, память о которых вызывает положительные эмоции, успокаивает. Таким местом может быть лес, море, отдых в деревне у бабушки. Побудьте в этом воспоминании некоторое время. Это способно придать вам сил.

Самопомощь при состоянии тревоги

Тревога – это состояние, не связанное с конкретным источником угрозы, может быть вызвано недостатком информации или неопределенностью ситуации. Тревога бывает затяжной, истощает физические и психические ресурсы, мешает отдыху и снижает работоспособность. В таких случаях важна саморефлексия: нужно понять, что именно вызывает внутреннее напряжение.

Рекомендации:

– попытайтесь разобраться, что именно вызывает тревогу;

– постарайтесь собрать недостающую информацию и ее проанализировать;

– составьте четкий план действий на ближайшее время, чтобы снизить чувство неопределенности;

– для снятия мышечного напряжения полезны активные движения, физическая активность и вовлечение в целенаправленную деятельность.

Дыхательные техники для организации самопомощи

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью дыхания.

Инструкция: Займите удобное положение, почувствуйте, как ваши стопы касаются пола. Некоторое время просто наблюдайте за дыханием. Можно закрыть

глаза или оставить их открытыми. Делая вдох, представьте, как Вы наполняетесь воздухом, словно воздушный шарик, при выдохе «шарик» сдувается. Делайте вдох через нос, выдох через рот. Повторяйте несколько раз. Делайте вдох на 3-4 счета, ваш «шарик» наполняется воздухом, затем – более продолжительный медленный выдох на 4-8 счета, «шарик» сдувается. Положите руку на живот, почувствуйте, как рука поднимается на вдохе и опускается на выдохе. А сейчас откройте глаза, если они были закрыты. Понаблюдайте за своим состоянием. Проанализируйте произошедшие изменения в теле.

Упражнение «Цветное дыхание»

Цель: регуляция эмоционального состояния, снижение тревоги с помощью дыхания и визуализации.

Инструкция:

Для начала примите удобное положение, сидя или лежа. Позвольте своим глазам мягко закрыться. Если вы сидите, поставьте стопы на пол. Уделите 1-2 минуты, чтобы «просканировать» каждую часть тела от макушки до пяток, попытайтесь расслабить все мышцы, насколько это возможно для вас сейчас. Обратите внимание на ту часть тела, где может локализоваться напряжение, если оно есть. Где оно? Например, если ваши плечи напряжены и приподняты, позвольте им опуститься.

Теперь обратите внимание на дыхание. Просто наблюдайте, как воздух со вдохом проникает в легкие и выходит с выдохом. Не пытайтесь контролировать дыхание на этом этапе, просто наблюдайте, как дыхание замедляется, и вы расслабляетесь.

Хорошо, если вы вдыхаете через нос на 3 счета, а выдыхаете через рот на 4. Но, пожалуйста, ориентируйтесь на свои ощущения, если вам некомфортно, вернитесь к началу и просто наблюдайте за дыханием.

Как только вы почувствуете, что Вы достаточно расслаблены, выберите цвет, который Вам нравится или который вызывает ощущение счастья. Когда Вы вдыхаете, позвольте цвету наполнить ваше тело, наблюдайте как цвет заполняет участки стресса и напряжения в теле. Почувствуйте, как цвет путешествует по телу от макушки до пяток, наполняет собой каждую часть тела: лицо, шею, плечи, руки, грудь, живот, таз, ноги, позволяя мышцам расслабиться. Выдыхая, представьте себе, что цвет, который ассоциируется у вас со стрессом и напряжением, покидает тело, и вместе с ним уходит тревога. Продолжайте так дышать некоторое время, столько, сколько вам комфортно, пусть это будет несколько минут.

Когда почувствуете, что готовы, можете открывать глаза. Для начала пошевелите кончиками пальцев на ногах и на руках, подвигайте плечами. Уделите минуту или две, чтобы наблюдать, как ваше тело чувствует себя, поблагодарите себя за проделанную работу.

Упражнение «Мобилизация»

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Инструкция: Сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

3.2. Алгоритм выявления педагогом необходимости оказания допсихологической помощи

Основным методом выявления у участников образовательных отношений признаков ОСР является метод наблюдения. С учетом того, что ОСР могут проявляться как непосредственно после наступления КС и ЧС, так и отложенно (в течение нескольких часов или дней после возникновения КС, ЧС и пережитого травматического опыта), общий алгоритм выявления необходимости оказания допсихологической помощи посредством наблюдения выстраивается следующим образом:

1. Педагог выявляет всех участников КС, ЧС, особенно отмечает пострадавших обучающихся, всех непосредственных свидетелей, столкнувшихся с травмирующим опытом, а также обучающихся, демонстрировавших ОСР на месте КС, ЧС и находившихся в кризисном состоянии до наступления события. Полученную информацию педагогу важно зафиксировать.

2. Осуществляет наблюдение как в момент события, так и в последующие дни, в т.ч. наблюдение за процессами взаимодействия в группе обучающихся.

3. Выделяет группу риска по признакам ОСР, проводит индивидуальные беседы для уточнения состояния, в случае выявления выраженных стрессовых реакций передает сведения педагогу-психологу образовательной организации для дальнейшего оказания психологической помощи.

Дополнительным методом выявления и уточнения информации о психологическом состоянии, определения скрытых ОСР выступает беседа.

Существуют отягчающие факторы, увеличивающие риск развития ОСР (в том числе отложенных):

– столкновение со смертью (видел ли обучающийся умерших людей и насколько близок сам был к смерти);

– потерянность (разлучен ли обучающийся со своими родными и близкими);

– ущерб (получил ли телесные повреждения и травмирующий психологический опыт).

В течение не менее двух недель после ЧС и КС педагог наблюдает за проявлением отсроченных реакций (в т.ч. проявляющихся и в характере взаимодействия обучающегося со сверстниками), таких как: безэмоциональность; отрешенность; потеря интереса к происходящему; резкие перепады настроения; раздражительность и ранимость; трудности со сном и аппетитом (может быть установлено в беседе с родителями (законными представителями) обучающегося); навязчивое воспроизведение травмирующих событий или, наоборот, их полное избегание.

Наблюдение за состоянием свидетелей и пострадавших продолжается и в момент проведения учебных занятий; наиболее явными признаками психологической травматизации становятся отличия эмоционального состояния обучающегося от общей динамики, в т.ч. проявляющиеся и в характере взаимодействия со сверстниками. На этом этапе педагог обращает внимание на такие проявления, как избегание общения, замкнутость, отсутствие эмоциональных реакций или чрезмерная возбужденность, а также на физические жалобы без медицинских причин, например, на головные боли или боли в животе, которые могут быть связаны с психоэмоциональным состоянием.

После выявления типичных признаков ОСР у отдельных обучающихся с ними проводится индивидуальная беседа. Это необходимо для передачи сведений о таких пострадавших педагогу-психологу образовательной организации для дальнейшего оказания психологической помощи.

Беседа помогает выявить скрытые признаки стресса, такие как ночные кошмары, навязчивые мысли, чувство вины, беспомощности или страха, которые могут не проявляться в обычной учебной или социальной деятельности. В ходе беседы для педагога важно уточнить психологическое состояние лиц из «группы риска». Для установления контакта, получения и уточнения информации у обучающегося можно использовать вопросы, условно разделенные на три категории:

– закрытые (предполагают ответ «да» или «нет») – помогают быстро получить фактическую информацию;

– открытые (начинаются со слов «что, зачем, как») – предоставляют больше деталей и подсказывают, какая именно помощь может потребоваться;

– рефлексивные, перефразирующие («Правильно ли я понимаю, что…», «Я слышу, что тебе сейчас…»). Очень важно помочь обучающемуся выразить свои чувства и эмоции.

