

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»
672010, Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, д. 27 а,**

РАССМОТРЕНА

методическим объединением
ПРОТОКОЛ от «05» октября 2020г.

УТВЕРЖДЕНА

педагогическим советом
ПРОТОКОЛ от «30» декабря 2020г.

Авторская технология

**«Технология модерации кризисных ситуаций в образовательном
пространстве Забайкальского края»**

Выдвинута государственным учреждением «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»
(ГУ Центр «Семья») (решение методического совета от 01.11.2022 г.)

Авторский коллектив технологии:

Тонышева Наталья Викторовна, директор центра
Петина Дарья Николаевна, педагог-психолог центра
Винникова Наталья Борисовна, педагог-психолог центра
Шibaева Ксения Владимировна, педагог-психолог центра
Снетова Надежда Николаевна, педагог-психолог центра
Новикова Надежда Николаевна, педагог-психолог центра
Лубсанова Билигма Баировна, педагог-психолог центра

Чита, 2022 г.

Наименование и направленность программы или технологии:

Технология модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве
Забайкальского края

Информация о разработчике (-ках), участниках и месте реализации программы или технологии, то есть организации (название, сайт, телефон, электронная почта, руководитель, контактное лицо и т.п.):

Педагоги-психологи Государственного учреждения «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»» (далее – ГУ «Центр «Семья», Центр) Тонышева Наталья Викторовна, Петина Дарья Николаевна, Винникова Наталья Борисовна, Шibaева Ксения Владимировна, Снетова Надежда Николаевна, Новикова Надежда Николаевна, Лубсанова Билигма Баировна

Адрес места нахождения: Забайкальский край г. Чита ул. Ленина, 27 А

Сайт: ГУ «Центр «Семья» <http://centr-semya.ru/>

Телефоны: 89144389050, 89143695080

Электронная почта: semya2003@mail.ru

Руководитель: директор ГУ «Центр «Семья» Тонышева Наталья Викторовна

Контактное лицо: Петина Дарья Николаевна (89144658045)

Аннотация, в том числе обоснование практической актуальности:

Технология модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края (далее в тексте –Технология модерации, Технология) представляет собой региональный опыт работы в различных кризисных ситуациях в образовательной среде. Технология модерации используется для организационно-методической поддержки работы специалистов образования по решению кризисных ситуаций, в которых оказываются участники образовательных отношений Забайкальского края. Опыт работы по данной Технологии показывает положительные результаты: оказание помощи, субъектам кризисных ситуаций организуется оперативно и с учетом всех специфических особенностей конкретной ситуации, специалисты, организующие мероприятия поддержки всех участников образовательных отношений, получают инструмент для организации работы, в котором четко указана последовательность действий в кризисных ситуациях, предложены методические материалы, которые позволяют использовать их в практической работе и не терять время на поиск и подготовку дополнительной информации.

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа (технология)

Технология реализуется для обучающихся, педагогов, родителей образовательных организаций общего и среднего образования в случае наступления кризисных ситуаций, требующих психолого-педагогического и межведомственного вмешательства.

Сведения о виде / направленности программы (технологии)

Технология направлена на модерацию (дистанционное сопровождение специалистов образования, которое позволяет повысить эффективность решения кризисных ситуаций) кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края.

Указание на целевую аудиторию, описание ее социально-психологических особенностей (в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях)

К целевой аудитории, в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, относятся все категории детей и их родители (законные представители), которые оказались в кризисной ситуации, а также педагогический коллектив образовательной организации.

Указание на целевую группу (конкретная более узкая группа, которой адресована программа (технология))

К целевой аудитории относятся все категории детей и их родители (законные представители), которые оказались в кризисной ситуации, а также педагогический коллектив образовательной организации.

Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей:

Целевая аудитория:

1. специалисты системы образования,
2. субъекты, оказавшиеся в кризисной ситуации.

Участвующие субъекты:

- Министерство образования и науки Забайкальского края (далее по тексту - МОЗК);
- ГУ «Центр «Семья»;
- Муниципальные органы управления образованием;
- Муниципальные антикризисные службы/ муниципальные методические службы.

Сведения о сфере применения (сфере трудностей) (в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях)

Сфера применения – любая кризисная ситуация в образовательной среде (суицид, попытка суицида, противоправное поведение, гибель несовершеннолетних/педагогов, смерть обучающегося/педагога и т.п.), требующая

психолого-педагогической и иной поддержки всех участников образовательных отношений.

Указание конкретных типов трудностей и проблем, на решение которых направлена программа (технология)

Технология модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края (далее – технология модерации) разработана с целью организационно-методической поддержки работы специалистов образования по решению кризисных ситуаций.

Кризисная ситуация - обстоятельства чрезвычайного характера; любое отклонение от привычного режима функционирования системы или отдельного ее элемента, характеризующееся необходимостью принятия нестандартных решений, мобилизации профессионально-личностного потенциала сотрудников и наличием как отрицательных, так и положительных последствий.

Можно выделить кризисные ситуации, которые требуют *поственции и интервенции*.

Поственция – меры по предотвращению повторения кризисной ситуации, а также предупреждение развития посттравматических стрессовых расстройств.

Интервенция - вмешательство в личностное пространство для стимулирования позитивных изменений с целью ослабления или устранения тех форм поведения личности, которые препятствуют социальной адаптации.

Кризисные ситуации, требующие поственции: самоубийство, попытка самоубийства, чрезвычайные ситуации, повлекшие смерть, тяжкий вред здоровью, инвалидизацию, а также ситуации, связанные с угрозой физической и психологической безопасности учащихся и педагогического коллектива (захват заложников, обнаружение взрывчатых и отравляющих веществ).

Кризисные ситуации, требующие интервенции: суицидальное поведение, жестокое обращение, преступления, буллинг, утрата (горе) и иные ситуации, являющиеся ненормативными и влияющими на стабильность и нормальное течение жизни всех участников образовательной организации.

Описание проблемной ситуации, целей и задач, на решение которых направлена программа или технология:

Участившиеся в последнее время чрезвычайные и кризисные ситуации различного характера (криминогенного, техногенного, социального и др.) в образовательном пространстве остро ставят вопрос разработки и совершенствования моделей и технологий оказания психологической помощи всем участникам образовательного процесса. Кризисные ситуации, происходящее со всеми участниками образовательного процесса, требуют немедленного и эффективного реагирования различных специалистов и ведомств, для минимизации последствий и травматизации участников, но не всегда существуют действенные механизмы, которые приводят к необходимому результату. В связи с этим разработана технология модерации.

Цели и задачи программы (технологии)

Цель: организационно-методическая поддержка работы специалистов образования по решению кризисных ситуаций участников образовательных отношений.

Задачи:

Управленческие задачи:

- разработать и утвердить нормативно-правовую базу модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края,
- обеспечить модерацию кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края,
- обеспечить мониторинг эффективности реализации технологии в образовательном пространстве Забайкальского края.

Технологические задачи:

- обеспечить оперативное опосредованное управление кризисной ситуацией,
- реализовать посредническую функцию модератора на уровне межведомственного взаимодействия,
- сформировать условия для межведомственных отношений в области решения кризисных ситуаций.

Длительность реализации программы (технологии) (период времени и/или количество акад. часов)

Технология реализуется в рамках оказания экстренной помощи участникам образовательных отношений. Длительность реализации технологии зависит от тяжести ситуации, количества участников кризисной ситуации. В целом процесс модерирования (оказания экстренной помощи, планирования и начала реализации пролонгированной поддержки) занимает максимум 1-3 недели.

Этапы и алгоритм реализации программы (технологии)

Первый этап «Направление запроса»

В случае возникновения кризисной ситуации оператор модерации направляет запрос модератору. Оператор модерации информирует куратора модерации о направлении запроса. Куратор модерации уведомляет о кризисной ситуации администратора модерации.

Второй этап «Модерация»

Модератор после получения запроса уведомляет администратора модерации. Разрабатывает алгоритмы действий в кризисной ситуации, рекомендации к составлению планов индивидуальной профилактической работы и направляет исполнителю модерации (далее рекомендации).

Оператор модерации осуществляет выполнение рекомендаций. Оператор модерации имеет право вносить дополнительные пункты в представленные модератором рекомендации. Оператор представляет промежуточные и итоговые отчеты, указанные в рекомендациях модератору.

Третий этап «Аналитический»

А) Работа после анализа промежуточных отчетов. Модератор после получения промежуточных отчетов анализирует эффективность работы, при необходимости вносит коррективы в направленные ранее рекомендации и направляет исполнителю модерации, а также куратору модерации.

Б) Работа после итогового анализа. Модератор после получения итоговых отчетов анализирует эффективность работы, составляет итоговый отчет по модерации кризисной ситуации с обязательными инструкциями по дальнейшему сопровождению

участников кризисной ситуации, направляет исполнителю модерации, куратору модерации, администратору модерации.

Четвертый этап «Пролонгированная поддержка»

Администратор после получения и анализа сводного отчета от модератора определяет дальнейшие стратегии поддержки специалистов, организующих деятельность по минимизации последствий кризисной ситуации. Администратор инициирует деятельность по реализации различных технологий сопровождения вне процесса модерации.

Алгоритм работы по порядку

1. При наличии в муниципалитете постоянно действующей муниципальной антикризисной службы/муниципальной методической службы, при наступлении кризисного случая, куратор передает полномочия специалистам службы по взаимодействию с модератором.

В случае, если муниципальной антикризисной службы/муниципальной методической службы в муниципальном образовании нет, куратор определяет состав и создает муниципальную антикризисную службу/ муниципальную методическую службу, после чего передает специалистам службы полномочия по взаимодействию с модератором.

2. При возникновении кризисной ситуации оператор модерации в течение суток уведомляет куратора модерации о кризисной ситуации, направляет запрос модератору в соответствии с прилагаемой формой (приложение 1) и информационную справку о кризисной ситуации (приложение 2) с указанием кризисной ситуации согласно кризисной карте (приложение 3).

3. Куратор модерации уведомляет о кризисной ситуации администратора модерации в течение трех часов после получения информации от исполнителя модерации.

4. Администратор регистрирует информацию о кризисной ситуации. Берет под контроль организацию модеративного процесса (на протяжении всего срока модерирования).

5. Модератор после получения запроса регистрирует запрос в журнале модерации (приложение 4).

6. Модератор после получения запроса и информационной справки в течение двух рабочих дней осуществляет деятельность по организационно-методической поддержке исполнителя модерации.

Педагог-психолог модератора осуществляет разработку рекомендаций по оказанию экстренной психологической помощи лицам, оказавшимся в кризисной ситуации и их ближайшему окружению.

Социальный педагог модератора обеспечивает разработку рекомендаций по воспитательной работе, работе с ближайшим окружением, организации межведомственной работы в рамках кризисной ситуации.

Специалисты модератора разрабатывают алгоритмы работы в кризисной ситуации, осуществляют контроль за выполнением алгоритмов.

Фиксирование процесса работы модератора со всеми субъектами модерации (направление материалов, консультации специалистов, переписка и пр.) происходит в карте модерации (приложение 5). Карта модерации заполняется в электронном виде и после завершения модеративного случая, документ распечатывается, подписывается ответственным, за данный случай лицом, и хранится в папке со всеми документами по модеративному случаю.

7. Не позднее чем в течение двух рабочих дней модератор направляет исполнителю модерации алгоритмы действий в кризисной ситуации/инструктивные письма. Алгоритмы действий в кризисной ситуации/инструктивные письма модератора обязательны к исполнению,

8. Оператор модерации начинает работу по решению кризисной ситуации, опираясь на алгоритмы действий в кризисной ситуации/инструктивные письма, направленные модератором. Оператор модерации имеет право вносить дополнительные пункты в представленные модератором рекомендации.

9. Модератор дублирует направленную исполнителю модерации информацию куратору модерации для осуществления контроля.

10. Куратор модерации осуществляет контроль за деятельностью исполнителя модерации (телефонограммы, устные доклады, официальные письма).

11. Администратор осуществляет контроль за реализацией процесса модерации (на всех этапах модерации). Администратор имеет право запрашивать необходимую информацию у модератора и куратора на любом этапе модерации (телефонограммы, устные доклады, официальные письма).

12. Оператор модерации предоставляет промежуточные и итоговые отчеты (Приложение 6) модератору в установленные алгоритмами сроками.

13. Модератор после получения промежуточных отчетов анализирует эффективность работы, при необходимости вносит коррективы в направленные ранее рекомендации и направляет исполнителю модерации, а также куратору модерации.

14. Куратор модерации осуществляет контроль за деятельностью исполнителя модерации (телефонограммы, устные доклады, официальные письма).

15. В случае направления модератором информации с внесенными корректировками, оператор продолжает работу согласно, внесенным изменениям. Если изменений модератор не вносит, то оператор модерации продолжает работу согласно намеченному плану. В установленные сроки (для каждой ситуации устанавливаются сроки модератором) направляет итоговый отчет модератору.

16. Модератор завершает модерацию после получения, в установленные сроки, всех отчетных документов от исполнителя модерации, и наличия показателей эффективности технологии (согласно отчетам, анкете и обратной связи исполнителя модерации).

17. Модератор после получения итоговых отчетов анализирует эффективность работы, в течение 7 рабочих дней после получения отчета от исполнителя модерации составляет итоговый отчет по модерации кризисной ситуации.

18. Модератор направляет аналитический отчет администратору с инструкциями по дальнейшему сопровождению участников кризисной ситуации. В случае невыполнения требований, неэффективности действий исполнителя модерации модератор уведомляет администратора для принятия дальнейших решений.

19. После получения аналитического отчета администратор определяет дальнейшие стратегии поддержки специалистов, организующих деятельность по минимизации последствий кризисной ситуации.

Администратор инициирует дальнейшую деятельность по реализации различных технологий сопровождения участников решения кризисных ситуаций вне процесса модерации.

Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение) программы или технологии:

Нормативно-методическими основами разработки программы являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение министерства просвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»)

3. Постановление Правительства Забайкальского края от 24 апреля 2014 №225 «об утверждении государственной программы Забайкальского края «Развитие образования Забайкальского края на 2014 - 2025 годы»» (подпрограмма "Развитие системы профилактики и комплексного сопровождения участников образовательных отношений")

4. Концепция развития службы психолого-педагогического и социального сопровождения системы образования Забайкальского края на период до 2025 года (приказ Минобразования Забайкальского края от 25.08.2021 № 787)

5. Приказ Министерства образования и науки Забайкальского края №143 от 10 февраля 2021 года («О технологии модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края»)

Научно-методическими основами программы служат:

Рассматривая работу в кризисных ситуациях с использованием технологии модерации, необходимо уточнить понятие «кризис» (от греч. krisis — решение,

поворотный пункт, исход). Кризис определяется как переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В рамках работы с модеративным случаем кризис рассматриваем как ситуацию эмоционального и умственного стресса, требующую значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности, которые могут носить как позитивный, так и негативный характер.

По определению Г.В. Олпорта, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; другими словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя привычными, стандартными критериями или использовать простые обычные модели адаптации¹.

Естественно, что для любого кризиса необходимо какое-то событие, которое приобретает для личности кризисный характер, так как не всякое жизненное затруднение вызывает кризис. По мнению Г. Перри, в событии должен присутствовать «потрясающий основы существования человека вызов его представлениям о себе и своем месте в мире»².

Отдельное место в жизни человека занимают события, имеющие для психики травмирующий характер: угроза собственной жизни, смерть близких (утраты), физические травмы и т.п. Как таковое понятие «психологическая травма» не имеет четкого определения в отечественной литературе, наибольшее распространение понятие получило в рамках теории посттравматического расстройства (кризисная психология, конец 80-х гг.). Психологическая травма характеризуется глубокими переживаниями и потрясениями. «Главным содержанием психологической травмы является утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю»³.

В современной психологической науке существуют различные типологии кризисов, в статье опираемся, на выделяемые рядом авторов, в том числе В. Г. Ромек,

¹ Шарапов, А.О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов/А.О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.И. Шех.-2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 538 (стр. 12-13).

² Там же (стр. 26)

³ Там же (стр. 16-17)

В. А. Конторович, И. М. Пономарева, Ф. Рупперт и другие, нормативные и ненормативные кризисы. К ненормативным кризисам относятся различные травматические события – природные бедствия, техногенные катастрофы, различные виды насилия и утраты (смерть, разлука и т.п.)⁴.

Понятия «модерация», «модератор» в отечественной литературе впервые появились в связи с анализом немецкой практики повышения квалификации. Модерация как образовательная технология, была разработана в 1970-е годы в Германии и описана различными авторами (К. Klebert, Е. Schrader, С. А. Жезлова, Г. В. Борисова, Т. Ю. Аветова и др.). Термин «модерация» произошел от итальянского «moderare» и означает «смягчение», «сдерживание», «умеренность», «обуздывание»⁵.

Таким образом, в случае наступления ненормативных кризисов в образовательной среде, опираясь на определения понятия «модерации», реализуется модерация случая.

В качестве основных источников, на которые опирались в своей работе стали:

Безопасность России. Правовые, социально-экономические и научно-технические аспекты. Основы информационно-психологической безопасности. В.А. Баршшполец, Р.А. Дурнев, Н.А. Махутов, В.Ф. Прокофьев, Ю.С. Шойгу. – М.: МГОФ «Знание», 2012, - 416 с.

Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. –М.: МГППУ, 2018

Методические рекомендации для образовательных организаций по определению условий индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л.Ю. Вакорина, Н.Н. Васягина, Ю.А. Герасименко, И.В. Пестова. –М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 41 с.

⁴ Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2016 – 280.

⁵ Технология модерации. – Учебно-методическое пособие. / Сост. В.С.Зайцев. –Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А.Миллера», 2018. – 31 с., с. 4-8.

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2016 – 280.

Технология модерации. – Учебно-методическое пособие. / Сост. В.С.Зайцев. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А.Миллера», 2018. – 31 с., с. 4-8.

Урбанович А.А. Психология кризисов социальной идентичности личности: Монография. Минск: Академия МВД Республики Беларусь, 2005. – 228 с.

Шарапов, А.О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов/А.О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.И. Шех.-2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 538 (стр. 12-13).

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа (технология) должна оказывать эффект

Оценка эффективности реализации технологии производится на основе анализа данных, полученных от исполнителя модерации.

Показатели эффективности технологии:

- наличие нормативно-правовой базы модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края, отдельного случая модерации,
- своевременная передача документации,
- оперативное опосредованное управление кризисной ситуацией,
- включенность субъектов профилактики в решение кризисной ситуации,
- наличие разработанных алгоритмов модерации кризисных ситуаций,
- наличие разработанных инструктивных писем,
- снижение остроты переживаний у лиц, попавших в кризисную ситуацию,
- наличие психолого-педагогических условий (совокупность психолого-педагогических средств, методов, способов педагогического взаимодействия, информационного содержания, особенностей психологического микроклимата, обеспечивающая возможность целенаправленного воздействия на лиц, попавших в кризисную ситуацию) для преодоления кризисной ситуации,

- степень удовлетворенности исполнителя модерации результатами проведенной работы (приложение 7).

Ожидаемые результаты реализации программы (технологии)

В качестве ожидаемых результатов Технология предполагает:

- разработку и утверждение нормативно-правовой базы модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края;

- организацию модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края

- оценить эффективность реализации технологии в образовательном пространстве Забайкальского края;

- реализовывать оперативное опосредованное управление кризисной ситуацией;

- организовывать межведомственные отношения в области решения кризисных ситуаций.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Технология не предполагает конкретного психодиагностического инструментария для оценки достижения планируемых результатов.

В качестве источников, используемых для оценки достижения планируемых результатов, используются анкеты обратной связи специалистов и отчеты муниципалитетов.

Качественные методы оценки исследуемых признаков (при наличии) – Не предусмотрены.

Описание используемых методик, технологий со ссылкой на источники

Все используемые материалы зависят от ситуации, которая попадает в разряд модеративных и указываются в приложениях к алгоритмам с необходимыми ссылками (приложение 8).

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. (в зависимости от вида программы (технологии)) – включены в этапы модерации, описанные ранее.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы (технологии):

требования к специалистам: к работе в рамках технологии допускаются: специалисты органов местного самоуправления, педагоги-психологи, имеющие высшее психологическое образование, социальные педагоги, специалисты из иных сфер при необходимости (медицинские работники, социальные работники, сотрудники внутренних органов и т.п.).

перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы (технологии):

материалы, представленные в алгоритмах и приложениях

требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (технологии) (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):

кабинеты педагога-психолога, учебные классы, кабинеты, позволяющие работать со всеми участниками образовательных отношений, актовый зал, компьютеры, проекторы, флипчарты/школьные доски/интерактивные доски (в зависимости от ситуации и мероприятия), бумага формата А4, ручки, карандаши, бумажные платочки, бутилированная вода без газа.

требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (технологии) (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное):

Важно наличие интернета, телефонной связи.

современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (системы управления обучением (LMS), интерактивные доски, цифровые инструменты для командной работы над проектами, оценки образовательных результатов, создания онлайн-диаграмм Ганта, интеллектуальных карт и лонгридов и иного, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное)- не предусмотрены.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии) (специалистов, детей, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, педагогов):

Участники Технологии имеют право:

Администратор:

запрашивать всю необходимую информацию о ходе модерации, рекомендовать дополнительные мероприятия.

Модератор:

запрашивать всю необходимую информацию о ходе модерации, направлять алгоритмы действий в ситуации кризиса в образовательной организации.

Куратор:

Запрашивать всю необходимую информацию у участников модерации, контролировать процесс модерации в муниципальном районе, запрашивать помощь модератора, вносить коррективы в работу по оказанию экстренной помощи всем участникам кризисной ситуации в образовательной организации.

Оператор:

запрашивать помощь модератора, вносить коррективы в работу по оказанию экстренной помощи всем участникам кризисной ситуации в образовательной организации.

принимать активное участие в работе,

Носители кризисной ситуации (участники модерации, которым необходима экстренная помощь):

запрашивать помощь куратора и оператора модерации, на конфиденциальность, отказаться от помощи.

Участники Технологии обязаны:

Администратор:

контролировать процесс модерации.

Модератор:

выполнять свои обязанности ответственно, профессионально, направлять необходимые материалы в кратчайшие сроки куратору и оператору модерации.

Куратор:

контролировать процесс модерации в муниципальном районе, предоставлять всю необходимую и достоверную информацию модератору.

Оператор:

реализовывать мероприятия по оказанию экстренной помощи, предоставлять всю необходимую информацию куратору, направлять полные и достоверные отчеты модератору в указанные сроки.

Носители кризисной ситуации (участники модерации, которым необходима экстренная помощь):

сообщать всю необходимую информацию оператору и куратору модерации.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников:

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Распоряжение министерства просвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»)

- Локальные акты, регламентирующие работу муниципальных антикризисных служб/ муниципальных методических служб

- Должностные инструкции специалистов, входящих в муниципальные антикризисные службы/ муниципальные методические службы

- Устав образовательной организации

- Письменные согласия родителей ребенка (законных представителей) на пролонгированное психологическое сопровождение

- Добровольное участие (кроме случаев, грозящих жизни и здоровью), учет психофизических особенностей детей.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы (технологии)

Контроль за реализацией Технологии реализуется администратором, куратором и модератором на каждом уровне. Технология утверждена приказом Министерства образования и науки Забайкальского края №143 от 10.02.2021 г. По завершению модерации, по результатам анкет обратной, связи, итоговых и промежуточных отчетов оператора, составляется итоговый отчет для администратора и куратора модерации, в котором отражаются качественные результаты реализации Технологии.

С результатами итогового отчета знакомится администратор модерации, при необходимости, планирует и рекомендует к исполнению меры пролонгированной поддержки участников кризисной ситуации.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы (технологии).

К факторам, влияющим на достижение результатов программы, относим сложности межведомственного взаимодействия, удаленность муниципальных районов, дефицит кадров. Минимизация указанных факторов и их более полное представление указаны в схеме 1.

Сведения о практической апробации программы (технологии) на базе организации: регион(ы) проведения исследования, организации-участники исследования, категории испытуемых, общий объем выборки.

Технология реализуется на территории Забайкальского края в образовательных организациях муниципальных районов, в которых происходят кризисные ситуации. В качестве испытуемых выступают все участники образовательных отношений, которые нуждаются в экстренной помощи.

За время пилотного использования программы в муниципалитетах края (октябрь-декабрь 2020 г.) общий объем выборки составил 200 человек несовершеннолетних, родителей, педагогов.

Описание выборки: экспериментальная группа (общая характеристика, объем выборки, пол, возраст, контекстные характеристики, важные для исследования), контрольная группа (общая характеристика, объем выборки, пол, возраст, контекстные характеристики, важные для исследования).

Технология не предполагала проведение срезов с экспериментальной и контрольной выборкой. Цель Технологии организационно-методическая поддержка работы специалистов образования по решению кризисных ситуаций.

Общий объем выборки составил 200 человек. В выборку входят несовершеннолетние, родители и педагоги, нуждающиеся в оказании экстренной помощи в кризисных ситуациях (таблица 1)

Таблица 1

Участники	Возраст (от... до...)	Количество (чел.)
Несовершеннолетние	3-17 лет	100 чел.
Родители	28-53 года	54 чел.
Педагоги	25-57 лет	46 чел.
Итого:		200 чел.
Половые различия	Количество (чел.)	Количество (%)
Мужчины	78	39%
Женщин	122	61%

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии): в отношении каких психолого-педагогических характеристик (переменных, признаков и т.д.) статистически доказана эффективность программы (технологии); каков размер эффекта: в отношении каких исследованных психолого-педагогических характеристик эффект не выявлен; каковы ограничения результатов.

В связи с тем, что изучение психолого-педагогических характеристик Технологии не предполагала, в качестве результатов, подтверждающих эффективность реализации программы (технологии), предлагаем обсуждение качественных и количественных результатов на различных научных мероприятиях.

Результаты работы по Технологии за 2020-202 гг. представлены в следующих докладах, публикациях и на курсах повышения квалификации (таблица 2).

Таблица 2

п/п	Событие, дата	Продукт	Форма представления
	Международный научно-образовательный форум «Воспитание как стратегический национальный приоритет» (г. Екатеринбург, апрель 2021 г.)	Сборник: Воспитание как стратегический национальный приоритет: международный научно-образовательный форум. Часть 3 / Уральский государственный педагогический университет; главный редактор Б. М. Игошев. – Екатеринбург : [б. и.], 2021. – 494 с. – Текст : непосредственный	Статья «Технология модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края» Петина Д. Н., Винникова Н. Б.
	Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних» (г. Москва, октябрь-декабрь 2021 г.)	Сборник: Актуальные проблемы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних». Сборник материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции (15-17 декабря 2021 года, г. Москва) / Авторы материалов. Под ред. Е.Н. Скориной, Е.Г. Артамоновой. —	Статья «Работа с кризисными ситуациями в сфере образования Забайкальского края с использованием технологии модерации» Петина Д.Н.

		Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. — 320 с.	
	Вебинар Аналитического центра по разработке и анализу моделей воспитательной работы, выявлению лучших практик воспитательной и профилактической работы, направленной на предупреждение общественно опасного поведения подростков и молодежи ФГБУ «ФИОКО» на тему «Региональные модели раннего выявления обучающихся группы риска суицидального поведения и система кризисного реагирования (г. Москва, май.2022 г.)	Доклад	Доклад «Технология модерации кризисных ситуаций в образовательном пространстве Забайкальского края»
	КПК «Профессиональная компетентность специалистов Службы комплексного сопровождения в реализации эффективных подходов в работе с обучающимися с девиантным и делинквентным поведением» (г. Чита, декабрь 2022 г.) (Основание: приказ МОЗК №701 от 19.08.22)	Программа КПК	Раздел 5 «Технология модерации» (программа для специалистов, курирующих профилактическую деятельность в муниципальных органах управления образованием)

Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.

Как и любая технология, Технология модерации имеет ряд ограничений, которые разделили на несколько блоков с вариантами их минимизации в ходе дальнейшего применения Технологии (схема 1).

Схема 1

Сложности

Длительная «раскачка» участников модерации

Недостоверная информация (неполная, несвоевременная)

Перекладывание ответственности за работу и ее результат на модератора

Дефицит кадров модератора, оператора модерации (отсутствие муниципальных антикризисных служб)

Проблемы с установлением межведомственного контакта

Варианты минимизации

Актуализация информации через нормативные документы, вебинары

Нормативно-правовая документация, регламентирующая сроки и объем информации передаваемой модератору

Четкое распределение ролей и функций участников модерации через утверждение Технологии и Порядка модерации, твердая позиция модератора

Дополнительные ставки; нормативно-правовая документация, регламентирующая деятельность и состав муниципальных антикризисных служб; внутренняя система взаимоотношений, обеспечивающая эффективное взаимодействие модераторов

Личные связи, взаимодействие со звеном управления в различных сферах, точечные взаимодействия со специалистами, нормативная документация (локальные документы)

Источники

1. Безопасность России. Правовые, социально-экономические и научно-технические аспекты. Основы информационно-психологической безопасности. В.А. Баршполец, Р.А. Дурнев, Н.А. Махутов, В.Ф. Прокофьев, Ю.С. Шойгу. – М.: МГОФ «Знание», 2012, - 416 с.

2. Воспитание как стратегический национальный приоритет: международный научно-образовательный форум. Часть 3 / Уральский государственный педагогический университет; главный редактор Б. М. Игошев. – Екатеринбург : [б. и.], 2021. – 494 с. – Текст : непосредственный

3. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. –М.: МГППУ, 2018

4. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению условий индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л.Ю. Вакорина, Н.Н. Васягина, Ю.А. Герасименко, И.В. Пестова. –М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 41 с.

5. Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2016 – 280.

6. Понятие кризиса, кризисной ситуации. – URL: <https://infopedia.su/16xdcdf.html>. - Текст : электронный.

7. Технология модерации. – Учебно-методическое пособие. / Сост. В.С.Зайцев. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А.Миллера», 2018. – 31 с., с. 4-8.

8 Технология модерации. – Учебно-методическое пособие. / Сост. В.С.Зайцев. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А.Миллера», 2018. – 31 с., с. 4-8.

9. Урбанович А.А. Психология кризисов социальной идентичности личности: Монография. Минск: Академия МВД Республики Беларусь, 2005. – 228 с.

10. Шарапов, А.О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов/А.О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.И. Шех.-2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 538 (стр. 12-13).

Директору ГУ «Центр «Семья»

Н.В.Тоньшевой

Запрос модератору от Исполнителя модерации

В связи с... (кратко конкретизировать ситуацию, дату, время, возраст и пол участников) в ... (указать полное наименование организации, населенного пункта и муниципального района) просим Вас оказать организационно-методическую помощь специалистам антикризисной службы/ муниципальной методической службы для эффективного разрешения указанной кризисной ситуации.

ФИО руководителя _____

Подпись _____

МП

Дата

Контактные данные (телефон, адрес электронной почты) _____

**Информационная справка
о произошедшем несчастном случае с педагогом/несовершеннолетним в образовательной организации
Забайкальского края**

И.о. министра образования и науки
Забайкальского края
Т.К. Клименко

Директору ГУ «Центр «Семья»
Н.В. Тонышевой

Довожу до Вашего сведения, что «__»_____20__ года произошел несчастный случай с педагогом/несовершеннолетним (конкретизировать уточнить какой, согласно кризисной карте – приложение 4) _____.

Дата: (число, месяц, год, время): _____
Район, город, населенный пункт, в котором произошел несчастный случай _____

Место, в котором произошел несчастный случай: (квартира, дом, улица, ОО, другие - указать): _____

Подробное _____ описание случая _____

ФИО _____ педагога/несовершеннолетнего (полностью): _____

Дата рождения: _____

Пол: мужской _____ женский _____, возраст: _____

Категория (для несовершеннолетнего): учащийся общеобразовательной организации: _____, для детей с ОВЗ _____, интернатного типа _____, гимназии _____, лицея _____, вечерней _____, профессиональной ОО _____, студент вуза _____, проживает в общежитии _____, работающий _____, не работающий _____, сирота _____, с ОВЗ _____, инвалид _____, опекаемый _____, находящийся в социальном опасном положении _____

Иное _____

Состоит на учете (для несовершеннолетних): в образовательной организации _____, у врача-психиатра _____, у врача-нарколога _____, имеет физические (врожденные, приобретенные) дефекты _____

другое _____

Категория родителей (для несовершеннолетнего): один из родителей: отчим _____, мачеха _____; злоупотребляет спиртными напитками _____; употребляет наркотические вещества _____; находится ___/ вернулся ___ из мест лишения свободы; пенсионер(ы) _____, инвалид(ы) _____, безработны(й/е) _____

Место (сфера) работы: _____ мать: _____, отец: _____

Иное _____

Статус семьи (для несовершеннолетнего): внешне благополучная _____, находящаяся в социальном опасном положении _____, имеет жилье _____, не имеет жилья _____, проживает в данной местности до 2 лет _____, проживает постоянно _____, имеет статус беженца, вынужденного переселенца _____, семья полная _____, неполная _____ (причины: одинокий родитель _____, развод _____, смерть одного из родителей), малообеспеченная _____, многодетная _____

Иное _____

Наличие братьев, сестер _____, их возраст _____, проживают вместе/отдельно (в _____ связи с _____ чем) _____.