Необходимо отметить, что педагог оказывает допсихологическую помощь в первую очередь тем, кто находится в выявленной группе риска и имеет указанные выше признаки ОСР, поскольку несвоевременно выявленные и не купированные ОСР могут развиться в посттравматическое стрессовое расстройство.

3.3. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии тревоги

Определение

Тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности[13]

Признаки состояния тревоги у обучающегося:

– внутреннее напряжение, проявляющееся как вербально (высказывания опасений), так и невербально (покраснение или значительная бледность лица, учащенное дыхание, ощущение «кома в груди», тремор конечностей);

– тревога не имеет конкретного объекта, а связана с возможной ситуацией.

Действия педагога для помощи обучающимся в состоянии тревоги:

1. убедитесь в собственной безопасности;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие факторов, угрожающих жизни и здоровью обучающегося);

3. не оставляйте обучающегося одного; если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;

4. не делайте резких движений; подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;

5. не повышайте голос, говорите ровным, спокойным, уверенным голосом, избегайте сложных формулировок;

6. задайте обучающемуся уточняющие вопросы, чтобы лучше понять его состояние, а также помочь ему выговориться;

7. предложите обучающемуся выполнить несколько приемов саморегуляции, несколько техник для нормализации дыхания (побуждать дышать в одном ритме (глубоко и ровно), сделать дыхательные упражнения совместно);

8. если обучающийся не реагирует негативно и агрессивно, поддерживайте тактильный контакт (возьмите за руку, приобнимите за плечи);

---

[13] Большой психологический словарь / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 3-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с. – ISBN 985-13-7525-X.

9. дайте возможность пострадавшему выговориться, обсудите возможные причины тревоги;

10. снизьте уровень тревоги подробной информацией о происходящем, об обстоятельствах ситуации;

Каких действий стоит избегать педагогу при оказании допсихологической помощи обучающимся в состоянии тревоги:

– не стоит убеждать обучающегося, что тревожиться незачем;

– не обесценивать состояние и не подавлять реакции;

– не считать, что обучающийся намеренно привлекает к себе внимание.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для установления контакта: *«Я вижу, что тебе сейчас тревожно»* (помогает обучающемуся почувствовать, что другим небезразлично его состояние);

– Для определения эмоционального состояния: *«Можешь рассказать, что ты сейчас чувствуешь?»* (дает возможность проговорить эмоции и снизить напряжение);

– Для снижения тревоги: *«Ты здесь не один, я рядом»* (поддерживает ощущение безопасности);

– Для ориентации: *«Давай вместе посмотрим, что происходит вокруг»* (помогает переключить внимание с внутренней тревоги на реальность);

– Для нормализации переживаний: *«То, что ты чувствуешь – это нормально в такой ситуации»* (снимает чувство вины за переживания);

– Для укрепления контроля: *«Ты можешь сейчас глубоко вдохнуть, а я сделаю это вместе с тобой»* (обучает простым техникам саморегуляции, снижает тревогу).

– Для поддержки диалога: *«Если хочешь, расскажи, что тебя тревожит больше всего»* (создает пространство для поддержки и выражения тревоги);

– Для фокусировки: *«Давай вместе попробуем сосчитать до пяти»* (структурирует внимание и снижает хаотичность мыслей);

– Для укрепления доверия: *«Мне важно тебя услышать и понять»* (подчеркивает ценность обучающегося и его чувств) ;

– Для стабилизации: *«Ты в безопасности, мы вместе справимся»* (дает опору и формирует чувство защищенности).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– Обесценивание: *«Не выдумывай, все нормально»* (отрицает чувства обучающегося, усиливает тревогу);

– Приказ: *«Успокойся немедленно»* (создает дополнительное давление, а не поддержку);

– *Осуждение: «Ты ведешь себя неправильно»* (формирует чувство вины и стыда);

– Уничижение: *«Это глупости, перестань»* (снижает значимость переживаний обучающегося);

– Обобщение: *«Все через это проходят, ты не первый»* (создает ощущение ненужности помощи);

– Запугивание: *«Если будешь так реагировать, будет хуже»* (усиливает тревогу и страх);

– Сравнение: *«Посмотри, другие дети не плачут»* (снижает уверенность в себе и усиливает стресс);

– Формальная поддержка: *«Все будет хорошо»* (не снижает тревогу);

– Нетерпимость: *«Хватит уже, соберись»* (не дает возможности выражения чувств);

– Игнорирование: *«Мне некогда сейчас, займись чем-то другим»* (усиливает ощущение ненужности);

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии тревоги:

1. Техника «5-4-3-2-1»

Цель: Снижение уровня тревожности, помогает переключить внимание с внутренних переживаний на окружающую реальность через активацию пяти чувств.

Инструкция: попросите обучающегося назвать пять вещей, которые сейчас можно увидеть, четыре вещи, которые можно потрогать, три вещи, которые можно услышать, две вещи, которые можно почувствовать и одну вещь, которую можно попробовать на вкус, если это безопасно, при этом концентрируясь на ощущениях и замечая детали.

2. Техника «Привязанная фраза»

Цель: снижение тревожности, позволяет создать связь между определенным эмоциональным состоянием или установкой и внешним стимулом, таким как слово, жест, предмет или запах.

Инструкция: попросите обучающегося составить рассказ о себе, начиная с имени, количества полных лет, в каком классе учится, с кем дружит и т.д. Рассказ составляется до того момента, пока не станет легче.

3. Дыхательная техника «Воздушный шарик»

Цель: снижение тревожности, снятие напряжения.

Инструкция: попросить обучающегося занять удобное положение так, чтобы стопы касались пола.

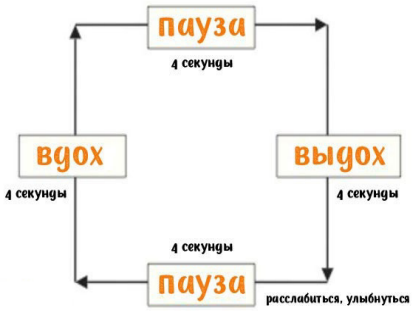
Педагог: *«Делая вдох, представьте, как вы наполняетесь воздухом, словно воздушный шарик, при выдохе «шарик» сдувается. Делайте вдох через нос, выдох через рот. Повторяйте несколько раз. Делайте вдох на 3-4 счета, ваш «шарик» наполняется воздухом, затем – более продолжительный медленный выдох*

на 4-8 счета, «шарик» сдувается. Положите руку на живот, почувствуйте, как рука поднимается на вдохе и опускается на выдохе».

4. Дыхательная техника «Дыхание по квадрату»

Цель: повышение концентрации внимания, снятие напряжения и снижение тревожности.

Инструкция: «Представьте квадрат (или посмотрите на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь), взглядом двигайтесь от одной стороны «квадрата» к другой: каждая сторона на 4 счета.



Шаг 1. Посмотрите в нижний левый угол. Делая медленный вдох, считая при этом до четырех, поднимайте взгляд наверх.

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний левый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переводя взгляд в правый верхний угол, начните медленно выдыхать, считая до четырех и опуская взгляд вниз.

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех, переводя взгляд в сторону».

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

3.4. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии страха

Определение

Страх – это сильная эмоциональная реакция, возникающая при конкретной угрозе для жизни и благополучия человека[14].

Признаки состояния страха у обучающегося:

– вербальные (высказывания опасений);

– невербальные (поверхностное дыхание, сниженный самоконтроль поведения, оцепенение, напряжение лицевых мышц, сильное сердцебиение, покраснение или значительная бледность лица, учащенное дыхание, ощущение «кома в груди», тремор конечностей);

Страх, в отличие от тревоги, имеет конкретный источник.

---

[14] Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 320 с. – ISBN 5-926803-68-3.