Характеристика **несовершеннолетнего** по месту жительства/учебы: положительная _____ / _____, удовлетворительная _____ / _____, неудовлетворительная _____ / _____.

Наличие негативных поведенческих проявлений: страх _____, угнетенность _____, озлобленность _____, иные (охарактеризовать) _____.

В момент несчастного случая находился в состоянии опьянения: алкогольного _____, наркотического _____.

Информация о педагоге (для педагога): педагог общеобразовательной организации: _____, для детей с ОВЗ _____, интернатного типа _____, гимназии _____, лица _____, вечерней _____, профессиональной ОО _____, Иное _____.

Стаж работы _____ в образовательной организации: _____.

Педагогический стаж работ _____.

Класс(ы)/групп(ы), в которых педагог является классным руководителем/мастером _____.

Информация о семье (**для педагога**): полная _____, есть дети _____, возраст _____, организованность _____, наличие мужа (жены) _____, возраст _____, занятость _____.

Несчастному случаю предшествовала конфликтная ситуация: с педагогами _____, с учениками/студентами _____, в семье, другими родственниками _____, с родителями учеников _____, соседями _____, иное (охарактеризовать) _____.

Характеристика **педагога** по месту жительства/работы: положительная _____ / _____, удовлетворительная _____ / _____, неудовлетворительная _____ / _____.

Наличие негативных поведенческих проявлений: нервные срывы _____, угнетенность _____, озлобленность _____, иные (охарактеризовать) _____.

В момент несчастного случая находился в состоянии опьянения: алкогольного _____, наркотического _____.

должность _____ ФИО _____ Подпись _____

МП

Дата

Кризисная карта

1. Кризисные ситуации, требующие поственции

№п/п	Наименование кризисной ситуации, требующей поственции	Условие, запускающее модерацию	Объекты модерации
1	Завершенный суицид (самоубийство)	наличие информации о факте самоубийства обучающегося	класс, в котором обучался ребенок; семья (родители, сиблинги); ближайшее окружение (друзья)
2	Незавершенный суицид (попытка самоубийства)	наличие информации о попытке самоубийства обучающегося	обучающийся, совершивший попытку самоубийства класс, в котором обучался ребенок; семья (родители, сиблинги); ближайшее окружение (друзья)
3	Кризисные ситуации, повлекшие смерть	наличие информации о кризисной ситуации, наличие информации о смерти	обучающиеся; родители и сиблинги обучающегося, погибшего в ЧС; педагоги
4	Кризисные ситуации, повлекшие тяжкий вред здоровью, инвалидизацию	наличие информации о кризисной ситуации, причинение тяжкого вреда здоровью, инвалидизация	обучающийся, получивший тяжкий вред здоровью или инвалидность; родители, обучающегося, получившего тяжкий вред здоровью или инвалидность; класс, в котором обучается ребенок; ближайшее окружение (друзья)
5	Ситуации, связанные с угрозой физической и психологической безопасности учащихся и педагогического коллектива (захват заложников, обнаружение взрывчатых и отравляющих веществ)	Наличие ситуации, связанной с угрозой физической и психологической безопасности учащихся и педагогического коллектива	обучающиеся, родители, педагоги

2. Кризисные ситуации, требующие интервенции

№п/п	Наименование кризисной ситуации, требующей интервенции	Условие, запускающее модерацию	Объекты модерации
1	Суицидальное поведение	словесные, поведенческие, ситуативные, эмоциональные (перечислить), высокий летальный риск (оценка летальности в приложении 4.1)	обучающийся, имеющий признаки суицидального поведения; родители, обучающегося, имеющего признаки суицидального поведения
2	Жестокое обращение	выявленные и подтвержденные факты жестокого обращения	жертва жестокого обращения, родители жертвы жестокого обращения

3	Совершение преступления	наличие информации о преступлении	жертва преступления и ее родители; несовершеннолетний, преступивший закон и его родители
4	Утрата (горе)	наличие информации о смерти обучающегося (утопление, убийство, ДТП иной несчастный случай)	обучающийся, переживающий утрату, родители, обучающегося, переживающего утрату
5	Буллинг	выявленные и подтвержденные факты, результаты диагностики (Приложение 4.2)	жертва буллинга и его родители, буллеры и их родители
6	Конфликт	отказ от участия в процедуре школьной медиации	конфликтующие стороны

Утверждаю _____

Директор ГУ «Центр «Семья»

Н.В. Тонышева

Число __месяц__год__

Журнал модерации ГУ «Центр «Семья»

№п/п	ФИО, должность, контактные данные (номер телефона, адрес электронной почты) лица, направившего запрос о модерации	Дата и время	Кризисная ситуация (код/название согласно кризисной карты)	ФИО, должность и подпись лица, принявшего информацию	Примечания, количество охваченных людей	Отметка о завершении случая модерации (дата и краткое описание результата)

Карта модерации

№п/п	Дата	Проведенная работа	Субъект модерации, с которым проведена работа	Примечания

Промежуточный отчет Оператора модерации

Полное наименование организации, населенный пункт и район	Указание кризисной ситуации	Оперативная деятельность в рамках кризисной ситуации (указать по пунктам для каждой целевой группы)	Даты и сроки	Ответственные специалисты, реализующие деятельность в кризисной ситуации (должность и Ф.И.О.)	Результат (для каждой целевой группы)	Примечания, количество охваченных людей по каждой категории (родители, дети, педагоги)
		1. Родители: 1.1. 1.2. 1.3. 2. Педагоги: 2.1. 2.2. 2.3. 3. Обучающиеся: 3.1. 3.2. 3.3. ...				

Качественное описание результатов деятельности

Необходимо указать каким образом оценивается проведенная работа	
Что удалось сделать из намеченного плана	
Что не удалось реализовать из намеченного плана	
С какими сложностями столкнулись	
Какими ресурсами (профессиональными, материальными, техническими и др.) обладает Исполнитель модерации, каких недостаточно для эффективного разрешения произошедшей ситуации	
Указать какие изменения вносятся в первоначальный план работы и причины изменений (при необходимости)	
Указать потребность в помощи со стороны специалистов ГУ «Центр «Семья» в дальнейшей работе (при необходимости)	

Итоговый отчет абонента Оператора модерации

Полное наименование организации, населенный пункт и район	Указание кризисной ситуации	Деятельность в рамках кризисной ситуации (указать по пунктам для каждой целевой группы)	Даты и сроки	Ответственные специалисты, реализующие деятельность в кризисной ситуации	Результат (для каждой целевой группы)	Примечания, количество охваченных людей по каждой
---	-----------------------------	---	--------------	--	---------------------------------------	---

пункт и район				ситуации (должность и Ф.И.О.)		категории (родители, дети, педагоги)
		1. Родители: 1.1. 1.2. 1.3. 2. Педагоги: 2.1. 2.2. 2.3. 3. Обучающиеся: 3.1. 3.2. 3.3. ...				

Качественное описание результатов деятельности	
Необходимо указать результативность и эффективность проведенной работы	
Что удалось сделать из намеченного плана	
Что не удалось реализовать из намеченного плана	
С какими сложностями столкнулись	
Указать дальнейшие действия в рамках сопровождения данного случая (при необходимости)	

Анкета

«Степень удовлетворенности Оператора модерации результатами проведенной работы»

Анкета заполняется в Яндекс-формах - <https://forms.yandex.ru/u/625e34faae3ef76bbe517759/>

Алгоритмы и приложения (примеры)**Алгоритм действий в случае кризисной ситуации, повлекшей смерть обучающегося****Меры экстренного реагирования**

1. Провести занятия для обучающихся и педагогов с элементами дебрифинга (см. Приложение 1.1); определить группы риска по острому горю и дестабилизированному состоянию.
2. Провести родительские собрания для родителей обучающихся, входящий в ближайшее окружение погибшего в срок с 09.10.20 до 13.10.20 (см. Приложение 1.2).
3. Оказать экстренную психологическую помощь семье погибшего в срок с 08.10.20 до 10.10.20 года (см. Приложение 1.3).
4. Направить обучающихся на консультацию к медицинскому специалисту (психиатр, психотерапевт, невролог) с целью оказания медикаментозной поддержки (при необходимости);
5. При необходимости обеспечить направление обучающихся, членов семьи погибшего в кризисные службы (перечень кризисных служб см. Приложение 1.4), в ближайший социально-реабилитационный центр (перечень СРЦ по муниципальным районам см. Приложение 1.5).
6. В течении 1,5 недель с момента наступления несчастного случая необходимо провести педагогический совет для педагогического состава образовательной организации, в которой обучался погибший, по профилактике патологического горевания (см. Приложение 1.6).

Меры по организации длительного сопровождения.

1. По итогам мероприятий экстренного реагирования составить планы индивидуально-профилактической работы (далее - планы ИПР) с обучающимися группы риска, предоставить планы в срок до 23.10.20 года (см. Приложение 1.7). План ИПР составляются на остро горящих обучающихся из ближайшего окружения.
2. В течение трех месяцев со дня кризисной ситуации организовать проведение стажировки для специалистов образовательной организации с привлечением специалистов ГУ «Центр «Семья» на тему «Профилактика кризисных ситуаций в образовательной организации».
3. В целях дальнейшего сопровождения образовательного процесса для выстраивания работы рекомендуем использовать алгоритм действий педагогического коллектива в случае ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей (см. Приложение 1.8).

Занятие с элементами дебрифинга

(работа с классом, группой детей из ближайшего окружения погибшего, педагогами)

Цель:

- оказание психологической помощи ближайшему окружению (друзья, одноклассники, педагоги) погибшего

Задачи:

1. оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни ближайшего окружения погибшего,
2. упорядочить информацию, выстроить последовательность событий,
3. адаптация ближайшего окружения погибшего, формирование позитивного представления о будущем,
4. информировать ближайшее окружение об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов),
5. развитие ресурсов личности для переживания горя.

План:

1. Вводный этап – приветствие, введение в тему
2. Неподструктурированный дебрифинг
3. Сообщение об этапах горевания
4. Мониторинг и расширение копинг-стратегий
5. Ролик «Песочник», обсуждение
6. Подведение итогов, сбор обратной связи, приглашение на личную консультацию

Важно помнить:

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на **индивидуальную консультацию** с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его.

Беседа проводится только с детьми из ближайшего окружения: класс, группа ребят (примерно одного возраста).

!!! С детьми, которых мало коснулось это событие, которые не знали погибшего, подобную беседу проводить не надо.

Данное мероприятие рекомендовано проводить в паре (важно, чтобы один из ведущих был психолог). Беседу можно проводить с детьми любого возраста, варьируя лексические конструкции.

!!! Данное занятие также необходимо провести с педагогами для стабилизации эмоционального состояния и упорядочивания информации.

Ход работы:

1. Приветствие

Материал для ведущего: Здравствуйте. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что ваш одноклассник/ученик нашей школы/другое погиб. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо поговорить об этом для того, чтобы потом стало легче. Безусловно, вам сейчас тяжело и тема не очень приятная, есть ощущение напряжения после того, как мы озвучили тему. И для того чтобы немного снять это напряжение возникшее сейчас, мы предлагаем озвучить/назвать те чувства, которые вы сейчас испытываете.

2. Неподструктурированный дебрифинг (работа с действиями, мыслями, чувствами)

Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

- обсуждаем чувства:

Инструкция: «А что вы почувствовали, когда узнали о смерти одноклассника...?»

Важно: внимательно следить за состоянием детей, отражать их чувства.

Для обозначения чувств детям можно раздать таблицы чувств, которые необходимо заранее подготовить.

- обсуждаем мысли:

Инструкция: «Расскажите, пожалуйста, что вы подумали, когда узнали о смерти вашего одноклассника/увидели мёртвого одноклассника».

Важно: внимательно слушать и следить за состоянием детей.

Резюмировать, помогать формулировать мысли и уточнять насколько верно понято услышанное.

- обсуждаем конкретные действия детей:

Инструкция: «Сейчас мы вас просим рассказать по очереди, что вы делали в тот момент, когда узнали о смерти одноклассника».

Важно: внимательно следить за состоянием каждого ребёнка. Если возникает необходимость, то к ребёнку можно подойти, погладить по спине, спросить о чувствах, вывести из аудитории (ОДНОГО НЕ ОСТАВЛЯТЬ!!!)

- После того как будет сформирована цельная картинка, необходимо уточнить вопрос о том, собираются ли дети идти на похороны (если похороны ещё не состоялись).

Инструкция: ребята, предстоят похороны (уточнить дату), собираетесь ли вы туда идти?

Важно: сказать детям о том, что это их личный выбор – идти или нет. Любое решение, которое они примут, будет правильным. Если кто-то не хочет идти, это нормально и в этом нет ничего страшного – проститься с человеком можно по-разному: в мыслях, перед фотографией, придти на могилу позже поставить свечу в храме и т.п.

Важно: подготовить детей к тому, что они могут увидеть на похоронах.

Необходимо рассказать о том, что на похоронах люди могут очень громко рыдать, кричать, причитать; человек в гробу может выглядеть иначе, чем при жизни; гроб сначала забьют гвоздями, а потом опустят в яму, которую засыпят землёй. Во время похоронной процессии может стать очень страшно и больно – это тоже нормально, если кто-то почувствует, что не готов идти дальше, захочет вернуться домой – имеет на это полное право и это не считается чем-то зазорным.

3. Сообщение об этапах горевания

Материал для ведущего: а сейчас, ребята, хотелось бы рассказать вам о таком состоянии, которое возникает у людей после потери близкого человека – состоянии горя. Состояние горя – это состояние, которое необходимо человеку в ситуации потери и которое наша психика «умеет переживать и знает как это делать». Мы с вами обсудим как протекает данный процесс, какие существуют нормальные реакции этого процесса и на что нужно обратить внимание, если вам кажется, что вы не справляетесь или не справляется ваш близкий человек.

Стадии переживания горя

Горе – это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратимой разлуки с ним или его смерти. Горе также является и процессом, в течение которого человек учится сохранять память об ушедшем и в то же время жить в настоящем. Процесс переживания горя можно условно разделить на несколько стадий, которые считаются общими для переживших утрату, хотя реакции людей индивидуальны, и каждый переживает горе по-своему. Реакции детей на утрату отличаются от реакций взрослых. Но в своих переживаниях ребёнок проходит те же стадии, что и взрослый человек. Процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множественных возвращений на ранние стадии. Несмотря на это, знание признаков, характерных для той или иной стадии переживания горя, и понимание их психологического смысла позволяют оказывать помощь страдающему человеку.

Начальная стадия горя – шок и оцепенение. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность произошедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем – семь-девять дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычно утрата аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу произошедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Человек

психологически остается в прошлом, отрицая реальность. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае — потребности остаться в прошлом вместе с любимыми людьми. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут спровоцировать это чувство. Иногда злость смешивается с отчаянием.

Следующая стадия горя – стадия поиска – характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. На этом этапе сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть ушедшего.

Третья стадия – стадия острого горя – длится до шести-семи недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, повышенная истощаемость, снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство «оставленности», одиночества, злости, вины, страха, тревоги и беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом ушедшего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности. Горе влияет на отношения с окружающими. Они раздражают скорбящего, он стремится уединиться.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания горя. Через три-четыре месяца начинается цикл «хороших и плохих дней». Может повышаться раздражительность, возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера из-за подавленности иммунной системы. В этот период может начаться депрессия.

Четвертая стадия горя – стадия восстановления – длится около года.

В этот период восстанавливаются физиологические функции, коммуникативная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень

болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни и т. Д.

Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя – завершающая. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с ушедшим, осознание того, что нет необходимости наполнять боль утраты всю жизнь. Создать в памяти образ ушедшего, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто рядом с ним, создавая новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с ушедшим: они останутся в прошлом.

Было замечено, что такие же переживания и стадии человек испытывает не только в ответ на смерть близкого человека, но и на другие значимые потери. Например, на утрату дома вследствие пожара, на потерю работы, на смерть любимого домашнего животного, на развод или расставание с любимым человеком. Также, мы можем реагировать похожими чувствами на потерю любимых вещей. Конечно, сила и острота переживаний будет не такой интенсивной, но будут наблюдаться всё те же реакции отрицания потери, гнева, поиска и попыток вернуть утраченный объект (например, купить точно такой же кошелек взамен потерянного), печали и грусти, и постепенно – приспособления к новой реальности и примирения с утратой.

4. Мониторинг и расширение копинг-стратегий детей

Материал для ведущего: ведущий предлагает детям для обсуждения следующий вопрос: **«А как вы обычно справляетесь с трудными ситуациями, которые происходят в вашей жизни?»** Дети предлагают свои варианты решений проблем, ведущие внимательно слушают, корректируют формулировки, помогают при необходимости.

В конце ведущий резюмирует, добавляет свои варианты, расширяет репертуар копинг-стратегий детей.

Важно: акцентировать внимание детей необходимо на том, что из любой ситуации есть выход, что любые трудности носят временный характер, даже ощущение безвыходности после смерти близкого!!! Психика людей умеет справляться с состоянием горя!!!!

5. Видеоролик, обсуждение

6. Подведение итогов, сбор обратной связи, приглашение на личную консультацию

Инструкция: А сейчас просим вас поделиться, какие у вас мысли, чувства...

Инструкция: Большое спасибо вам за то, что поделились. Хочется еще раз обратить внимание на то, что все трудности в нашей жизни временные, всегда есть люди, которые готовы вам помочь. Все желающих приглашаем на индивидуальные консультации к психологу. Я буду ждать вас в

Технологическая карта родительского собрания

Тема: Как помочь ребенку?

Цель: актуализация вопросов родительской ответственности за безопасность, физическое и психологическое здоровье детей.

Задачи:

- проинформировать родительскую общественность о признаках суицидального поведения детей;
- проинформировать родительскую общественность об особенностях переживания горя;
- повысить психолого-педагогическую и правовую компетентность родителей в вопросах предупреждения суицидального поведения детей;
- побудить к активным действиям по предупреждению суицидального поведения собственных детей.

Форма проведения: классное родительское собрание.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, диск с видеофрагментами для создания эмоционального фона.

Раздаточный методический материал: памятки, буклеты для родителей.

Методические указания: Перед проведением собрания ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, найти и прочитать информацию в интернете по данной проблеме, просмотреть видеоролики, для того чтобы быть готовым компетентно ответить на различные вопросы родителей. Задача ведущего предоставить информацию таким образом, чтобы каждый из присутствующих родителей осознал степень важности общения родителя со своим ребенком и межличностных отношений внутри семьи.

После завершения собрания родителям должен быть предоставлен список телефонов и адресов, куда обращаться за профессиональной помощью и за консультацией, буклеты, памятки и признаки суицидальной опасности, алгоритм беседы со своим ребенком.

Этап	Деятельность ведущего	Деятельность родителей	Результат
Завязка, выявляющая проблему	1. Вступительное слово ведущего (Приложение 1А)	Слушают ведущего	Выход родителей на проблему Включенное обсуждение
	2. Выявление уровня информированности родителей о проблеме горевания детей	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Что знают о горе? Как оно проявляется?	
Процесс активного совместного логического размышления над проблемой	1. Определение актуального уровня информированности родителей о переживании горя	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Как вы считаете, горюет ли ваш ребенок? - Сколько времени он может горевать?	Проблема становится лично значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения

				конкретных жизненных ситуаций
		2. Информирование о стадиях переживания горя (Приложение 2А)	слушают ведущего, задают вопросы	
		3. Задаёт вопросы	Как понять, что ребенку требуется помощь специалиста? Какие признаки подскажут о том, что ребенок находится в сложной ситуации?	
.	Кульминационный момент (поворот «на себя»)	Информирование родителей о признаках кризисных состояний		Каждый из присутствующих родителей должен осознать отсутствие или наличие проблем в своей семье, проблем, которые могут спровоцировать ребенка к мыслям о суициде
		Демонстрация слайдов (информация для слайда в приложении 3А) Методические рекомендации: - организовать диалог с аудиторией с поворотом родителей обучающихся «на себя». - создать условия для углубления и осмысления родителями своего личностного Я в контексте данной проблемы.	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Уважаемые родители, есть ли кто-то из вас, кто замечал подобные признаки у своих детей??	
.	Нравственный выбор		Размышление и обсуждение родителей о наличии данных признаков у собственного ребенка	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения родителей
		Ведущий делает акцент на том, что дети перенесли утрату своего одноклассника, поэтому они, так или иначе, находятся в кризисной ситуации.	Слушают, анализируют	
.	Развязка	Ведущий предлагает обсудить алгоритм действий родителей, если они замечают кризисные признаки Задаёт вопрос: как помочь ребенку в трудной ситуации? Методические рекомендации: - организовать обсуждение важности поддержки семьи, родителей,	Принимают участие в обсуждении Задают вопросы	

		важности обращения к специалистам (доп. Материалы Приложение 4А) Отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы родителей.		
.	Рефлексия Решение собрания	Организует обсуждение решения собрания: - о необходимости быть бдительными, обращать внимание на поведение своих детей не только в жизни, но и сети интернет.	Обсуждают решение собрания	Стимулирование самоанализа

Приложение А к технологической карте

Здравствуйтесь. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что один из учеников нашей школы/другое погиб. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы помочь нашим детям пережить данную ситуацию, ситуацию горя. Наши дети горюют и только Вы сможете им помочь, сделать их переживания легче.

Стадии переживания горя

Горе – это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратимой разлуки с ним или его смерти. Горе также является и процессом, в течение которого человек учится сохранять память об ушедшем и в то же время жить в настоящем. Процесс переживания горя можно условно разделить на несколько стадий, которые считаются общими для перенесших утрату, хотя реакции людей индивидуальны, и каждый переживает горе по-своему. Реакции детей на утрату отличаются от реакций взрослых. Но в своих переживаниях ребёнок проходит те же стадии, что и взрослый человек. Процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множественных возвращений на ранние стадии. Несмотря на это, знание признаков, характерных для той или иной стадии переживания горя, и понимание их психологического смысла позволяют оказывать помощь страдающему человеку.

Начальная стадия горя – шок и оцепенение. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем – семь-девять дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Человек

психологически остается в прошлом, отрицая реальность. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае — потребности остаться в прошлом вместе с любимыми людьми. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Иногда злость смешивается с отчаянием.

Следующая стадия горя – стадия поиска – характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. На этом этапе сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть ушедшего.

Третья стадия – стадия острого горя – длится до шести-семи недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, повышенная истощаемость, снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство «оставленности», одиночества, злости, вины, страха, тревоги и беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом ушедшего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности. Горе влияет на отношения с окружающими. Они раздражают скорбящего, он стремится уединиться.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания горя. Через три-четыре месяца начинается цикл «хороших и плохих дней». Может повышаться раздражительность, возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера из-за подавленности иммунной системы. В этот период может начаться депрессия.

Четвертая стадия горя – стадия восстановления – длится около года.

В этот период восстанавливаются физиологические функции, коммуникативная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни и т. Д.

Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя – завершающая. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с ушедшим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Создать в памяти образ ушедшего, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто рядом с ним, создавая новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с ушедшим: они останутся в прошлом.

Было замечено, что такие же переживания и стадии человек испытывает не только в ответ на смерть близкого человека, но и на другие значимые потери. Например, на утрату дома вследствие пожара, на потерю работы, на смерть любимого домашнего животного, на развод или расставание с любимым человеком. Также, мы можем реагировать похожими чувствами на потерю любимых вещей. Конечно, сила и острота переживаний будет не такой интенсивной, но будут наблюдаться всё те же реакции отрицания потери, гнева, поиска и попыток вернуть утраченный объект (например, купить точно такой же кошелек взамен потерянного), печали и грусти, и постепенно – приспособления к новой реальности и примирения с утратой.

Характерные признаки кризисного состояния можно разделить на 3 группы: *словесные, поведенческие и ситуационные.*

Словесные признаки

- Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить», «Было бы лучше умереть»;
- Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;
- Много шутить на тему самоубийства, смерти.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Многозначительно прощаться с другими людьми.
- Упрекать себя в бесполезности, никчемности, вине.

Поведенческие признаки

- Изменение суточного ритма (спать слишком мало или слишком много);
- Повышение или потеря аппетита.
- Отказ от личных вещей, имеющих большую личную значимость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Примирение с давними врагами.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Уход от обычной социальной активности.
- Пропуски занятий, не выполнение домашних заданий.
- Избегание общения с одноклассниками, замкнутость от семьи и друзей.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
- Проявления раздражительности, угрюмости, подавленного настроения, признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.
- Стремление к рискованным действиям.
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Стремление к тому, чтобы оставили в покое (что вызывает раздражение со стороны других людей).
- Чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру, попеременные внезапные приступы эйфории и отчаяния.
- Скучные планы на будущее.

Ситуационные признаки

- Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Недавно поменял место жительства.
- Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).
- Испытывает проблемы со школой или занятостью.
- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
- Имеет неприятности с законом.
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.

- Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Относится к себе слишком критически.

Приложение 4А к технологической карте

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи близким погибшего

Консультирование в случае смерти близкого человека

Утраты, как и многие события нашей жизни, не только болезненны, они предоставляют и возможность личностного роста. Консультант может способствовать реализации этой возможности, если понимает природу утраты, ее связь с другими эмоциями, роль в становлении человека.

Для умершего смерть — абсолютный конец его земной жизни. Однако в душах близких и друзей человек еще продолжает существовать, по крайней мере некоторое время. Примирение с утратой — болезненный процесс, в котором от утраченного человека «отказываются» постепенно и с трудом. Но процесс совершенно естественен, и его не надо форсировать. Никто не должен вселять искусственный оптимизм в скорбящего, пытаться его чем-либо заинтересовать, занимать развлечениями. Смерть близкого — это тяжелая рана, и несчастный имеет право на скорбь.

Интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы. Все зависит от характера отношений с потерянным человеком, от выраженности вины, от длительности траурного периода в конкретной культуре. Для описания процесса скорби часто используется модель Kubler-Ross (1969). Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года.

Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. Шоковая реакция иногда проявляется в неожиданном исчезновении чувств, «охлаждении». Это происходит, даже если смерть близкого человека не была внезапной, а ожидалась долгое время. Отрицается сам факт смерти — «Он не умер (она не умерла)», «Этого не может быть», «Я не верю этому» и т. П. Об умершем нередко говорят в настоящем времени, он принимается во внимание при планировании будущего.

В процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Вдова может обвинять умершего мужа за то, что он оставил ее, или Бога, который не внял ее молитвам. Обвиняются врачи и другие люди. Речь идет о настоящей злости. Если она остается внутри человека, то «подпитывает» депрессию. Поэтому консультант должен не дискутировать с клиентом и не корректировать его злобу, а помочь ей вылиться наружу. Только в таком случае уменьшится вероятность ее разрядки на случайных объектах.

После первой реакции на смерть близкого человека — шока, отрицания, злобы — происходит осознание утраты и смирение с ней. В статье «Скорбь и меланхолия» S. Freud назвал процесс адаптации к несчастью «работой скорби» (Trauerarbeit). Современные исследователи «работу скорби» характеризуют как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо.

Типичное проявление скорби — тоска по умершему. Человек, переживший утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознается, что делает его еще глубже. Навязчивые мысли и фантазии об умершем постоянно лезут в голову. Его лицо видится в толпе; пропадает интерес к событиям, которые прежде казались важными, к своей внешности. Места и ситуации, связанные с умершим, приобретают особую значимость. Консультанту следует разобраться в символической природе тоски. Поиск умершего не бесцелен — он направлен на воссоздание утраченного человека. Не надо противиться символическим усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату. С другой стороны, реакция скорби бывает преувеличена, и тогда создается культ умершего. В случае патологической скорби нужна помощь психотерапевта.

В разные периоды жизни люди испытывают амбивалентные чувства друг к другу. После смерти близкого

человека прежняя амбивалентность является источником чувства вины. «Работа скорби» обуславливает возврат к отношениям, которые прервала смерть. Предпринимается попытка понять их значение в перспективе времени. Понесший утрату постоянно задает себе вопросы: «Все ли я сделал для умершего?», «Достаточно ли уделял ему внимания?». Вспоминаются случаи несправедливого отношения к умершему, и страдающий человек заверяет себя в совсем ином поведении, будь возможность все вернуть. Консультант должен с пониманием воспринимать эти сложные переживания как неизбежное изживание скорби.

Во время траура испытывают значительное изменение идентичности, например, резко меняется самооценка осуществления супружеской роли. Поэтому важная составляющая «работы скорби» заключается в обучении новому взгляду на себя, поиску новой идентичности.

В трауре очень существенны ритуалы. Они нужны скорбящему. Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби.

«Работу скорби» иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья.

Консультант тоже не должен заглушать процесс скорби. Если он разрушит психологическую защиту клиента, то не сможет оказать эффективную помощь. Клиент нуждается в защитных механизмах, особенно на ранней стадии траура, когда он не готов принять смерть и реалистично думать о ней. Роль защитных механизмов функциональна и сводится к тому, чтобы выиграть время и заново оценить себя и окружающий мир. Поэтому консультант должен позволить клиенту использовать отрицание и другие механизмы психологической защиты.

Следует отметить, что «работа скорби» не для всех людей является эффективной стратегией преодоления утраты. Многое зависит от стиля реагирования. Человеку, склонному заглушать болезненные воспоминания другой деятельностью, «работа скорби» мало помогает. Например, женщины во время депрессии склонны к навязчивым раздумьям, что только углубляет упадок настроения. Мужчины, наоборот проявляют активность, и это облегчает и укорачивает депрессию.

С окончанием «работы скорби» происходит адаптация к реальности несчастья, и душевная боль уменьшается. Понесшего утрату человека начинают занимать новые люди и события. Исчезает желание соединиться с умершим, уменьшается зависимость от утраты. В некотором смысле можно сказать, что процесс траура представляет собой медленное ослабление связи с умершим. Это не означает забвения. Умерший своим незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом чувство идентичности успешно модифицируется.

Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует «перегружать» опекой — большое горе преодолевается только со временем. Горющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели.

Роль слушателя в некоторых случаях может выполнять консультант. Находиться со скорбящим человеком и слушать его. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего человека. Замешательство и формальные фразы лишь создают неудобное положение. Клиенту надо предоставить возможность выражать любые чувства, и все они должны быть восприняты без предубеждения. Задачу консультанта можно выразить словами Шекспира из «Макбета» — «дать грусти слово». Другая очень важная задача консультанта — помочь близким понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь.

2. Основные правила кризисной помощи

Не спешите. Переживание — это процесс, происходящий во времени, часто весьма длительный процесс. Человек, находящийся в кризисной ситуации (далее — человек в кризисе), переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы человек принял, пережил и интегрировал — «вобрал в себя» — свой собственный

опыт. Часто сопровождающему кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако нужно сбавить темп.

Обращайте внимание на внутренний опыт. Часто, описывая ситуацию, человек в кризисе не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает «сценарий», схему событий. Задача сопровождающий «замедлить» ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, - чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

Сопровождающий может задавать прямые открытые вопросы: «Что вы почувствовали в тот момент?», «Как вы относитесь к тому, что произошло?», однако часто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопросов. Кроме этого, вопросы можно разделить на две группы. Первая группа включает вопросы, которые направлены на выяснение содержания: «Как вы себя чувствовали?», «Что вы ощущали?», «Какие чувства вы испытывали?» и т.д. и способствуют сохранению человека в «режиме переживания». Другая группа включает вопросы, которые предназначены в основном для поиска причинно-следственных связей, а потому отвлекают человека от переживания своего чувственного опыта в пользу рационализирования. Задавая «причинные вопросы» мы перескакиваем через этап переживания чувств на этап поиска смысла, что приводит к неполноценным результатам.

3. Идите туда, где боль. «Разговор о чувствах» обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: человек может начать плакать, злиться и пр. Иногда сопровождающий старается не говорить на болезненные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о психологической помощи существует мнение, что в кризисной ситуации не надо причинять дополнительную боль, а напротив – успокаивать человека. Однако в психологическом консультировании существует принцип, согласно которому сопровождающий находит эти болезненные области и помогает человеку в кризисе их вербализовать (облечь в слова, проговорить). Это приводит к действительному эмоциональному освобождению, а не временной остановке. Это приводит к полному проживанию ситуации, и предотвращению затягивания кризисного состояния.