Действия педагога для помощи обучающимся в состоянии страха:

1. убедитесь в собственной безопасности;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие факторов, угрожающих жизни и здоровью обучающегося);

3. не оставляйте обучающегося одного; если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;

4. не делайте резких движений; подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;

5. не повышайте голос, говорите ровным, спокойным, уверенным голосом, избегайте сложных формулировок;

6. если обучающийся не реагирует негативно и агрессивно, поддерживайте тактильный контакт (возьмите за руку, приобнимите за плечи);

7. постарайтесь конкретизировать, в отношении чего обучающийся испытывает страх, акцентируйте внимание на том, что вы рядом и сейчас он в безопасности;

8. переключите внимание на умственную деятельность (например, счет через 2 от 100 до 1), акцентируйте внимание на окружающей безопасной обстановке;

9. предложите воспользоваться приемами саморегуляции, выполнить несколько техник для нормализации дыхания (побуждать дышать в одном ритме (глубоко и ровно), сделать дыхательные упражнения совместно).

Каких действий стоит избегать педагогу при оказании допсихологической помощи обучающемуся, находящемуся в состоянии страха:

– не стоит убеждать обучающегося, что бояться незачем;

– не обесценивать состояние и не подавлять реакции;

– не считать, что обучающийся намеренно привлекает к себе внимание.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для установления контакта: *«Я рядом с тобой, ты не один»* (создает чувство опоры и присутствия взрослого);

– Для выявления причины: *«Что именно тебя сейчас пугает?»* (помогает конкретизировать страх, сделать его менее абстрактным);

– Для подтверждения чувств: *«Я вижу, что тебе страшно, это нормально в такой ситуации»* (нормализует эмоциональное состояние обучающегося);

– Для ориентации в реальности: *«Посмотри вокруг – что мы видим и слышим прямо сейчас?»* (переводит внимание с внутреннего страха на внешний мир);

– Для укрепления контроля*: «Давай вместе подышим глубже и медленнее»* (помогает снизить физиологические проявления страха);

– Для постепенного преодоления: *«Мы можем справляться маленькими шагами, начнем с самого простого»* (снижает ощущение непреодолимой угрозы);

– Для снижения напряжения: *«Ты можешь держать меня за руку, пока тебе страшно»* (дает ощущение физической поддержки);

– Для уверенности: *«Я сделаю все, чтобы ты был(а) в безопасности»* (укрепляет доверие к взрослому);

– Для осознания ресурса: *«Вспомни, что уже помогало тебе справляться со страхом раньше»* (активирует внутренние ресурсы обучающегося);

– Для стабилизации: *«Мы вместе, и это помогает справляться со страхом»* (чувство опоры и защищенности).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– Обесценивание*: «Бояться глупо, ты уже большой»* (усиливает чувство вины и неполноценности);

– Запрет эмоций: *«Не смей бояться!»* (усиливает напряжение и подавляет естественную реакцию);

– Пустое утешение: *«Не бойся, все само пройдет»* (не дает ощущения реальной поддержки);

– Осуждение: *«Ты боишься, а остальные нет»* (формирует стыд и усиливает страх);

– Сравнение*: «Другие дети не боятся, а ты чего?»* (снижает самооценку, не снижая страха);

– Угроза: *«Если будешь так бояться, то никому не понравишься»* (усиливает тревожность и социальный страх);

– Формализм: *«Все будет хорошо»* (звучит шаблонно, не помогает справиться со страхом);

– Игнорирование: *«Я сейчас занят, разбирайся сам»* (усиливает чувство одиночества);

– Мистификация: *«Страх – это наказание за слабость»* (усугубляет восприятие страха как стыда);

– Перекладывание ответственности: *«Хочешь перестать бояться – перестань сам»* (оставляет обучающегося без поддержки).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии страха:

1. Техника «Работа со страхом»

Цель: снижение интенсивности страха и тревожности через визуализацию и проработку образа страха с помощью ассоциации.

Инструкция: на листе бумаги цветными карандашами обучающегося просят нарисовать образ страха. Затем педагог проводит беседу по рисунку.

Педагог: *«Почему страх так выглядит? Почему использовались именно эти цвета? Какие детали рисунка самые страшные? Что можно с ними сделать, чтоб они были не такими страшными? Как нужно изменить рисунок, что превратить его в обычный или даже смешной? (предложить попробовать это сделать) На сколько уменьшился страх теперь?»*

В конце можно порвать рисунок или закопать, сделать из него самолетик и пустить в окно.

2. Техника «Воображение»

Цель: стабилизация эмоционального состояния, снятие напряжения и чувства страха через воспоминание положительных и ресурсных ситуаций.

Инструкция: попросите вспомнить ситуации, в которых обучающийся испытывал спокойствие, умиротворение, расслабление. Например, отдых на пляже с ощущением теплого песка, прогулку в горах с чистым воздухом или наблюдение за белыми облаками на голубом небе. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать эмоциональный подъем, постараться оказаться в этом месте и взять ресурс, который был когда-то запасен в этом месте.

3. Техника «Марионетка» *(для обучающихся от 12 лет)*

Цель: развитие осознанности, самоконтроля и способности к объективному наблюдению за своими внутренними процессами и внешними проявлениями.

Педагог: «Представь, что тело живет и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне, а собственное «Я», контролирующее мысли, движения и эмоции находится вне тела и наблюдает со стороны (обычно сверху). Невидимые нити управляют движениями, а невидимые «кнопки» – эмоциями, телесные и душевные движения становятся отстраненным от твоего «Я» и переживаются как нечто искусственное, происходят не с тобой, а с кем-то другим. Запомни это состояние. Проживи в этом состоянии несколько минут, ощути, как физические проявления эмоций не отягощаются их психологической составной частью, отделенные от переживаний, затем «вернись» в собственное тело, чтобы вновь ощутить полноту переживаний».

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи; вместе с тем представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

3.5. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии апатии

Определение

Апатия – психическое состояние, характеризующиеся полным отсутствием эмоций, влечений и желаний; своего рода «эмоционально-мотивационный паралич»[15].

[15] Большой психологический словарь / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 3-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с. – ISBN 985-13-7525-X.

Признаки состояния апатии у обучающегося:

– безразличие к окружающим людям, событиям, происходящим вокруг, к самому себе;

– сниженная активность, вялость, заторможенность;

– речь медленная с длительными паузами;

– отсутствие мотивации к деятельности;

– трудности в понимании обращений к нему (обучающийся или не реагирует на обращения, или переспрашивает о том, что ему говорят);

– любое, даже незначительное действие и слово дается обучающемуся с трудом.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии апатии:

1. убедитесь в собственной безопасности;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов);

3. не оставляйте обучающегося одного; если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;

4. не делайте резких движений; подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;

5. не повышайте голос, говорите ровным, спокойным, тихим голосом, избегайте сложных формулировок;

6. сопроводите обучающегося в медицинский кабинет образовательной организации, организуйте вызов педагога-психолога, попросите коллег связаться с родителями (законными представителями) и поставить их в известность о состоянии обучающегося.

Если нет возможности отвести обучающегося в медицинский кабинет, то:

7. создайте условия для отдыха: удобно усадить, освободить тело от сдавливающих, сжимающих элементов одежды (снять галстук, расстегнуть воротник рубашки, предложить обучающемуся помощь снять обувь);

8. уточните о времени приема пищи, чтобы исключить фактор истощения (если обучающийся голоден, организовать перекус, желательно с теплым, сладким чаем);

9. не оставлять обучающегося одного, без наблюдения;

10. если обучающийся говорит, что ему стало легче, можно предложить прогуляться (медленно пройтись по коридору, выйти на улицу, если позволяет погода и обучающийся не против предложенного);

Действия педагога, которых стоит избегать при возникновении состоянии апатии:

– игнорировать состояние обучающегося;

– повышать голос, кричать, пытаться иными способами вывести обучающегося из данного состояния;

– осуждать состояние обучающегося словами, что так себя вести нельзя, что он должен взять себя в руки, что он просто прикидывается и т.д.