4. Говорите на запретные темы. Существует множество тем, считающихся «запретными» и «маргинальными». В социуме не поощряются, например, разговоры о смерти, насилии, тяжелых заболеваниях. Также подвержена моральному осуждению тема самоубийства. Социально неприемлемыми являются некоторые желания и чувства, связанные, например, с агрессией, обидой, завистью, сексуальными потребностями и др. Нужно говорить на эти темы, разрешить человеку в кризисе говорить и об этом, когда это необходимо для успешного проживания кризиса.

При этом умение говорить на «запретные темы» означает не только то, что слушатель психологически готов поддержать разговор, если человек в кризисе затрагивает какую-либо «запретную тему», - очень важно, чтобы сопровождающий сам мог начинать этот трудный разговор, поскольку человек в кризисе на это может никогда не решиться.

Избегание сопровождающим «запретных тем» может быть связано, во-первых, с психологической неготовностью обсуждать и даже размышлять на эти темы, а во – вторых – с представлением о том, что сосредоточение внимания на этих темах усугубит состояние собеседника. Однако практика кризисного консультирования показывает, что если сопровождающий будет открыто и свободно говорить о том, что есть, даже если это какая-то «негативная» тематика, то он не сделает хуже, напротив, он сделает лучше, поскольку он поможет человеку выйти из состояния замкнутости, в которое он себя загоняет из-за страха быть непонятым и отвергнутым. В то же время, если слушатель избегает говорить на «маргинальные темы», то он не обязательно делает что-то плохое, просто он уходит от такого шанса в данный момент.

5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте. Принятие – вот ключевое слово настоящего правила. Принятие заключается в том, что сопровождающий предоставляет человеку, пришедшему к нему на ряд прав:

- право на любые чувства и желания;
- право на свое мировоззрение;
- право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения типа «Что такое хорошо, и что такое плохо», а также попытки оградить человека в кризисе от неправильного поведения, «спасение», отвлечение и т.д. – неуместны, так как свидетельствуют о том, что сопровождающий не принимает ни эмоциональной реакции собеседника, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для сопровождающего, более благоприятным для другого человека.

6. Будьте искренним, предоставляй обратную связь. Успех кризисной помощи зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации «человек – человек». Это означает, что сопровождающий проявляет свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации. Иногда сопровождающему может быть трудно это сделать по ряду причин:

- он чувствует моральную и профессиональную ответственность за эмоциональное состояние собеседника;
- боится остаться обнаженным со своими слабостями, неуверенностью, боязнью, беспомощностью;
- не имеет профессиональных навыков предоставления обратной связи.

Особенности консультирования «немотивированных» клиентов

Встретившись с «немотивированным» клиентом, консультанту необходимо принять его таким, каков он есть – как не заинтересованного в консультировании человека. Нежелание следует трактовать столь же серьезно, как любую другую установку: отнестись с пониманием, одновременно показывая, что и консультант не заинтересован работать с клиентом против его воли. Можно объяснить клиенту суть и возможности консультирования. Однако быть готовым к тому, что «немотивированный» клиент останется лишь формальным клиентом или вообще прекратит посещения.

Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов

Немало проблем в консультировании создают негативно настроенные или открыто враждебные клиенты. Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявить любезность и дружелюбие; третьи игнорируют состояние клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Во всех случаях проявления враждебности со стороны клиента необходимо понять причины этого состояния. Когда понятия «озлобленность» и «враждебность» представляются слишком сильными для характеристики, свои высказывания не следует формулировать категорично. Например: «Вы кажетесь чем-то недовольным», «Вы разочарованы?», «Не хотите ли Вы что-то сказать?», «Это звучит, будто Вы рассержены» и т.п. Если консультант только подозревает клиента во враждебности, он может уточнить: «Что произошло?», «Я что-нибудь неправильно сказал или сделал?». В любом случае, столкнувшись с враждебностью клиента, следует трактовать это состояние серьезно, потому что оно мешает терапевтическому взаимодействию.

Причины неудовлетворенности клиента могут быть простыми – не нравится вид или слова консультанта, консультант слишком молод и т.п. Чтобы разобраться в причинах озлобленности клиента и эффективно реагировать на нее, консультант должен понимать основные черты этого состояния.

Злость не является чем-то патологическим или необычным. Каждый изредка сердится или способен разозлиться. Злость является не только сигналом, предупреждающим об опасности, но и чувством, обуславливающим самозащиту.

Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в

его жизненных обстоятельствах.

Злость «исторична», т.е. имеет свое прошлое. В течение жизни, особенно в детские годы, формируется индивидуальный «стиль враждебности», т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит повелительным тоном; другие — когда ясно и точно не указывает, что делать; третьи — когда задает много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством. Сходные обстоятельства одних клиентов делают враждебными, других — нет. Эти различия обусловлены своеобразием жизненного опыта.

Консультанту необходимо понять, что злость «привнесена» в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Консультант может «замещать» некоего человека или ситуацию из прошлой жизни клиента. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Считается, что консультант, по отношению к которому клиент не может свободно выражать свою неудовлетворенность или злость, — плохой консультант. В консультировании следует иметь в виду, что иногда злость скрывает тревожность. В таких случаях необходимо помочь клиенту разобраться в его подлинных чувствах и таким образом трансформировать враждебность.

Хотя консультанту и нелегко сохранять спокойствие в работе с агрессивным клиентом, однако отвечать враждебностью — значит провоцировать еще большую враждебность. Консультанту необходимо осознавать свои чувства в подобных ситуациях, идентифицировать свое недовольство, чтобы эффективнее помочь клиенту преодолеть его озлобленность.

Существует большая разница между озлобленностью клиента, возникающей в процессе консультирования, и прямыми оскорблениями в адрес консультанта. К оскорблениям консультант ни в коем случае не должен оставаться толерантным, так как они вредят также самому клиенту. Обычно агрессия по отношению к консультанту выражается косвенно (например, порицание коллег консультанта, с которыми клиент встречался прежде). В таких случаях следует, не конкретизируя своей позиции, просто дать клиенту возможность полнее поделиться своими переживаниями. Однако при возникновении опасной ситуации консультанту не нужно демонстрировать героизм. Следует сказать, что агрессивное поведение недопустимо и в случае необходимости будут приняты дисциплинарные меры.

Консультирование при переживании вины

Вина возникает при нарушении индивидом значимых для него норм нравственности. Обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину.

Истинная вина возникает в результате совершенных проступков. В этом случае возможна и необходима заслуженная расплата.

Невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. Для невротического чувства вины характерны преувеличенность и неискренность. При неврозах чувство вины помогает индивиду оправдаться перед собой и другими, он не старается избавиться от этого чувства и сопротивляется любым попыткам уменьшить его.

Одна из важнейших причин возникновения невротической вины — страх осуждения, боязнь быть «демаскированным». Страх отражает огромную разницу между «фасадом» личности человека и скрытыми за этим «фасадом» побуждениями. За образом сильного человека невротическая личность старается скрыть свои слабости, незащищенность, беспокойство, неспособность бороться за себя. У такого индивида чувство вины и тревожность возникают сразу, как только обращается внимание на его требования к окружающим. Эти чувства придают невротической личности уверенность, что она не будет осуждена, тем самым маскируется действительная проблема. Таким образом, чувство вины является не только следствием демаскировки, но и способом психологической защиты от страха. За фасадом вины увеличивается чувство безопасности, а окружающие провоцируются индивидом на заверения в его невиновности. Кроме того, чувство вины дает основание считать себя моральным и добросовестным. Тенденция к

самообвинению также ограждает от необходимости изменяться, т.е. становится заменой подлинного решения проблем. Еще одна важная функция невротического чувства вины состоит в том, что оно уменьшает угрозу обвинения со стороны других, иногда безопаснее заранее принять вину на себя.

Переживание вины имеет также онтологический аспект (экзистенциальная вина). В этом смысле вина представляет собой позитивную силу в жизни человека.

R. Мау выделил три источника экзистенциальной вины:

1. вина вследствие недостаточной самореализации,
2. вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми,
3. вина вследствие утраты связи с Абсолютом.

В указанных отношениях человек всегда и безусловно виноват, поскольку:

1. мы никогда не способны реализовать все свои возможности хотя бы потому, что, выбирая одни возможности, обязаны отклонить другие — они так и остаются нереализованными;

2. мы никогда в полной мере не понимаем своих близких и их потребности и в силу неизбежного индивидуализма «обречены» видеть других сквозь призму собственной личности, поэтому наше познание всегда субъективно и не целиком соответствует действительности;

3. мы представляем собой часть божественного плана и никогда не сможем его понять; как говорил Паскаль, «ветви не суждено знать назначение дерева».

Экзистенциальной вины нельзя избежать, поэтому важно ее осознать. Она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности.

В психологическом консультировании важно решить, когда «греховность» помогает клиенту осознать личную ответственность за свои поступки и изменить поведение в позитивном направлении, а когда, наоборот, препятствует успешному решению жизненных проблем. Консультант не всегда должен освобождать клиента от чувства вины. В случае истинной виновности важно обсуждение вопроса об искуплении. Освобождение от невротической вины предполагает осознание ее «мнимости». Во всех случаях консультанту необходимо глубокое знание различных аспектов переживания вины.

Перечень кризисных служб

№ п/п	Наименование	Адрес	Телефон
1	Кризисный центр «ГКУЗ ККПБ им. В.Х. Кандинского»	г.Чита, Окружной проезд, 3.	891480054968(3022)401481
2	ГУ «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»	г. Чита, Ленина 27а	89144389050 89143695080
3	ГУ Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие»	г.Чита посёлок Текстильчиков, ул. Текстильчиков, 1А	8(3022)251488, 8(3022)283322, 8(3022)283356, 8(3022)283358, 8(3022)283357
4	Всероссийский телефон доверия	-	88002000122

Перечень кризисных служб в муниципальных районах Забайкальского края (пример)

№ п/п	Наименование	Адрес	Телефон
1	Центр психолого-медицинской и социальной помощи «Ариадна»	п. г. т. Агинское Коммунальный пер., 9	89242965031

Цели:

- информировать педагогов о патологическом горевании обучающихся;
- создать условия для овладения приемами выявления патологического горевания;
- развитие профессиональной установки на деятельность по предупреждению и профилактике деструктивного поведения.

Оборудование: компьютер, компьютерная мышь, проектор, презентация.

Методические указания:

1. Перед проведением педагогического совета ведущий (педагог- психолог, социальный педагог) должен внимательно изучить информацию по заявленной теме.
2. Информирование педагогов об актуальной ситуации осуществляет руководитель образовательной организации.
3. Проведение педагогического совета рекомендовано в интерактивной форме с включением всех участников в активную деятельность.

Этапы проведения педагогического совета

Этап	Ведущий	Содержание деятельности
1 этап Определение основных проблем по теме	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений.	Информирование о случае, принимаемых (принятых) экстренных мерах
2 этап Теоретическое обоснование проблемы	Педагог-психолог комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	1. Актуальность процесса горевания 2. Признаки нормального и патологического горевания 3. Помощь детям в переживании горя 4. Действия в случае выявления признаков патологического горя у обучающегося
3 этап Анализ ситуации по данной проблеме в школе	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	1. Полномочия образовательной организации по профилактике деструктивного поведения обучающихся на фоне горевания 2. Группа риска по острому гореванию, в т.ч. обучающиеся, выявленные в ходе мер экстренного реагирования
4 этап Обсуждение путей решения проблемы	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	1. 1. Меры профилактики деструктивного поведения обучающихся на фоне горевания 2.
5 этап Решение педсовета и рефлексия	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	3. 1. Презентация планов ИПР 2. Назначение ответственных и контроля

Приложение 1.7

План индивидуальной профилактической работы

Ответственный за реализацию плана в образовательной организации _____

(должность, ФИО)
 Код клиента⁶ _____

п/п	Мероприятия	Исполнитель	Сроки исполнения	Ответственный	Планируемый результат	Отметка о выполнении с кратким указанием результативности (приложить материалы измерения результативности)
	В отношении несовершеннолетнего...					
.1					
.2						
.3						
	В отношении законных представителей					
.1					
.2						

⁶ Код клиента используется для сохранения конфиденциальности. Вместо фамилии, имени и отчества испытуемому необходимо присвоить код, который будет применяться во всей документации. Расшифровка кода и документы в единственных оригинальных экземплярах с незашифрованными данными несовершеннолетних должны храниться отдельно от остальной документации без возможности доступа к ним третьих лиц (кроме случаев, установленных законом).

Рекомендации по составлению планов индивидуально-профилактической работы (далее планы ИПР) с детьми группы риска

Администрации образовательной организации:

- обеспечить реализацию реабилитационных мер, направленных на предупреждение рецидивного поведения и стабилизацию психологического состояния ребенка, его семью и социального окружения;
- определить сроки и ответственных должностных лиц за реализацию дорожной карты, организацию и проведение мероприятий психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
- расширить сеть социальной поддержки обучающегося путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, педагогические работники, сверстники, специалисты и т.д.).
- организовать постоянный комплексный мониторинг ситуации, в которой развивается обучающийся;
- установить контроль над стилем общения учителей с обучающимся;
- повысить уровень групповой сплоченности в школе;
- разработать общешкольную программу психологического здоровья, здоровой среды в школе;
- организовать активную деятельность обучающихся, альтернативную девиантному поведению.

Педагогу-психологу:

1. Осуществлять психологическое просвещение администрации образовательной организации, педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам профилактики в ОО в ситуации смерти обучающегося, включающей информацию о:
2. Разработать и реализовать мероприятия, включая коррекционно-развивающие программу, направленные на:
 - выявление позитивных внутренних и внешних ресурсов обучающегося;
 - снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации;
 - оптимизацию взаимоотношений с родителями (лицами, их замещающими) и сверстниками;
 - активизацию позитивных внутренних и внешних ресурсов;
 - формирование внутренних ресурсов личности по преодолению неблагоприятной жизненной среды;
 - формирование компенсаторных механизмов поведения;
 - формирование адекватного отношения к жизни и смерти;
 - развитие ценностных отношений в социуме;
 - обучение обучающегося проблемно-разрешающему поведению;

Социально-педагогические рекомендации

Классному руководителю:

1. Разработать и реализовать мероприятия, направленные на:
 - оптимизацию межличностных отношений в классном коллективе;
 - формирование и развитие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
 - формирование и развитие привязанности к родственникам, близким людям, степени значимости отношений с ними;
2. Провести беседу с детьми с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации.
3. Определить системы дополнительных занятий, помощи и консультирования.
4. Мониторить (в тесной взаимосвязи с ближайшим окружением – друзья, одноклассники, родители и др.) поведение и занятия обучающегося в свободное время.
5. Поощрять участие обучающегося в художественном и техническом творчестве, в общешкольных и классных мероприятиях.

Социальному педагогу:

- Разработать и реализовать мероприятия, направленные на:
- формирование и развитие временной перспективы обучающегося;
 - выявление и нивелирование неблагоприятных факторов в детском коллективе;
 - создание для обучающегося ситуацию успеха в общешкольных делах.

Должность	Действия	Время исполнения	Где отражается	Примечания
АЛГОРИТМ ПЕРВИЧНОГО РЕАГИРОВАНИЯ				
Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель	Сообщает руководителю образовательной организации	Незамедлительно после обнаружения	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку.	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов.	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Педагог-психолог	сообщает руководителю образовательной организации	незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости оказывает экстренную психоэмоциональную поддержку	незамедлительно	все действия фиксируются в журнале учета или индивидуальной карте обучающегося.	Записи производятся после проведенных действий

	Проводит диагностику	не позднее 7 дней	Бланки с проведенными диагностическими данными	не менее трех методик
Социальный педагог	сообщает руководителю образовательной организации	незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Классный руководитель, куратор	Сообщает руководителю образовательной организации	Сразу после окончания урока (если обнаружено во время урока); незамедлительно после обнаружения во внеурочное время	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	Не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет;

	психолога (при наличии); оказывает эмоциональную поддержку		своих действий и действий специалистов.	подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Администрация образовательной организации	Издает приказ о проведении комплекса профилактических мероприятий, направленных на оказание психолого-педагогической помощи обучающемуся, проведении педагогического расследования с указанием ответственных лиц и сроков; утверждает план (программу действий); вносит изменения в план воспитательной работы; осуществляет личный контроль	Незамедлительно	Приказы, подписи исполнителей, план (программа) конкретных действий, который может являться изменениями в план воспитательную работу. Протоколы рабочих совещаний, план контроля и т.п.	
	сообщает о случившемся родителям ребёнка	незамедлительно	протоколы беседы, письменное объяснение	сообщение о условиях, угрожающих жизни и здоровью ребенка сообщаются в присутствии педагога-психолога.
	Информирует вышестоящего руководителя (учредителя), органы профилактики	При подтверждении, условий, угрожающих жизни и здоровью	Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер	Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность

			при подачи документа на бумажном носителе	
АЛГОРИТМ ДЛИТЕЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ				
Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.	Учитель рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
	Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося	Постоянно при наличии динамики	Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний	
	Принимает участие в ПМПк (при необходимости), соблюдает рекомендации педагога-психолога	По плану проведения ПМПк	Протокол ПМПк; рекомендации заседания прописывает в плане (программе) индивидуальной работы, сведения о исполнении вносятся в план индивидуальной работы в графу «сведения об исполнении»; при необходимости сведения об исполнении рекомендаций с указанием результата (эффективности) прописывает в справке при подготовке к повторному ПМПк	При отсутствии результата (эффективности) исполнения решений ПМПк информирует об этом руководителя ПМПк и педагога-психолога

	Не допускает распространения (разглашения) конфиденциальной информации	Постоянно	Подпись в соответствующем приказе по учреждению, протоколах, решениях	
Педагог-психолог	направляет к врачу-неврологу, психиатру	при наличии показаний	Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер при подачи документа на бумажном носителе	Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	Осуществляет консультирование классного руководителя, социального педагога, учителей-предметников (при необходимости)	По запросу либо при необходимости	Записи в журнале индивидуальных консультаций специалистов	В случае выявления нарушения педагогической этики одним из педагогов (педагогами), педагог-психолог информирует об этом руководителя образовательной организации в письменной форме; рекомендации педагогу по изменению взаимоотношений или ситуации, возникшей по причине указанных нарушений, даются психологом в письменном виде в присутствии ответственного должностного лица (руководителя, заместителя)

				руководителя, руководителя структурного подразделения) под подпись
	осуществляет проведение тематических методических объединений и педагогических советов	по плану	протокол ы методических объединений, педагогических советов	
	Осуществляет коррекцию поведения обучающегося; проводит индивидуальные и групповые занятия, тренинги, направленные на жизнеутверждение, формирование психологической гибкости, принятия себя и окружающих и т.д.	По плану	Программ ы коррекции, записи в журнале индивидуальной и групповой работы с обучающимися, записи в индивидуальной карте ребенка, протоколы занятий	
	Осуществляет консультирование родителей (законных представителей), проводит совместные занятия с родителями и обучающимся	По плану	Записи в журнале индивидуальных консультаций родителей, записи в журнале проведения совместных занятий или индивидуальной карте обучающегося с пометками о наблюдениях во время занятий	
	Осуществлени е психологического сопровождения обучающегося	Постоян но	Исполнен ие плана (программы) индивидуального сопровождение педагогом- психологом	
Социальный педагог	Организует поддержку семье, находящейся в трудной жизненной ситуации	Незамед лительно	Консульта ции отражаются в журнале; Копии писем, ходатайств и т.д.	
	Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д.	В течение ближайшей недели	Программ ы занятий; информация фиксируется в специальном журнале	

	<p>В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением</p>	<p>Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации</p>	<p>Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.</p>	<p>Социальный педагог рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками</p>
	<p>Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося</p>	<p>Постоянно при наличии динамики</p>	<p>Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний</p>	
<p>Классный руководитель</p>	<p>Посещает семью с целью обследования жилищных условий, взаимоотношений в семье</p>	<p>В течение 2-х рабочих дней</p>	<p>Акт обследования жилищных условий, который, при необходимости, незамедлительно направляется в территориальные органы опеки и полиции</p>	<p>Рекомендуется проводить совместно с социальным педагогом. В случае отказа семьи от посещения информирует руководителя. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. В случае, если семья социально-опасная, запрашивает органы полиции для сопровождения</p>
	<p>Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д.</p>	<p>постоянно</p>	<p>Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале</p>	

	<p>В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением</p>	<p>Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации</p>	<p>Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.</p>	<p>Классный руководитель рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками</p>
Администрация образовательной организации	<p>В случае необходимости принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося</p>	<p>При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно</p>	<p>Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ</p>	
	<p>Проводит рабочие совещания-планерки с педагогом-психологом.</p>	<p>Ежедневно до момента купирования ситуации</p>	<p>Произвольная фиксация в ежедневнике</p>	<p>При необходимости приглашает других специалистов</p>
	<p>Принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения</p>	<p>При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно</p>	<p>Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ</p>	

	психоэмоционального состояния обучающегося			
	Принимает меры по повышению квалификации педагога- психолога, социального педагога и иных специалистов	Постоян но	Сведения о ПК	

Алгоритм действий в случае кризисной ситуации, повлекшей тяжкий вред здоровью для обучающегося или его инвалидизацию

Меры экстренного реагирования

1. Оказать экстренную психологическую помощь семье обучающегося, получившего тяжкий вред здоровью или инвалидность в срок с.... до года (методические рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи см. Приложение А).

Меры по организации длительного сопровождения.

1. Разработать план индивидуально-профилактической работы (далее - планы ИПР) в соответствие с прилагаемой формой (форма плана ИПР см. Приложение В) на обучающегося, получившего тяжкий вред здоровью или инвалидность в срок до года включить в план ИПР мероприятия, указанные в Приложении С).

2. Провести беседу с родителями, дать рекомендации по **переживанию экстремальных событий, чрезвычайных ситуаций** (см. Приложение D).

3. В срок до провести с классом, в котором обучался ребенок, этическое занятие «Трудные жизненные ситуации» (см. Приложение E).

4. В течение месяца со дня кризисной ситуации организовать и провести педагогический совет для педагогического состава образовательной организации (план педагогического совета «Создание психолого-педагогических условий и атмосферы эмоциональной поддержки для обучающихся и их семей в трудной жизненной ситуации» (см. Приложение F).

5. В течение трех месяцев со дня совершения самоубийства организовать проведение стажировки для специалистов образовательной организации с привлечением специалистов ГУ «Центр «Семья» по теме «Особенности работы с несовершеннолетними и их семьями, пережившими кризисную ситуацию, повлекшую тяжкий вред здоровью или инвалидизацию ребенка».

6. В целях дальнейшего сопровождения образовательного процесса для выстраивания работы рекомендуем использовать алгоритм действий педагогического коллектива в случае ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей (Приложение G).

Методические рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи

Экстренная психологическая помощь— это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации. Оказывается детям, родителям и ближайшему окружению.

Основные задачи, на выполнение которых направлена деятельность психолога при оказании помощи, можно сформулировать следующим образом:

- Поддержание на оптимальном уровне психологического и психофизиологического состояния человека (оказание помощи при острых стрессовых реакциях).
- Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций, в том числе и путем избавления человека от неблагоприятных эмоциональных состояний, возникших непосредственно в результате психотравмирующего события.
- Предупреждение и при необходимости прекращение проявления выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых.
- Консультирование пострадавших, их родных, близких, а также персонала, работающего в условиях ликвидации последствий кризисных ситуаций, об особенностях переживания стресса.
- Помощь специалистам, принимающим участие в ликвидации последствий кризисных ситуаций.

Общие принципы оказания экстренной психологической помощи

Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в кризисной ситуации. Можно определить основные принципы оказания экстренной психологической помощи. Безусловно, что деятельность психолога в подобной ситуации регулируется общими принципами, принятыми для оказания психологической помощи. Однако эти принципы в ситуации экстремальной приобретают некоторое своеобразие в соответствии с особенностями условий оказания помощи.

- *Принцип защиты интересов клиента.* Особенность применения этого принципа в экстремальных условиях состоит в том, что в отличие от обычных условий деятельности с клиентом чаще всего не заключается психотерапевтический договор (как это бывает при консультационной или психокоррекционной работе), то есть не проговариваются границы работы с проблемой. Это происходит потому, что помощь, как правило, направлена на актуальное состояние клиента. Однако, несмотря на это, защита интересов клиента является ведущим принципом работы специалиста-психолога.
- *Принцип «не навреди».* Своеобразие условий оказания помощи делает возможным вывести несколько следствий из этого принципа. Первое следствие: краткосрочность оказания помощи, то есть помощь должна быть направлена на коррекцию актуального состояния, вызванного данной ситуацией, одновременно обеспечивая экологичность проводимых мероприятий для будущей жизни клиента. Принципиально неверно проводить психологическую работу с давними, застарелыми проблемами клиента, так как такая работа должна быть пролонгированной.
- *Принцип добровольности.* В обычных условиях специалист часто занимает пассивную позицию (ждет, пока клиент обратится за помощью). Этот принцип в условиях экстренной психологической помощи трансформируется в особое поведение - специалист-психолог активно и ненавязчиво предлагает свою помощь пострадавшим. Такая позиция позволяет, с одной стороны, обеспечить необходимую помощь людям, которые находятся в особом состоянии и зачастую не могут адекватно оценить потребность в помощи, с другой стороны - не нарушает личных границ человека.
- *Принцип конфиденциальности.* При оказании экстренной психологической помощи принцип этот сохраняет свою актуальность, однако конфиденциальность может быть нарушена в случае получения психологом информации о том, что действия клиента могут быть опасны для самого клиента или для окружающих (такая ситуация может сложиться в том случае, если психолог, например, узнает о готовящейся попытке самоубийства).
- *Принцип профессиональной мотивации.* Этот принцип принят для любого вида психологической помощи. В экстремальной ситуации соблюдение его становится особенно важным, так как существует большая вероятность того, что, помимо профессиональной мотивации, у специалиста могут

присутствовать другие, иногда более сильные мотивы (мотив самоутверждения, мотив получения социального признания и т.д.).

- *Принцип профессиональной компетентности* предполагает, что специалист, оказывающий помощь, должен быть достаточно квалифицирован, иметь соответствующее образование и специальную подготовку для работы в чрезвычайных ситуациях. В обычных условиях деятельности психолог при необходимости рекомендует обратиться к другому специалисту, но в чрезвычайных условиях найти другого специалиста часто невозможно. Поэтому в профессиональные обязанности психолога должны входить, в том числе, и такие аспекты, как подготовка до момента выезда на кризисные ситуации, умение быстро восстановить высокий уровень работоспособности, используя профессиональные навыки.

Соблюдение этих принципов необходимо. Это своего рода этический кодекс специалиста-психолога при работе в кризисных ситуациях.

Во время кризисных ситуаций могут появиться апатия, истерика, плач, тревожность и другие состояния. Их необходимо купировать.

Как помочь человеку при истерике:

- Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя. Чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится.

- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

- Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» истерику провоцирующими словами, высказываниями, то через 10-15 минут она пойдет на спад.

- После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.

Недопустимые действия при истерике:

- Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека).

- Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет.

- Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.

- Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

- Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя», «соберись, тряпка».

Как помочь человеку в гневе:

- Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.

- Важно говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает гнев.

- Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?»

Недопустимые действия при агрессии:

- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.

- Гнев – это выражение эмоциональной боли на «ненормальные» обстоятельства.

- Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.

- Не угрожайте и не запугивайте.

Как помочь человеку при апатии:

- Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку комфортные условия, чтобы он мог отдохнуть.

- Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.

- Можно дать стакан сладкого крепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (погулять пешком, сделать простые упражнения).

- Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, например, «Как ты себя чувствуешь?»

- Скажите человеку, что испытывать апатию — это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

- Когда мы даем реакции состояться, то это позволяет человеку в комфортном для него режиме осознать произошедшее.

Чего нельзя делать при апатии:

- Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды.

- Не нужно призывать человека собраться, «взять себя в руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».

Как помочь человеку, если он испытывает страх:

- Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.

- Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.

- Другой прием основан на том, что страх — это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку просто интеллектуальное действие. Например отнимать от 100 по 7.

- Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации — это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Ученые давно доказали, что когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным.

Недопустимые действия:

- Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

Как помочь человеку при тревоге:

- При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.

- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.

- Самое мучительное переживание при тревоге — это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Недопустимые действия:

- Не оставляйте человека одного.

- Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно, если это не так.

- Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

Помощь пострадавшему при плаче:

- Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим и не пытаться помочь ему — тоже неправильно.

- Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и переживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

- Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.

- Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить выпить ему стакан воды — это известное и широко используемое средство.

- Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Недопустимые действия:

- Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
- Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

План индивидуальной профилактической работы

Ответственный за реализацию плана в образовательной организации _____

должность ФИО

Код клиента⁷ _____

п/п	мероприятия	цель	сроки исполнения	ответственн ый	планируемый результат	отметка о выполнении с кратким указанием результативности (приложить материалы измерения результативности)
	В отношении несовершеннолетнего...					
.1					
.2						
.3						
	В отношении законных представителей					
.1					
.2						

⁷ Код клиента используется для сохранения конфиденциальности. Вместо фамилии, имени и отчества испытуемому необходимо присвоить код, который уже будет применяться во всей документации. Расшифровка кода и изначальные документы в единственных оригинальных экземплярах с незашифрованными данными несовершеннолетних должны храниться отдельно с остальной документацией.

Рекомендации психолого-педагогического сопровождения:

Педагогу-психологу:

- формирование навыков самоконтроля и самокоррекции в отношении неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса;
- активизация позитивных внутренних и внешних ресурсов;
- формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования;
- формирование нормальной смысловой регуляции личности;
- формирование стремления к саморазвитию;
- формирование навыка целеполагания и достижения цели;
- формирование навыков принятия решения, повышения самооценки, стимулирование процессов самоопределения;
- формирование умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
- формирование способов взаимодействия с самим собой и с окружающим миром;
- формирование ресурсов по преодолению страдания от тяжелого повседневного стресса;
- формирование ресурсов по преодолению страдания от несоответствия между ожидаемым успехами в жизни и реальностью;
- формирование внутренних ресурсов личности по преодолению неблагоприятной жизненной среды;
- коррекция эмоционально-личностной сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний);
- снятие мышечных зажимов (освоение методов релаксации);
- отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.

Классному руководителю:

- оптимизировать межличностные отношения в классном коллективе;
- провести беседу с детьми с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации;
- определить системы дополнительных занятий, помощи и консультирования;
- формировать у обучающегося установок на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.);
- контролировать поведение и занятия обучающегося в свободное время;
- поощрять участие обучающегося в художественном и техническом творчестве, в общешкольных и классных мероприятиях;
- работать над дестигматизацией ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию;
- формировать и развивать жизненные, творческие, семейные и другие планы, замыслы.

Социальному педагогу:

- формировать и развивать временную перспективу обучающегося;
 - выявить и нивелировать неблагоприятные факторы в детском коллективе;
 - создать для обучающегося ситуацию успеха в общешкольных делах;
 - изучить участие школьника в неформальных объединениях (социальных сетях, компаниях).
- По необходимости помочь в переориентации интересов;
- организовать для обучающегося сезонных оздоровительно-досуговых школьных лагерей и групп продленного дня.

Алгоритм беседы с родителями:

1. *установление доверительных отношений:*

- Я вижу, что Вы сейчас находитесь в сложном состоянии, если хотите, мы можем об этом поговорить»
- «Если у Вас есть настроение поговорить, я охотно послушаю Вас»
- «Хорошо. Сейчас ты Вы не хотите ничего обсуждать, но когда у Вас появится такое желание, мы

можем вернуться к этому разговору»

2. *выразить эмоции, выслушать консультируемого:*

- «Скажите мне, что с Вами происходит»
- «Наверное, Вам очень тяжело?»

3. *помочь отработать негативные мысли:*

- «Какие мысли вас посещают?»
- «Что вы думаете в сложившейся ситуации?»
- «Какие действия хотите предпринять?»

4. *обсудить вместе возможный план последовательных действий по (преодолению) выходу из трудной ситуации:*

- Попросить представить и подробно рассказать, как он будет осуществлять разработанный план действий.
- Скорректировать план при возникновении каких-либо сложностей, проявившихся во время проигрывания
- «Мне кажется, что если сделать вот так, то мы сможем получить это и вот это. Как Вы думаете?», «А что, если вот так?»

8. *переформулировать план действий позитивно;*

9. *похвалить за мужество и способность держаться в трудный период времени. Дать рекомендации.*

Рекомендации для родителей:

«Оказание помощи после переживания экстремальных событий, чрезвычайных ситуаций»

1. Как помочь ребенку?

Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: « Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.

Не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.

Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями

(например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».

Не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

2. Что вы можете сделать для себя:

Помнить, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;

Позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно – переживать от утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значения;

Когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;

Постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдыхать;

Избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;

Физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;

Говорите с людьми. Разговор – средство лечения;

*Принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;
Регулярно встречайтесь со специалистом (психолог, врач) или «группой поддержки»;
Обращайтесь за помощью, когда это необходимо.*

Технологическая карта интерактивного занятия

Тема: Трудные жизненные ситуации.