– делать резкие движения: хватать за руку, трясти за корпус, заставлять быстро передвигаться, делать физические упражнения, чтобы «пришел в себя»;

– насильно заставлять выпить воды или умыться.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для установления контакта: *«Я замечаю, что тебе сейчас трудно, я вижу, что ты грустишь»* (помогает обучающемуся почувствовать внимание и принятие);

– Для вовлечения: *«Хочешь, попробуем начать с самого простого шага?»* (снижает давление);

– Для выражения поддержки: *«Я рядом и готов помочь, когда ты будешь готов(а)»* (создает атмосферу безопасности);

– Для пробуждения интереса: *«Что из этого тебе кажется чуть более интересным?»* (помогает повысить мотивацию;

– Для нормализации эмоционального состояния: *«Иногда так бывает – не хочется ничего делать. Это естественно»* (снимает чувство вины за апатию);

– Для включения в активность: *«Давай попробуем вместе, я начну, а ты продолжи»* (создает ощущение совместного действия);

– Для постепенной мобилизации: *«Ты можешь сделать маленький шаг, это уже будет движение вперед»* (разделяет задачу на простые шаги);

– Для поддержки инициативы: *«Скажи, что сейчас тебе было бы легче всего сделать?»* (дает чувство выбора и контроля);

– Для установления диалога: *«Я хочу понять, что с тобой происходит, расскажи, если сможешь»* (стимулирует к общению без давления);

– Для стабилизации эмоционального состояния: *«Даже если у тебя мало сил, твое присутствие уже важно»* (поддерживает ощущение ценности обучающегося).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– Обесценивание: *«Перестань лениться, соберись»* (апатия воспринимается как лень, что усугубляет состояние);

– Приказ: *«Делай немедленно, хватит сидеть»* (усиливает сопротивление и внутреннюю пустоту);

– Осуждение: *«Ты никогда ничего не хочешь»* (формирует негативное самоощущение);

– Сравнение: *«Посмотри, остальные работают, а ты нет»* (вызывает чувство неполноценности);

– Формальное утешение: *«Ну, ничего страшного, само пройдет»* (уменьшает значимость переживаний);

– Запугивание: *«Если будешь таким, ничего не добьешься»* (усиливает беспомощность и безразличие);

– Игнорирование: *«Мне некогда, сам разбирайся»* (усугубляет ощущение ненужности);

– Навешивание ярлыков: *«Ты просто ленивый»* (усиливает негативное отношение к себе);

– Требование усилий: *«Возьми себя в руки и живи дальше»* (противоречит состоянию апатии, вызывает протест);

– Морализаторство: *«Надо быть сильным и не позволять себе слабости»* (подавляет возможность выражения чувств).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии апатии (после стабилизации состояния обучающегося):

1. Техника «Ручка-каталка»

Цель: повышает работоспособность, мобилизует умственную и физическую деятельность.

Инструкция: педагог просит обучающегося взять ручку (или карандаш), расположить ее у себя на ладони и начать интенсивно катать в течение 30 секунд. Далее переложить на тыльную сторону ладони другой руки и повторить катание в течение 30 секунд. Затем по 10 секунд катать ручку по каждому пальцу сначала одной ладони, затем другой.

2. Техника «Светящийся шар»[16]

Цель: помогает вернуть ощущение силы, спокойствия, сосредоточенности.

Инструкция: педагог просит обучающегося занять удобную позу и закрыть глаза, сделать два глубоких вдоха, каждый раз шумно выдыхая воздух. Затем просит представить источник энергии в виде шара.

Педагог: *«Представь, что прямо у тебя над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с твоей головой, а плавает в воздухе. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообрази, что лучи света от шара направлены на твое тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в твой организм через твою голову. Они проникают легко, без труда. Представь, что один из них проходит через голову, потом шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в твою правую руку и излучается из нее... Еще один луч проходит по спине, другой – по груди и животу, следующие – по бокам. Один из лучей идет в твою правую ногу, другой – в левую. Твои внутренние органы омываются лучами света, пока ты не почувствуешь, что тебе достаточно. Ты чувствуешь, как лучи проходят по всем твоим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только ты насытишься ими, медленно открой глаза».*

[16] Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва: ООО Сам Полиграфист, 2009. – 249 с. – ISBN 978-5-9901804-1-3.

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи; вместе с тем представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

3.6. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии агрессии

Определение

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт[17]. Работая с человеком, находящимся в состоянии агрессии, важно помнить, что агрессия – это эмоция, пусть и потенциально разрушительная, но одновременно снижающая внутреннее напряжение[18].

Признаки состояния агрессии у обучающегося:

– гневная реакция по любому поводу, злость;

– нанесение ударов руками и предметами;

– брань, оскорбления;

– мышечное напряжение.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии агрессии:

1. убедитесь в собственной безопасности, если обучающийся сильнее вас и проявляет физическую агрессию, обратитесь за помощью к окружающим вас людям;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов, уберите острые, колющие, режущие предметы);

3. не оставляйте обучающегося одного;

4. не делайте резких движений, подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;

5. говорите спокойно, постепенно снижая громкость речи;

6.обращайтесь по имени, используйте короткие фразы;

7. постарайтесь увести обучающегося от посторонних;

8. дайте возможность обучающемуся выговориться, отреагировать агрессию в словах, не осуждайте, не спорьте;

---

[17] Большой психологический словарь / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 3-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с. – ISBN 985-13-7525-Х.

[18] Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования: учебно-методическое пособие / под ред. О. А. Ульяниной. – Москва: МГППУ, 2022. – 68 с. – ISBN 978-5-907672-03-1.

9. если есть возможность, то предоставьте предметы, на которые можно отреагировать агрессию (порвать бумагу, побить грушу в спортзале, попинать мяч).

Помните, агрессия – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, она направлена не на вас, а на травмирующие обстоятельства.).

Действия педагога, которых стоит избегать при возникновении состояния агрессии:

– вступать в спор, противоречить, переубеждать;

– осуждать, ругать, грозить наказанием;

– обесценивать и подавлять реакцию: «нельзя себя так вести», «ты ведешь себя как ребенок», «такое поведение непозволительно», «немедленно прекрати».

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для установления контакта: *«Я вижу, что ты очень злишься»* (фиксирует эмоцию обучающегося и показывает, что его чувства замечены);

– Для поддержки: *«Тебе сейчас действительно тяжело справиться с этим гневом»* (нормализует переживание, не осуждая);

– Для снижения напряжения: *«Давай остановимся на минуту и просто подышим»* (помогает снизить агрессию);

– Для направления в конструктив: *«Ты можешь рассказать словами, что тебя злит»* (возможность выразить эмоцию безопасно);

– Для укрепления контроля: *«Ты можешь контролировать свои действия, я помогу тебе»* (напоминает, что агрессия управляемая);

– Для перевода внимания: *«Смотри, мы можем решить проблему по-другому. Давай подумаем вместе»* (переносит фокус с эмоции на поиск решения);

– Для сохранения диалога: *«Мне важно тебя понять. Расскажи, что произошло»* (открывает возможность выговориться);

– Для стабилизации: *«Я рядом. Мы справимся с этим без крика и драки»* (успокаивает и снимает чувство одиночества);

– Для самоконтроля: *«Ты можешь отойти в сторону и вернуться, когда почувствуешь готовность»* (безопасный вариант снятия напряжения);

– Для уверенности: *«Злиться – это нормально, но важно не причинять вреда себе или другим»* (разграничивает чувство и поведение).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– Обесценивание: *«Ты злишься по пустякам»* (отрицает значимость переживания, усиливает агрессию);

– Запрет эмоций: *«Не смей злиться!»* (подавляет эмоцию, но не решает проблему);

– Осуждение*: «Ты плохой, раз так себя ведешь»* (усиливает чувство вины и вызывает еще больше сопротивления).

– Угроза*: «Если не прекратишь, будут наказания»* (вызывает страх и еще большее напряжение);

– Сравнение*: «Посмотри, другие спокойно сидят, а ты один бузишь»* (усиливает раздражение);

– Приказ*: «Замолчи немедленно!»* (усиливает конфликт и чувство давления);

– Игнорирование*: «Я не собираюсь тебя слушать, пока ты орешь»* (усиливает фрустрацию, оставляет без выхода);

– Формальное утешение: *«Да ладно, не злись»* (не снижает уровень агрессии, звучит поверхностно);

– Навешивание ярлыков: *«Ты всегда агрессивный»* (создает негативный образ обучающегося);

– Морализаторство*: «Хорошие дети так не делают»* (усиливает чувство стыда, но не учит управлению эмоционального состояния).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии агрессии (после стабилизации состояния):

1. Дыхательная техника «Покой»

Цель: снятие напряжения, состояния агрессии с помощью концентрации на дыхании и теле.

Инструкция: Педагог просит обучающегося устроиться поудобнее и вдохнуть медленно через нос с закрытым ртом, считая до трех, сосредоточившись на движении живота, затем задержать дыхание на пять секунд, после чего медленно выдохнуть на счет семь, при этом про себя произнося протяжное слово *«покой»*, повторять упражнение несколько раз в день, выполняя по 10-15 вдохов и выдохов.

2. Техника «Отреагирование»

Цель: снижение переживания гнева с помощью безопасного физического выражения эмоций.

Инструкция: Педагог просит обучающегося взять подушку (или свернутое полотенце) и в безопасном месте, без свидетелей несколько минут кричать, рычать, при желании – кусать предмет или наносить удары по подушке до тех пор, пока не появится ощущение удовлетворения, усталости или снижения гнева, при этом контролируя силу действий и соблюдая безопасность (при необходимости предлагать паузы и помощь).

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

3.7. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии двигательного возбуждения

Определение

Двигательное возбуждение – активная и энергозатратная реакция. Человек не может находиться в ней долгое время, так как быстро теряет силы, поэтому данная реакция достаточно быстротечна. Пострадавший перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться.

Признаки психомоторного возбуждения у обучающегося:

– резкие движения, которые выглядят бесцельными и бессмысленными;

– речь может быть неестественно громкой или вовсе отсутствовать, при этом пострадавший практически не реагирует на окружающих.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии психомоторного возбуждения:

1. убедитесь в собственной безопасности;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов);

3. не оставляйте обучающегося одного, если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;

4. не повышайте голос, говорите ровным, уверенным голосом, избегайте сложных формулировок;

5. следуйте за пострадавшим на безопасном расстоянии;

6. постарайтесь привлечь внимание пострадавшего, задавая короткие, простые и конкретные вопросы;

7. можно попробовать подстроиться к обучающемуся в его движении, например, идти рядом, переключая его внимание на его собственные действия (уточнить, куда он идет, что хочет сделать, что сейчас чувствует);

8. обращайтесь к пострадавшему по имени;

9. говорите с обучащимся спокойным голосом, формулируйте фразы позитивно;

10. поручите дело, которое заставит обучающегося задуматься. Любая интеллектуальная активность поможет снизить уровень физической активности;

11. можно использовать техники дыхания;

Помните, что самое главное – обеспечить обучающемуся физическую безопасность. Если он не реагирует на вас, можно аккуратно взять его за плечи или под руку и направить в безопасном направлении (например, если есть угроза обрушения здания образовательной организации, направить его к безопасному выходу, если обучающийся направляется к проезжей части, переориентировать его движения в безопасном направлении).

Необходимо учитывать, что двигательное возбуждение может смениться дрожью, плачем или агрессией. Помните, двигательное возбуждение – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства

Действия педагога, которых следует избегать при психомоторном возбуждении:

– не пытайтесь преградить путь пострадавшему, лучше идти рядом сбоку;

– не идите наперерез движению обучающегося, это может вызвать агрессию.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для остановки действия: *«Стоп, сделай паузу»* (помогает зафиксировать внимание и прервать движение);

– Для переключения внимания: «*Смотри на меня, давай вместе»* (возвращает обучающегося к контакту со взрослым);

– Для обозначения чувства: *«Я вижу, тебе сейчас может быть тревожно»* (называет эмоцию, помогает ребенку ее осознать);

– Для успокоения: *«Давай подышим вместе – вдох и выдох»* (снижает физиологическое возбуждение);

– Для направления: *«Иди сюда, вместе будет спокойнее»* (дает конкретное действие и чувство безопасности);

– Для постепенного замедления: *«Давай пойдем медленнее, шаг за шагом»* (заменяет запрет на позитивную инструкцию);

– Для поддержки: *«Я рядом, я помогу тебе остановиться»* (создает ощущение контроля и заботы);

– Для ориентации: *«Сейчас мы сделаем одно простое действие – остановимся»* (структурирует поведение);

– Для закрепления: *«Хорошо, что ты смог остановиться, это важно»* (подкрепляет положительный результат);

– Для стабилизации: *«Мы вместе справимся, и ты сможешь отдохнуть»* (создает ощущение завершения и безопасности).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– С отрицанием: *«Не бегай!»* (звучит как запрет, но не дает альтернативы);

– Осуждение: *«Ты ведешь себя плохо»* (усиливает возбуждение и чувство вины);

– Приказ: *«Сядь и замолчи!»* (вызывает сопротивление и протест);

– Сравнение: *«Другие сидят спокойно, а ты нет»* (усиливает возбуждение и ощущение неполноценности);

– Угроза: *«Если не остановишься, будут последствия»* (вызывает страх, а не контроль);

– Игнорирование: *«Мне некогда, делай что хочешь»* (усиливает хаотичное поведение).

– Навешивание ярлыков: *«Ты слишком шумный, с тобой невозможно»* (формирует негативный образ);

– Формальное утешение: *«Просто перестань и все»* (не дает конкретного действия);

– Запугивание: *«Если продолжишь, я уйду»* (усиливает страх и возбуждение);

– Морализаторство: *«Хорошие дети так не носятся»* (вызывает стыд, но не помогает замедлиться).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии психомоторного возбуждения:

1. Дыхательная гимнастика

Цель: преодоление психомоторного возбуждения через глубокое дыхание и расслабление тела.

Инструкция: Педагог просит обучающегося встать, расслабить конечности, спину и плечи, выполнить медленный вдох, ощущая, как грудная клетка наполняется воздухом, затем живот, после чего выдохнуть в обратном порядке:

– сначала из нижних отделов легких, затем из верхних,

– сделать паузу 1–2 секунды, сосредоточившись на дыхании,

– повторить 3–4 глубоких вдоха-выдоха, затем дышать нормально 1–2 минуты,

– после чего снова выполнять медленное дыхание через нос с выдохом через рот, сложив губы трубочкой, сохраняя состояние расслабленности.

Повторить упражнение рекомендуется 3–4 раза.

2. Физические упражнения

Цель: снижение физического напряжения и психомоторного возбуждения.

Инструкция: если вам удалось установить контакт с обучающимся, проявляющим двигательное возбуждение, предложите ему сделать физические упражнения (например, пробежаться, поприседать и пр.) для того, чтобы достигнуть состояния усталости.

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

3.8. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся, проявляющим реакцию истерики

Определение

Истерика – активная энергозатратная поведенческая реакция.

Признаки истерики у обучающегося:

– обучающийся находится в чрезмерном возбуждении;

– проявляет множество движений, принимает театральные позы;

– речь быстрая, эмоционально насыщенная;

– во время истерики возможны крики, рыдания.