Цель: знакомство с понятиями «трудная жизненная ситуация», осознание стрессовых ситуаций и способов поведения в них.

Форма проведения: интерактивное занятие.

Раздаточный методический материал: ручки, карандаши, листы А4, таблицы к упражнению, памятки.

	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность обучающихся	Результат
.	Завязка, выявляющая проблему	1. Приветствие ведущего (см. Приложение Е1).	Знакомятся с психологом	Выход на проблему Включенное обсуждение
.	Процесс активного совместного логического размышления над проблемой	1. Читает притчу (см. Приложение Е2).	Слушают притчу.	Проблема становится личностно значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций.
Делит на микрогруппы (в зависимости от количества человек). («А сейчас я прошу вас поделиться на микрогруппы»)		Делятся на микрогруппы		
2. Обсуждение.		Участвуют в обсуждении		
.	Кульминационный момент (поворот "на себя")	Начинает задавать вопросы по теме «Трудные ситуации» (см. Приложение Е3).	Слушают ведущего, отвечают на вопросы, а так же задают ведущему	Каждый из присутствующих должен осознать отсутствие или наличие проблем в

			интересующие их вопросы	своей семье, проблем.
.	й Нравственный выбор	Проводит упражнение «Солнце и тучи» (см. Приложение Е4).	Выполняют инструкции ведущего, участвуют в обсуждении.	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения родителей
.	Развязка	Предлагает сделать книгу (см. Приложение Е5).	Задают вопросы	
.	Рефлексия	Проводит рефлексию, благодарит за участие (см. Приложение Е6).	Участники дают обратную связь	Стимулирование самоанализа

Ведущий: Уважаемые ребята! На сегодняшний момент в вашей жизни произошло достаточно много событий, кому-то пришлось менять школьные коллективы, были переезды, смена места жительства, личные победы и поражения.

Жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, о тех трудностях, которые могут возникать на нем.

Ведущий: А начать, я бы хотела с притчи. Сейчас я прочитаю вам ее, а вы подумайте и посчитайте в микрогруппах, сколько трудных жизненных ситуаций пришлось на долю этого человека?

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. Человек был в отчаянии.

- Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

- Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

- Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

Обсуждение:

- Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

-Что помогло ему вернуться домой?

Вывод: Трудности - это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

А какие ситуации можно назвать трудными? (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в классе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями).

Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей?(У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).

Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей? (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).

Для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

В нашей чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач.

Вывод: Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

Упражнение «Солнце и тучи»

Представьте, что Солнышко - это тепло отношений с родственниками, с одноклассниками, с друзьями, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, и появляются «тучи»- наши проблемы.

И сейчас Вам в микрогруппах предстоит подумать над решением этих трудностей.

В соответствии с выделенными в упражнении «Трудные жизненные ситуации» стрессовыми ситуациями участники начинают в микрогруппе обсуждать ситуацию, а также свои чувства и поведение в ней. Одновременно во время групповой работы участники заполняют таблицу:

Ситуация	Настроение, мысли	Поведение

- Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?

- Какие чувства вы испытывали при этом?

- Как вы вели себя в стрессовой ситуации?

Молодцы! Ваши предложения очень хорошие, и я предлагаю вам создать книгу «Вместе мы преодолеем любые трудности!». Первые страницу я уже подготовила. Теперь наша задача с вами делиться и совместно решать наши проблемы. Сейчас вы на листочках пишете свои мысли, как можно преодолеть любые трудности, с которыми вы столкнетесь. И пока вы пишете, я раздам вам последнюю страничку нашей книги, где указаны телефоны служб, в которые вы можете обратиться за помощью.

ТЕЛЕФОНЫ КРИЗИСНЫХ СЛУЖБ

№ п/п	Наименование	Адрес	Телефон
1	Кризисный центр «ГКУЗ ККПБ им. В.Х. Кандинского»	г.Чита, Окружной проезд, 3.	89148005496 8(3022)401481
2	ГУ «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»	г. Чита, Ленина 27а	89144389050 89143695080
3	ГУ Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие»	Г.Чита посёлок Текстильщиков, ул. Текстильщиков, 1А,	83022251488, 83022283322, 83022283356, 83022283358, 83022283357
4	Всероссийский телефон доверия	-	88002000122

Но иногда в трудной жизненной ситуации кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды. И тогда мир сужается до одной проблемы и человек ничего вокруг не замечает. В его голове стучит только одна мысль, как выйти из этого положения.

Довольно частое явление среди детей - это побег из дома. Наверняка у вас во время сильной ссоры с родителями хотя бы раз возникала такая мысль? Почему ребята вашего возраста сбегают от родителей, что ими движет? Давайте попробуем разобраться в этих вопросах. Привычка сбежать из дома может закончиться плачевно для здоровья и жизни подростка. Так, статистика гласит, что если ребенка не удастся найти в первые три дня, то шансы на его спасение практически равны нулю.

Почему подростки убегают из дома? Шапка ответов!

- Сложная обстановка в семье, постоянные ссоры.
- Родители не принимают того, что подросток стал личностью, с которой нужно считаться.
- Появление в семье чужого человека – отчима или мачехи.
- Подросток стал изгоем в школе и компании, не умеет выстраивать взаимоотношения со сверстниками.
- Рождение в семье малыша, когда о старших детях временно забывают.
- Развод родителей может спровоцировать протестное поведение.
- Попытка обратить на себя внимание, дефицит любви.
- Чрезмерная опека или, наоборот, полная вседозволенность.
- Постоянные придирки и критика со стороны родителей.
- Подросток сблизился с плохой компанией.
- Желание скорее стать взрослым и обрести самостоятельность.
- Проблемы с алкоголем, наркотиками.
- Страх наказания за крупный проступок.
- Желание быть свободным от всех.
- Насилие в семье или со стороны сверстников.
- Излишняя избалованность.
- Желание острых ощущений, любопытство, скука.
- Неблагополучные родители, страдающие алкоголизмом и наркоманией.
- Психологические или психические отклонения у подростка.

Как видите, причин для побега из дома у ребят вашего возраста более чем достаточно. Поэтому важно не доводить проблему до такой острой стадии, а брать ситуацию под контроль. Если у тебя иногда возникают мысли

сбежать из дома, не стоит пугаться. Так проявляются твои внутренние конфликты и желания, чтобы тебя любили и прислушивались к твоему мнению.

Сегодня вы все активно работали. Помогали друг другу искать пути выхода из проблемной ситуации. Давайте каждый из нас поблагодарит друг друга за это дружными аплодисментами.

Обратная связь:

- понравилось ли вам занятие?
- что было самым сложным?

Заключительные слова: Давайте и впредь всё делать вместе, дружно, сообща, прислушиваться к советам, уходить от проблем или хотя бы мысленно отдаляться от них.

эмоциональной поддержки для обучающихся и их семей в трудной жизненной ситуации»

Цель:

- информирование педагогов о чрезвычайных ситуациях, повлекшим вред здоровью или инвалидность обучающихся;
- создание психолого-педагогические условия для обучающихся и их семей;
- эмоциональная поддержка обучающихся и семей.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация.

Методические указания:

4. Перед проведением педагогического совета ведущий (педагог- психолог, социальный педагог) должен внимательно изучить все методические рекомендации.

5. Информирование педагогов об актуальной ситуации осуществляет руководитель образовательной организации.

Этапы проведения педагогического совета:

Этап	Ведущий	Содержание деятельности
1 этап Определение основных проблем по теме.	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	1. Информирование о случае, о принимаемых (принятых) экстренных мерах
2 этап Теоретическое обоснование проблемы	Педагог-психолог комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	2. Необходимость создания психолого-педагогических условий и атмосферы эмоциональной поддержки для обучающихся и их семей в трудной жизненной ситуации
3 этап Анализ ситуации по данной проблеме в школе.	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	3. Полномочия образовательной организации по созданию психолого-педагогических условий и атмосферы эмоциональной поддержки для обучающихся и их семей в трудной жизненной ситуации
4 этап Обсуждение путей решения проблемы	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	4. Меры по созданию психолого-педагогических условий и атмосферы эмоциональной поддержки для обучающихся и их семей в трудной жизненной ситуации
5 этап Решение педагогического совета и рефлексия.	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	5. Презентация планов ИПР 6. Назначение ответственных

Должность	Действия	Время исполнения	Где отражается	Примечания
АЛГОРИТМ ПЕРВИЧНОГО РЕАГИРОВАНИЯ				
Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель	Сообщает руководителю образовательной организации	Незамедлительно после обнаружения	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку.	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов.	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Педагог-психолог	сообщает руководителю образовательной организации	незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости оказывает экстренную психоэмоциональную поддержку	незамедлительно	все действия фиксируются в журнале учета или индивидуальной карте обучающегося.	Записи производятся после проведенных действий
	Проводит диагностику	не позднее 7 дней	Бланки с проведенными диагностическими данными	не менее трех методик
Социальный педагог	сообщает руководителю	незамедлительно после проведения	Служебная записка, которая фиксируется в	Копию служебной записки хранит среди своей

	образовательной организации	комплекса психологической поддержки и диагностирования	журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Классный руководитель, куратор	Сообщает руководителю образовательной организации	Сразу после окончания урока (если обнаружено во время урока); незамедлительно после обнаружения во внеурочное время	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	Не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии); оказывает эмоциональную поддержку	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов.	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Администрация	Издает приказ о проведении комплекса профилактических мероприятий, направленных на оказание	Незамедлительно	Приказы, подписи исполнителей, план (программа) конкретных действий,	

образовательной организации	психолого-педагогической помощи обучающемуся, проведении педагогического расследования с указанием ответственных лиц и сроков; утверждает план (программу действий); вносит изменения в план воспитательной работы; осуществляет личный контроль		который может являться изменениями в план воспитательную работу. Протоколы рабочих совещаний, план контроля и т.п.	
	сообщает о случившемся родителям ребёнка	незамедлительно	протоколы беседы, письменное объяснение	сообщение о условиях, угрожающих жизни и здоровью ребенка сообщаются в присутствие педагога-психолога.
	Информирует вышестоящего руководителя (учредителя), органы профилактики	При подтверждении, условий, угрожающих жизни и здоровью	Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер при подачи документа на бумажном носителе	Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность

АЛГОРИТМ ДЛИТЕЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.	Учитель рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во
---	--	--	--	--

				время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
	Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося	Постоянно при наличии динамики	Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний	
	Принимает участие в ПМПк (при необходимости), соблюдает рекомендации педагога-психолога	По плану проведения ПМПк	Протокол ПМПк; рекомендации заседания прописывает в плане (программе) индивидуальной работы, сведения о исполнении вносятся в план индивидуальной работы в графу «сведения об исполнении»; при необходимости сведения об исполнении рекомендаций с указанием результата (эффективности) прописывает в справке при подготовке к повторному ПМПк	При отсутствии результата (эффективности) исполнения решений ПМПк информирует об этом руководителя ПМПк и педагога-психолога
	Не допускает распространения (разглашения) конфиденциальной информации	Постоянно	Подпись в соответствующем приказе по учреждению, протоколах, решениях	
Педагог-психолог	направляет к врачу-неврологу, психиатру	при наличии показаний	Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий	Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность

			номер при подачи документа на бумажном носителе	
	Осуществляет консультирование классного руководителя, социального педагога, учителей-предметников (при необходимости)	По запросу либо при необходимости	Записи в журнале индивидуальных консультаций специалистов	В случае выявления нарушения педагогической этики одним из педагогов (педагогами), педагог-психолог информирует об этом руководителя образовательной организации в письменной форме; рекомендации педагогу по изменению взаимоотношений или ситуации, возникшей по причине указанных нарушений, даются психологом в письменном виде в присутствии ответственного должностного лица (руководителя, заместителя руководителя, руководителя структурного подразделения) под подпись
	осуществляет проведение тематических методических объединений и педагогических советов	по плану	протоколы методических объединений, педагогических советов	
	Осуществляет коррекцию поведения обучающегося; проводит индивидуальные и групповые занятия, тренинги, направленные на жизнеутверждение, формирование психологической гибкости, принятия себя и окружающих и т.д.	По плану	Программы коррекции, записи в журнале индивидуальной и групповой работы с обучающимися, записи в индивидуальной карте ребенка, протоколы занятий	
	Осуществляет консультирование родителей (законных представителей), проводит совместные занятия с	По плану	Записи в журнале индивидуальных консультаций родителей, записи в журнале проведения	

	родителями и обучающимся		совместных занятий или индивидуальной карте обучающегося с пометками о наблюдениях во время занятий	
	Осуществление психологического сопровождения обучающегося	Постоянно	Исполнение плана (программы) индивидуального сопровождения педагогом-психологом	
Социальный педагог	Организует поддержку семье, находящейся в трудной жизненной ситуации	Незамедлительно	Консультации отражаются в журнале; Копии писем, ходатайств и т.д.	
	Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д.	В течение ближайшей недели	Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале	
	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.	Социальный педагог рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
	Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося	Постоянно при наличии динамики	Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний	
Классный руководитель	Посещает семью с целью обследования	В течении 2-х рабочих дней	Акт обследования	Рекомендуется проводить

	жилищных условий, взаимоотношений в семье		жилищных условий, который, при необходимости, незамедлительно направляется в территориальные органы опеки и полиции	совместно с социальным педагогом. В случае отказа семьи от посещения информирует руководителя. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. В случае, если семья социально-опасная, запрашивает органы полиции для сопровождения
	Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д.	постоянно	Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале	
	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.	Классный руководитель рефлексирует свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
Администрация образовательной организации	В случае необходимости принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим	При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно	Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ	

	педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося			
	Проводит рабочие совещания-планерки с педагогом-психологом.	Ежедневно до момента купирования ситуации	Произвольная фиксация в ежедневнике	При необходимости приглашает других специалистов
	Принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося	При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно	Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ	
	Принимает меры по повышению квалификации педагога-психолога, социального педагога и иных специалистов	Постоянно	Сведения о ПК	

Алгоритм действий в случае совершения обучающимся самоубийства

Меры экстренного реагирования

1. Провести поственцию с ближайшим окружением суицидента в срок с 5 октября по 9 октября (сценарий поственции см.в Приложении А к данному алгоритму). Поственция проводится с ближайшим окружением суицидента. Анализ информационной справки показывает, что поственцию необходимо провести с классом, в котором обучался суицидент, а также с референтной группой по месту жительства суицидента в с. Поственцию рекомендуется проводить в очном формате. В случае невозможности очной встречи в связи с санитарно-эпидемиологическими условиями, поственцию необходимо проводить индивидуально (с соблюдением санитарных норм) с каждым ребенком ближайшего окружения с применением технологии психологического дебрифинга (Приложение Н).

2. По итогам проведения поственции определить группы риска по острому горю и по склонности к суицидальному поведению, составить поименный список обучающихся, нуждающихся в индивидуально-профилактической работе.

3. Провести родительские собрания для родителей обучающихся, входящий в ближайшее окружение суицидента в срок с 5 по 9 октября 2020 года (технологическая карта родительского собрания «Как помочь ребенку» см. Приложение В). В случае невозможности очной встречи в связи с санитарно-эпидемиологическими условиями родительское собрание проводится дистанционно.

4. Провести индивидуальное консультирование с каждым членом семьи с целью оказания психологической помощи в период с 5 по 9 октября 2020 года (методические рекомендации по индивидуальному консультированию с целью оказания экстренной психологической помощи см. Приложение С). Консультирование проводится в очной или дистанционной форме по видеосвязи.

5. Направить обучающихся на консультацию к медицинскому специалисту (психиатр, психотерапевт, невролог) с целью оказания медикаментозной поддержки (при необходимости);

6. При необходимости обеспечить направление обучающихся, членов семьи суицидента в кризисные службы (перечень кризисных служб см. Приложение D), в ближайший социально-реабилитационный центр.

Меры по организации длительного сопровождения.

1. По итогам мероприятий экстренного реагирования составить планы индивидуально-профилактической работы (далее - планы ИПР) с обучающимися группы риска по спискам определенным в ходе мер экстренного реагирования), а также нас сестру суицидента. Предоставить планы в срок до 16 октября 2020 года (форма плана ИПР см. Приложение Е). Рекомендации по составлению планов ИПР см. в Приложении F.