Действия педагога для помощи обучающимся при возникновении истерики:

1. убедитесь в собственной безопасности;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (отсутствие угрожающих жизни и здоровью обучающегося факторов, уберите, находящиеся поблизости колющие, режущие предметы);

3. не оставляйте обучающегося одного, если необходимо позвать на помощь, обратитесь адресно к кому-либо поблизости;

4. не делайте резких движений, подходить к обучающемуся необходимо так, чтобы он вас видел;

5. не повышайте голос, говорите ровным, уверенным, голосом, избегайте сложных формулировок;

6. привлеките внимание пострадавшего (например, совершите громкое действие, резко окликните обучающегося по имени);

7. переключите внимание обучающегося, вызвав у него ориентировочную реакцию: задайте неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или обратитесь по имени, после чего задайте вопрос, требующий развернутого ответа, либо подключите к необходимой деятельности;

8. замкните внимание пострадавшего на себе, важен визуальный контакт, расположение напротив, убедитесь, что контакт установлен;

9. по возможности ограничьте пострадавшего от окружающих людей (попросите их уйти или уведите пострадавшего);

10. внимательно слушайте пострадавшего, давая ему обратную связь (используя утвердительные частицы «да», «угу», «ага»);

11. предложите умыться, при согласии, сопроводите к умывальнику;

12. после истерики возможен упадок сил, поэтому организуйте для обучающегося место (например, полусидя расположить на стуле, если есть возможность, дать прилечь).

Действия педагога, которых следует избегать при возникновении истерики:

1. Не стоит обливать обучающегося водой, давать пощечину, так как данные действия не только нарушают личные границы, но и могут спровоцировать перерастание истерики в агрессию.

2. Не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний.

3. Не думайте и не говорите, что обучающийся делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для установления контакта: *«Я вижу, что тебе сейчас тяжело, я рядом»* (фиксирует внимание на присутствии взрослого и дает чувство безопасности);

– Для обозначения эмоции: *«Ты очень расстроен/злишься/огорчен, я это понимаю»* (нормализует проявление сильных эмоций, без осуждения);

– Для стабилизации поведения: *«Давай сделаем паузу и глубоко сделаем вдох»* (помогает снизить эмоциональное и физическое возбуждение);

– Для переключения внимания: *«Посмотри на меня, давай попробуем вместе успокоиться»* (возвращает контакт со взрослым и помогает сфокусироваться);

– Для постепенной стабилизации: *«Мы можем вместе пройти через это шаг за шагом»* (структурирует реакцию и уменьшает хаотичность поведения);

– Для поддержки самоконтроля: *«Ты можешь остановиться и сказать словами, что чувствуешь»* (дает обучающемуся возможность выразить эмоцию безопасно);

– Для подтверждения безопасности: *«С тобой ничего не случится, я рядом и помогу»* (укрепляет чувство безопасности);

– Для совместного действия: *«Давай попробуем вместе сесть и подышать»* (создает ощущение опоры, снижает чувство одиночества в переживании);

– Для закрепления положительной реакции: *«Хорошо, что ты смог(ла) немного успокоиться»* (подкрепляет положительное поведение и самоконтроль);

– Для стабилизации и завершения: *«Мы вместе справились, теперь можно немного отдохнуть»* (дает ощущение завершенности и безопасности после истерики).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– Отрицание: *«Не кричи!»* (звучит как запрет, но не дает альтернативы);

– Осуждение: *«Ты ведешь себя плохо»* (усиливает чувство вины и сопротивление);

– Приказ*: «Замолчи немедленно!»* (вызывает протест);

– Сравнение: *«Смотри, другие спокойно сидят, а ты устраиваешь сцену»* (усиливает ощущение неполноценности);

– Угроза*: «Если не прекратишь, я уйду»* (усиливает страх и чувство незащищенности);

– Игнорирование: *«Мне некогда, кричи сколько хочешь»* (оставляет обучающегося один на один с эмоцией);

– Навешивание ярлыков: *«Ты истерик, с тобой невозможно»* (формирует негативный образ);

– Формальное утешение: *«Ну перестань, все нормально»* (не учитывает силу переживания);

– Запугивание*: «Если продолжишь, будет наказание»* (усиливает страх вместо снижения напряжения);

– Морализаторство: *«Хорошие дети так себя не ведут»* (вызывает стыд, но не помогает справиться с эмоцией).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии истерики:

1. Дыхательная техника «Свеча и цветок»

Цель: снижение напряжения, стабилизация эмоционального состояния с помощью дыхания.

Инструкция: Педагогу совместно с ребенком предлагается сначала задуть воображаемую свечу: для этого необходимо представить свечу, сделать глубокий вдох, а затем быстро задуть ее. Далее предлагается сразу представить «цветок», взять его в руки и вдохнуть его аромат. После того, как вдохнули аромат «цветка» – задерживаем дыхание на три счета, потом сразу же снова гасим «свечу». Технику необходимо проделать два-три раза.

2. Дыхательная техника «Лифт»

Цель: преодоление истерической реакции с помощью дыхания и концентрации на теле.

Инструкция: Педагог предлагает обучающемуся положить ладонь правой руки на живот, как будто он – первый этаж дома. Затем попросить обучающегося переложить ладонь на второй этаж – это область немного выше, в районе желудка. Затем обучающемуся предлагается положить ладонь на грудь и представить, что это третий этаж дома. А далее педагог предлагает обучающемуся «поездку на лифте»: обучающийся делает вдох ртом медленно и глубоко, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота, и перемещает ладонь к животу, затем задерживает дыхание. Делает выдох ртом. Далее следует вдох и воздух вместе с ладонью поднимается на один этаж выше – до желудка. Задержка дыхания. Выдох. Следующий вдох «поднимает лифт» еще на один этаж выше – до груди. Задержка дыхания. Выдох. Во время выдоха педагог акцентирует внимание обучающегося на его ощущениях: как напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

3. Нервно-мышечная релаксация

Цель: снятие физического напряжения и улучшения психического состояния, с помощью сознательного напряжения и последующего расслабления различных групп мышц.

Инструкция: Педагог предлагает обучающемуся сжать ладони в кулак настолько сильно, насколько он может. Считает до 10. Затем предлагает расслабить ладони. Необходимо уточнить-при напряжении и расслаблении. Далее предлагается обучающемуся при напряжении представить, как все его негативные мысли и чувства

находятся в сжатых кулаках, а при расслаблении представить, что он избавляется от них.

4. Иные техники

Техника визуализации «Образы»

Цель: снижение интенсивности истерики и стабилизация эмоционального состояния с помощью метода визуализации.

Инструкция: Педагог предлагает обучающемуся вспомнить или придумать такое место, где он чувствовал себя в безопасности, где было бы хорошо и спокойно. Это может быть хвойный лес, побережье моря или снежные вершины гор. Предлагается обучающемуся перенестись мысленно в это место, прислушаться к шелесту травы или шуму волн, почувствовать запах леса или моря, осмотреться вокруг, прикоснуться к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева. Помогите представить эту картину обучающемуся как можно более четко, в мельчайших деталях, задавая уточняющие вопросы.

Техника «Мобилизация»

Цель: снятие напряжения, снижение интенсивности истерики с помощью дыхания.

Инструкция: предложите обучающемуся сделать глубокий вдох – выдох, повторяя 5 раз. Предложите ему мысленно произнести про себя или вслух следующие словесные формулы:

«– Я хорошо отдохнул...

– Мои силы восстановились...

– Во всем теле ощущаю прилив энергии...

– Мысли четкие, ясные...

– Мышцы наполняются жизненной силой...

– Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ...

– По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...

– Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...

– Поднимаю голову (или встаю). Открываю глаза...»

Техника «Концентрация на счете»

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью концентрации внимания.

Инструкция: предложите обучающемуся сосредоточиться на медленном счете от 1 до 10. Если ему станет сложно сосредоточиться и мысли начнут расплываться, можно предложить начать сначала. Счет необходимо осуществлять в течение нескольких минут.

Техника «Переключение внимания»

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью переключения внимания и задействование когнитивных процессов.

Инструкция: педагог предлагает переключить внимание обучающегося на любой внешний объект (например, рассмотреть в деталях дерево за окном, предложить найти пять белых предметов в комнате; попросить прислушаться к звукам, которые окружают). Можно предложить обучающемуся вспомнить стихотворение, таблицу умножения или рецепт приготовления любимого блюда), дать ему мыслительную нагрузку (например: вычитать от 100 по 7, придумывать рифмы к словам). Попросить его мысленно или вслух проговаривать эти действия.

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

3.9. Алгоритм оказания допсихологической помощи обучающимся в состоянии плача

Определение

Плач – это реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие обучающегося эмоции. Плач является самой адаптивной эмоциональной реакцией на экстремальную ситуацию.

Признаки реакции плача:

– обучающийся уже плачет или готов разрыдаться;

– активность в поведении отсутствует;

– подрагивают губы;

– наблюдается состояние подавленности;

– в отличие от истерики, в реакции плача нет возбуждения в поведении.

Действия педагога для помощи обучающемуся в состоянии плача:

1. убедитесь в собственной безопасности;

2. убедитесь в безопасности обучающегося (нет ли вокруг угрожающих жизни и здоровью факторов);

3. присутствуйте рядом с обучающимся, не оставляйте обучающегося одного;

4. постарайтесь установить контакт (поздоровайтесь, спросите имя), если обучающийся не отвечает, спросите разрешения сесть рядом

5. дайте выплакаться, не останавливайте реакцию плача;

6. говорите негромким размеренным тоном, используйте простые, односложные высказывания;

7. установите телесный контакт (возьмите за руку, сделайте легкое поглаживание по спине, плечам), если обучающийся не оказывает сопротивления;

8. выразите поддержку (представлены);

9. внимательно слушайте пострадавшего, давая ему обратную связь (используя утвердительные частицы «да», «угу», «ага»);

10. после того, как обучающийся немного успокоился, предложить ему немного отдохнуть.

Действия педагога, которых следует избегать при возникновении реакции плача у обучающихся:

1. пытаться останавливать слезы;

2. убеждать не плакать;

3. считать и называть слезы проявлением слабости.

Рекомендуемые вербальные формулировки:

– Для установления контакта: *«Я рядом, тебе безопасно»* (показывает присутствие взрослого и создает чувство поддержки);

– Для подтверждения эмоции: *«Я вижу, что тебе грустно»* (нормализует эмоциональную реакцию и фиксирует внимание на чувствах обучающегося);

– Для выражения поддержки: *«Ты можешь поплакать, я рядом»* (дает разрешение на проявление эмоций без осуждения);

– Для успокоения через дыхание: *«Давай вместе сделаем глубокий вдох и выдох»* (снижает физиологическое напряжение);

– Для направления внимания: *«Посмотри на меня, давай попробуем поговорить о том, что произошло»* (возвращает контакт со взрослым и постепенно переводит внимание на слова);

– Для стабилизации: *«Хочешь, я помогу тебе найти способ почувствовать себя лучше?»* (дает чувство выбора и контроля);

– Для поддержания диалога: *«Расскажи, что именно тебя расстроило»* (создает пространство для безопасного выражения эмоций);

– Для стабилизации: *«Мы вместе справимся, и ты сможешь почувствовать себя лучше»* (усиливает ощущение безопасности);

– Для закрепления положительной реакции: *«Хорошо, что ты смог(ла) выразить свои чувства словами»* (укрепляет навыки саморегуляции и доверие к взрослому);

– Для завершения поддержки: *«Теперь можно немного отдохнуть, я рядом»* (создает чувство завершенности и безопасности после плача).

Нерекомендуемые вербальные формулировки:

– Обесценивание: *«Не плачь!»* (звучит как запрет и обесценивает эмоцию);

– Осуждение: *«Ты плачешь как маленький»* (усиливает стыд и чувство неполноценности);

– Приказ: *«Перестань сейчас же!»* (вызывает сопротивление и усиливает плач);

– Сравнение: *«Другие дети не плачут»* (создает ощущение неправильности и тревоги);

– Формальное утешение: *«Ну все, хватит, все будет хорошо»* (не учитывает истинные чувства обучающегося);

– Запугивание: *«Если будешь плакать, никто не захочет с тобой разговаривать»* (усиливает страх и тревогу);

– Игнорирование: *«Мне некогда, делай что хочешь»* (усиливает чувство одиночества и беспомощности);

– Навешивание ярлыков: *«Ты слишком чувствительный, ведешь себя как девчонка»* (фиксирует негативный образ);

– Морализаторство: *«Хорошие дети так не плачут, особенно мальчики»* (вызывает стыд и подавляет выражение эмоций);

– Перекладывание ответственности: *«Перестань плакать, если хочешь быть сильным»* (оставляет обучающегося без поддержки).

Техники для оказания допсихологической помощи обучающимся с реакцией плача:

1. Техника «Ящик проблем»

Цель: Временное избавление от тревожных, навязчивых, травмирующих переживаний и воспоминаний, которые вызвали реакцию плача.

Инструкция: Педагог просит обучающегося закрыть глаза и трижды сделать глубокий вдох и выдох.

Педагог: *«Представь перед собой большой сундук или деревянный ящик… Открой его медленно и начинай складывать в него все, что сейчас на тебя давит, причиняет боль. Ты просто укладываешь на время спать в сундук все, что гнетет. А когда немного восстановишься, например, завтра утром, ты сможешь мысленно снова открыть крышку и вытащить обратно свои переживания, посмотришь, как они изменились за сутки. Может быть их станет меньше или, возможно, больше, а иногда они становятся легче и уменьшаются в размере! А сейчас разреши себе немного отдохнуть».*

2. Техника «Метаморфоза»[19]

Цель: активизация ресурса, восстановление сил, после состоявшейся реакции плача.

Инструкция: Педагог просит обучающегося представь свое состояние в виде увядшего цветка (отсутствие света, тепла, влаги). Далее представить образ цветка таким, каким бы он его хотел видеть. Мысленно проиграть сцену превращения увядающего цветка в здоровое и красивое творение природы.

[19] Кутбиддинова, Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.

Педагог: *«Представь свое состояние в виде какого-либо образа, например, в виде увядшего цветка. Ощути это состояние: как будто в жизни нет света и тепла. А теперь представь себе другой образ, тот, каким ты бы хотел видеть этот цветок. Теперь мысленно, в воображении, проиграй процесс превращения слабого цветка в здоровое, сильное и красивое творение природы… Давай попросим силы природы – землю, солнце, небо, чтобы они дали цветку новые силы. Вот ты видишь, как к цветку приближается облако, и оно дарит благодатный дождь, смывая пыль и усталость. Дождевая влага впитывается в землю и начинает питать корни. Представь как эти соки земли начинают течь по стеблю цветка. И он начинает оживать…. Теперь появилось солнце, проглядывает из-за облака и питает листья мягким летним теплом, от которого на цветке появляются молодые листочки. Силы прибывают к растению и цветок начинает расти все больше и красивее… И вот ты уже видишь красивый, здоровый, сильный и яркий цветок. Запомни это состояние!»*

Обучающиеся, как наиболее уязвимая категория, являются основной целевой группой получения допсихологической помощи, вместе с тем, представленный алгоритм универсален и в равной степени применим к другим участникам образовательных отношений.

ДОКУМЕНТ ВЗЯТ В СООБЩЕСТВЕ
ВКонтакте: https://vk.com/obizr
MAX: https://max.ru/obizr
ОБ!ЗР
Основы безопасности и защиты Родины

Заключение

Педагоги, как и педагоги-психологи, в профессиональной деятельности встречаются с различными кризисными состояниями обучающихся и их родителей (законных представителей), требующими применения особого подхода и использования специальных техник для их нормализации. Представленные методические рекомендации являются методическим инструментарием, систематизирующим подходы к оказанию допсихологической помощи в системе образования.

Допсихологическая помощь является важным, первым звеном в системе кризисного вмешательства. Ее своевременное и грамотное оказание педагогами позволяет снизить остроту стрессовых реакций и минимизировать риски отдаленных негативных последствий для психического здоровья как обучающихся, так и самих педагогов. Предложенные рекомендации по самопомощи и профилактике профессионального выгорания направлены на сохранение психического здоровья педагогических работников, которые в кризисной ситуации сами подвержены высоким психоэмоциональным нагрузкам. Освоение алгоритмов для работы с различными острыми стрессовыми реакциями (тревога, страх, апатия, агрессия и др.), а также владение техниками саморегуляции, являются востребованными умениями, совершенствующими профессиональную готовность учителя к действиям в чрезвычайных обстоятельствах.

Представленные методические рекомендации помогают алгоритмизировать практическую деятельность по оказанию допсихологической помощи участникам образовательных отношений – как в ежедневной педагогической работе, так и в ситуациях КС и ЧС. Учет возрастных особенностей обучающихся при оказании допсихологической помощи является залогом ее успешности, так как формы проявления и переживания стресса на разных этапах развития ребенка имеют существенную специфику.

Методические рекомендации будут полезны всем педагогическим работникам и представителям администрации образовательных организаций для минимизации негативных последствий и избегания отсроченных реакций о обучающихся при психотравмирующих событиях.

Список используемой литературы

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И.А. Баева // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – № 1 (3). – С. 5-19.

2. Большой психологический словарь / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 3-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.

3. Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва: ООО Сам Полиграфист, 2009. – 249 с.

4. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 320 с.

5. Кутбиддинова, Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.

6. Миллер, Л.В. Модель экстренной психологической помощи // Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: Сборник статей / Отв. ред. И.А. Баева. – Москва: Экон-информ, 2011. – С. 21-54.

7. Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования: учебно-методическое пособие / под ред. О.А. Ульяниной. – Москва: МГППУ, 2022. – 68 с.

8. Отечественный и зарубежный опыт оказания экстренной психологической помощи населению / О.А. Ульянина, Л.А. Гаязова, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, К.Г. Семенова // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 3. – С. 114-126.

9. Петросьян, С.Н. Кризисное состояние личности как психологический феномен / С.Н. Петросьян // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 2 (178). – С. 85-94.

10. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Смысл, 2007. – 319 с.

11. Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации Методические рекомендации / Авторы-составители: Е.Г. Артамонова, Н.Н. Васильева., Е.А. Глазунова [и др.]. — Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 80 с.

12. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 272 с.

13. Экстремальная психология для курсантов МЧС России. Учебное пособие / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Изд-во ФГБУ ВНИИ ГОСЧ (ФЦ), 2017. – 272 с.

14. Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие. – Москва, 2012. – 48 с.

15. A Short Introduction to Psychological First Aid For Red Cross and Red Crescent Societies // Psychosocial centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. – URL: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/07/PFA-Intro-low.pdf (дата обращения: 01.10.2025).

16. Cohen, J.A. Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents / J.A. Cohen, A.P. Mannarino, E. Deblinger. – New York: The Guilford Press, 2006. – 273 p.

17. Psychological First Aid. Field Operations Guide / National Child Traumatic Stress Network National Center for PTSD. – 2nd Edition. – URL: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_field_operations_guide.pdf (дата обращения: 01.10.2025).

18. Psychological first aid: Guide for field workers // World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision Internationa. – WHO: Geneva, 2011 – 64 p. – URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e7e129fb-b306-496d-84a5-67bb70abc130/content (дата обращения: 01.10.2025).

ДОКУМЕНТ ВЗЯТ В СООБЩЕСТВЕ
ВКонтакте: https://vk.com/obizr
MAX: https://max.ru/obizr
ОБ!ЗР
Основы безопасности и защиты Родины

Глоссарий

Активное слушание – базовый метод установления контакта и оказания поддержки, предполагающий полное сосредоточение на словах собеседника, демонстрацию понимания и сопереживания с использованием вербальных и невербальных средств.

Допсихологическая помощь – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в проблемной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим обстоятельствами[20]. Ее цели:

– стабилизация состояния: снижение остроты стрессовой реакции, обеспечение чувства безопасности и базового эмоционального комфорта;

– поддержка и сопровождение: помощь в ориентации в ситуации, удовлетворение базовых физических потребностей (вода, тепло, покой), эмпатическое слушание;

– создание условий для естественной саморегуляции организма и психики.

Кризисная ситуация – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер[21].

Кризисное состояние – это состояние эмоционально-поведенческого реагирования в ситуации кризиса, заключающееся в общей дезорганизации личности и нарушении эмоционального баланса, наступающие под влиянием внешней угрозы или препятствий в привычном течении жизни.

Острые стрессовые реакции (острые стрессовые состояния) – кратковременные выраженные изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой и соматической сферах человека в ответ на воздействие физических или психологических стрессоров[22].

Психологическая безопасность образовательной среды – это состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия, удовлетворяющее потребность в личностно-доверительном общении, создающее референтность среды. Интегральными показателями психологической безопасности

---

[20] Допсихологическая помощь / Социально-педагогическая и психологическая служба БГУ // Белорусский государственный университет: [сайт]. – URL: https://bsu.by/psikhologicheskaya-podderzhka/dopsikhologicheskaya-pomoshch.php (дата обращения: 01.10.2025).

[21] Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Смысл, 2007. – 319 с.

[22] Экстремальная психология для курсантов МЧС России. Учебное пособие / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Изд-во ФГБУ ВНИИ ГОСЧ (ФЦ), 2017. – 272 с.

образовательной среды выступают показатели удовлетворенности, референтности и защищенности[23].

Саморегуляция – способность личности самостоятельно управлять своим психофизиологическим состоянием, целенаправленно используя специальные техники (дыхательные, мышечной релаксации, когнитивные и пр.) для снижения эмоционального напряжения и сохранения работоспособности.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности пострадавших[24].

Эмпатия – способность понимать эмоциональное состояние, проявлять сочувствие и разделять чувства другого человека. Проявление эмпатии позволяет создать атмосферу безопасности и доверия, необходимую для оказания эффективной допсихологической помощи.

---

[23] Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И.А. Баева // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – № 1 (3). – С. 5-19. – DOI:10.17759/epps.2024010301

[24] О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ (ред. от 8 августа 2024 г., действует с 26 ноября 2024 г.): Принят Государственной Думой 11 ноября 1994 года // Собрание законодательства Российской Федерации. – 1994. – № 51. – Ст. 5041.

Авторский коллектив

Ульянина О.А. – д-р психол. наук, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФКЦ МГППУ);

Юрчук О.Л. – канд. психол. наук, заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Ермолаева А.В. – заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Хазимуллин О.М. – начальник отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Кононенко А.М. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Леденёва О.Ю. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Никифорова Е.А. – начальник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Филатова Н.Н. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи; ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ.

Методическое издание

Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений

Методические рекомендации

Авторский коллектив: О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, А.В. Ермолаева,
О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова

Технический редактор – Н.Н. Филатова
Верстка – Е.А. Никифорова
Дизайн – Е.В. Вершинкина

Формат 60×90l/8. Гарнитура «Times»
Электронное издание
Московский государственный психолого-педагогический университет
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52