2. В течение месяца со дня кризисной ситуации организовать и провести педагогический совет для педагогического состава образовательной организации, в которой обучался суицидент, по профилактике суицидального поведения обучающихся (сценарий педагогического совета см. Приложение G), а также занятие с элементами дебрифинга (правила проведения дебрифинга см. Приложение H).

3. В течении трех месяцев со дня совершения самоубийства организовать проведение стажировки для специалистов образовательной организации с привлечением специалистов ГУ «Центр «Семья» по теме «Профилактика суицидального поведения обучающихся».

4. В целях дальнейшего сопровождения образовательного процесса для выстраивания работы по профилактике суицидального поведения рекомендуем использовать алгоритм действий педагогического коллектива в случае ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей (Приложение I)

Поственция суицида

(работа с классом, в котором случился суицид)

Цель:

- оказание психологической помощи ближайшему окружению (родственники, друзья, одноклассники) суицидента после осуществления им самоубийства

Задачи:

1. Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни ближайшего окружения суицидента.
2. Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий.
3. Адаптация ближайшего окружения суицидента, формирование позитивного представления о будущем
4. Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов)
5. Развитие ресурсов личности для переживания горя

План:

1. Вводный этап – приветствие, введение в тему
2. Упражнение «Снежинки»
3. Недирективный дебрифинг
4. Мониторинг и расширение копинг-стратегий
5. Обсуждение в группе «Суицидальные признаки»
6. Ролик «Песочник», обсуждение
7. Подведение итогов, сбор обратной связи, приглашение на личную консультацию

Важно помнить:

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае **не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.**

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на **индивидуальную консультацию** с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его.

Беседа проводится только с детьми из ближайшего окружения: класс, группа ребят (примерно одного возраста).

!!! С детьми, которых мало коснулось это событие, которые не знали самоубийцу, подобную беседу проводить не надо.

Данное мероприятие рекомендовано проводить в паре (важно, чтобы один из ведущих был психолог). Беседу можно проводить с детьми любого возраста, варьируя лексические конструкции.

!!! Слово «суицид» в беседе с детьми до 14 лет не употребляем, так как некоторые дети могут не знать, что оно означает, в дальнейшем это может вызвать интерес. Спровоцированный интерес может ребёнка толкнуть к поиску более подробной информации. Чаще всего, на сегодняшний день, за дополнительной информацией дети обращаются в сеть интернет. Вероятность того, что они найдут там достоверную, адекватную информацию, низкая.

Ход работы:

1. Приветствие

Материал для ведущего: Здравствуйте. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что ваш одноклассник/ученик нашей школы/другое совершил самоубийство. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы потом стало легче. Безусловно, вам сейчас тяжело и тема не очень приятная, есть ощущение напряжения после того, как мы озвучили тему. И для того чтобы немного снять это напряжение возникшее сейчас, мы предлагаем вам выполнить одно задание.

2. Упражнение «Снежинки»:

Подготовка: каждому ребенку выдается лист бумаги А4. Листы должны быть одинаковые по цвету, форме и структуре.

Инструкция: «Возьмите в руки лист бумаги, сложите его пополам и оторвите верхний правый угол. Снова сложите листок пополам и оторвите верхний правый угол. Вновь сложите пополам, оторвите верхний правый угол.

И в последний раз сложите пополам и оторвите верхний правый угол». Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

Обсуждение. Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, **непохожие**.

Важно: во время обсуждения дети могут называть разные варианты «непохожести» снежинок. Важно отметить, что все выполняли одну и ту же инструкцию и, значит, каждый сделал правильно.

Материал для ведущего: Ваши снежинки получились абсолютно разные, как мы выяснили, по одной простой причине, потому что каждый из вас неповторим, индивидуален и найти двух абсолютно одинаковых людей просто невозможно. Также как мы не похожи внешне, также не похожи и наши личностные черты, наши реакции на различные ситуации, происшествия, события: для кого-то «2» - это большая проблема, для кого-то — просто неприятная ситуация, для кого-то — это обычное дело. Для кого-то ссора с друзьями — это беда, для кого-то — временная неприятность, для кого-то это вообще не является проблемой — он знает, что завтра обязательно с ними помирится. Разногласия в отношениях с родителями также для кого-то являются большой бедой, для кого-то привычным делом, которое они не принимают близко к сердцу, а для кого-то трудностью, но легко и быстро разрешаемой.

Ваш одноклассник не сумел справиться с какими-то трудностями в жизни и увидел только один выход — убить себя...

Как вы считаете, какие причины могут толкнуть человека к этому страшному шагу/к самоубийству?

Материал для ведущего: Во время обсуждения ведущему *важно* резюмировать и акцентировать внимание ребят на том, что не бывает одной причины самоубийства на примере «стакана».

Пример: представьте себе стакан, в который капает вода — упала 1 капля — не заметно в стакане, 2-4 — тоже, даже 10 капель для стакана ещё не предел... но наступает такой момент, когда падает последняя капля и стаканчик выливается...

Так бывает и в жизни — у человека накапливаются какие-то проблемы, трудности (поругался с родителями, получил «2», расстался с подругой, поссорился с друзьями ...) и может наступить такой момент, когда человек не видит выхода из сложившихся обстоятельств. В этот момент может «капнуть» та самая последняя капелька — сломанный каблук, плохая оценка и т.д., которая запустит механизм самоуничтожения.

3. Недирективный дебрифинг (работа с действиями, мыслями, чувствами)

Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

— обсуждаем конкретные действия детей:

Инструкция: «Сейчас мы вас просим рассказать по очереди, что вы делали в тот момент, когда случилось самоубийство/когда узнали о самоубийстве». *Важно:* внимательно следить за состоянием каждого ребёнка. Если возникает необходимость, то к ребёнку можно подойти, погладить по спине, спросить о чувствах, вывести из аудитории (ОДНОГО НЕ ОСТАВЛЯТЬ!!!)

- обсуждаем мысли:

Инструкция: «Расскажите, пожалуйста, что вы подумали, когда узнали о самоубийстве вашего одноклассника/увидели мёртвого одноклассника».

Важно: внимательно слушать и следить за состоянием детей.

- обсуждаем чувства:

Инструкция: «А что вы почувствовали, когда узнали о самоубийстве одноклассника...?»

Важно: внимательно следить за состоянием детей, отражать их чувства.

- После того как будет сформирована цельная картинка, необходимо уточнить вопрос о том, собираются ли дети идти на похороны (если похороны ещё не состоялись).

Инструкция: ребята, предстоят похороны (уточнить дату), собираетесь ли вы туда идти?

Важно: сказать детям о том, что это их личный выбор — идти или нет. Любое решение, которое они примут, будет правильным. Если кто-то не хочет идти, это нормально и в этом нет ничего страшного — проститься с человеком можно по-разному: в мыслях, перед фотографией, придти на могилу позже и т.п.

Важно: подготовить детей к тому, что они могут увидеть на похоронах. *Материал для ведущего:* Необходимо рассказать о том, что на похоронах люди могут очень громко рыдать, кричать, причитать; человек в гробу может выглядеть иначе, чем при жизни; гроб сначала забыть гвоздями, а потом опустят в яму, которую засыпят землёй. Во время похоронной процессии может стать очень страшно и больно — это тоже нормально, если кто-то почувствует, что не готов идти дальше, захочет вернуться домой — имеет на это полное право и это не считается чем-то зазорным.

4. Мониторинг и расширение копинг-стратегий детей

Материал для ведущего: Ведущий предлагает детям для обсуждения следующий вопрос: «**А как вы обычно справляетесь с трудными ситуациями, которые происходят в вашей жизни?**» Дети предлагают свои варианты решений проблем, ведущие внимательно слушают, корректируют формулировки, помогают при необходимости.

В конце ведущий резюмирует, добавляет свои варианты, расширяет репертуар копинг-стратегий детей.

Важно: акцентировать внимание детей необходимо на том, что из любой ситуации есть выход, что любые трудности носят временный характер. Существуют различные способы решений.

5. Мозговой штурм «Суицидальные признаки. Причины и помощь»

Инструкция: «Предлагаем обсудить признаки, по которым вы можете понять, что другу/подруге плохо и как ему можно помочь».

Важно: дети называют различные признаки, ведущий им помогает, формулирует то, на что они должны обращать внимание и как реагировать – **обязательно рассказывать взрослым и просить их о помощи.**

Материал для ведущего: если ваш друг жалуется вам или рассказывает о том, что ему плохо, это значит, что он вам доверяет и тем самым просит о помощи. Безусловно, вы можете помочь другу самостоятельно, но иногда этого недостаточно. Поэтому ваша задача не только выслушать товарища, но и обратиться за помощью к старшему, которому вы доверяете и с которым готовы поделиться.

6. Видеоролик, обсуждение

7. Подведение итогов, сбор обратной связи, приглашение на личную консультацию

Инструкция: А сейчас просим вас поделиться о том, какие у вас мысли, чувства...

Инструкция: Большое спасибо вам за то, что поделились. Хочется еще раз обратить внимание на то, что все трудности в нашей жизни временные, всегда есть люди, которые готовы вам помочь. Все желающих приглашаем на индивидуальные консультации к психологу. Я буду ждать вас в

Технологическая карта родительского собрания
Тема: Как помочь ребенку?

Цель: актуализация вопросов родительской ответственности за безопасность, физическое и психологическое здоровье детей.

Задачи:

- проинформировать родительскую общественность о признаках суицидального поведения детей;
- проинформировать родительскую общественность об особенностях переживания горя;
- повысить психолого-педагогическую и правовую компетентность родителей в вопросах предупреждения суицидального поведения детей;
- побудить к активным действиям по предупреждению суицидального поведения собственных детей.

Форма проведения: классное родительское собрание.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, диск с видеофрагментами для создания эмоционального фона.

Раздаточный методический материал: памятки, буклеты для родителей.

Методические указания: Перед проведением собрания ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, найти и прочитать информацию в интернете по данной проблеме, просмотреть видеоролики, для того чтобы быть готовым компетентно ответить на различные вопросы родителей. Задача ведущего предоставить информацию таким образом, чтобы каждый из присутствующих родителей осознал степень важности общения родителя со своим ребенком и межличностных отношений внутри семьи.

После завершения собрания родителям должен быть предоставлен прайс телефонов и адресов, куда обращаться за профессиональной помощью и за консультацией, буклеты, памятки и признаки суицидальной опасности, алгоритм беседы со своим ребенком.

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность родителей	Результат
1.	Завязка, выявляющая проблему	1. Вступительное слово ведущего (Приложение 1А)	Слушают ведущего	Выход родителей на проблему

		2. Выявление уровня информированности родителей о проблеме горевания детей	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Что знают о горе? Как оно проявляется?	Включенное обсуждение
2.	Процесс активного совместного логического размышления над проблемой	1. Определение актуального уровня информированности родителей о переживании горя	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Как вы считаете, горюет ли ваш ребенок? - Сколько времени он может горевать?	Проблема становится лично значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций
		2. Информирование о стадиях переживания горя (Приложение 2А)	слушают ведущего, задают вопросы	
		3. Задаёт вопросы	Как понять, что ребенку требуется помощь специалиста? Какие признаки подскажут о том, что ребенок находится в сложной ситуации?	
3.	Кульминационный момент (поворот "на себя")	Информирование родителей о признаках кризисных состояний		Каждый из присутствующих родителей должен осознать отсутствие или наличие проблем в своей семье, проблем, которые могут спровоцировать ребенка к мыслям о суициде
		Демонстрация слайдов (информация для слайда в приложении 3А) Методические рекомендации: - организовать диалог с аудиторией с поворотом родителей обучающихся «на себя».	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Уважаемые родители, есть ли кто-то из вас, кто замечал подобные признаки у своих детей??	

		- создать условия для углубления и осмысления родителями своего личностного Я в контексте данной проблемы.		
4.	Нравственный выбор		Размышление и обсуждение родителей о наличии данных признаков у собственного ребенка	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения родителей
		Ведущий делает акцент на том, что дети перенесли утрату своего одноклассника, поэтому они, так или иначе, находятся в кризисной ситуации.	Слушают, анализируют	
5.	Развязка	Ведущий предлагает обсудить алгоритм действий родителей, если они замечают кризисные признаки Задаёт вопрос: как помочь ребенку в трудной ситуации? Методические рекомендации: - организовать обсуждение важности поддержки семьи, родителей, важности обращения к специалистам (доп материалы Приложение 4А) Отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы родителей.	Принимают участие в обсуждении Задают вопросы	
6.	Рефлексия Решение собрания	Организует обсуждение решения собрания: - о необходимости быть бдительными, обращать внимание на поведение своих детей не только в жизни, но и сети интернет.	обсуждают решение собрания	Стимулирование самоанализа

Здравствуйтесь. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что один из учеников нашей школы/другое совершил самоубийство. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы помочь нашим детям пережить данную ситуацию, ситуацию горя. Наши дети горюют и только Вы сможете им помочь, сделать их переживания легче.

Стадии переживания горя

Горе – это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратимой разлуки с ним или его смерти. Горе также является и процессом, в течение которого человек учится сохранять память об ушедшем и в то же время жить в настоящем. Процесс переживания горя можно условно разделить на несколько стадий, которые считаются общими для перенесших утрату, хотя реакции людей индивидуальны, и каждый переживает горе по-своему. Реакции детей на утрату отличаются от реакций взрослых. Но в своих переживаниях ребёнок проходит те же стадии, что и взрослый человек. Процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множественных возвращений на ранние стадии. Несмотря на это, знание признаков, характерных для той или иной стадии переживания горя, и понимание их психологического смысла позволяют оказывать помощь страдающему человеку.

Начальная стадия горя – шок и оцепенение. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем – семь-девять дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Человек

психологически остается в прошлом, отрицая реальность. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае — потребности остаться в прошлом вместе с любимыми людьми. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Иногда злость смешивается с отчаянием.

Следующая стадия горя – стадия поиска – характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. На этом этапе сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть ушедшего.

Третья стадия – стадия острого горя – длится до шести-семи недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, повышенная истощаемость, снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство «оставленности», одиночества, злости, вины, страха, тревоги и беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом ушедшего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности. Горе влияет на отношения с окружающими. Они раздражают скорбящего, он стремится уединиться.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания горя. Через три-четыре месяца начинается цикл «хороших и плохих дней». Может повышаться раздражительность, возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера из-за подавленности иммунной системы. В этот период может начаться депрессия.

Четвертая стадия горя – стадия восстановления – длится около года.

В этот период восстанавливаются физиологические функции, коммуникативная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни и т. д.

Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя – завершающая. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с ушедшим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Создать в памяти образ ушедшего, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто рядом с ним, создавая новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с ушедшим: они останутся в прошлом.

Было замечено, что такие же переживания и стадии человек испытывает не только в ответ на смерть близкого человека, но и на другие значимые потери. Например, на утрату дома вследствие пожара, на потерю работы, на смерть любимого домашнего животного, на развод или расставание с любимым человеком. Также, мы можем реагировать похожими чувствами на потерю любимых вещей. Конечно, сила и острота переживаний будет не такой интенсивной, но будут наблюдаться всё те же реакции отрицания потери, гнева, поиска и попыток вернуть утраченный объект (например, купить точно такой же кошелек взамен потерянного), печали и грусти, и постепенно – приспособления к новой реальности и примирения с утратой.

Характерные признаки кризисного состояния можно разделить на 3 группы: *словесные, поведенческие и ситуационные.*

Словесные признаки

- Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить», «Было бы лучше умереть»;
- Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Многозначительно прощаться с другими людьми.
- Упрекать себя в бесполезности, никчемности, вине.

Поведенческие признаки

- Изменение суточного ритма (спать слишком мало или слишком много);
- Повышение или потеря аппетита.
- Отказ от личных вещей, имеющих большую личную значимость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Примирение с давними врагами.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Уход от обычной социальной активности.
- Пропуски занятий, не выполнение домашних заданий.
- Избегание общения с одноклассниками, замкнутость от семьи и друзей.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
- Проявления раздражительности, угрюмости, подавленного настроения, признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.
- Стремление к рискованным действиям.
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Стремление к тому, чтобы оставили в покое (что вызывает раздражение со стороны других людей).
- Чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру, попеременные внезапные приступы эйфории и отчаяния.
- Скучные планы на будущее.

Ситуационные признаки

- Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Недавно поменял место жительства.
- Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).
- Испытывает проблемы со школой или занятостью.
- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
- Имеет неприятности с законом.
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.
- Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Относится к себе слишком критически.

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).

Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Утраты, как и многие события нашей жизни, не только болезненны, они предоставляют и возможность личного роста. Консультант может способствовать реализации этой возможности, если понимает природу утраты, ее связь с другими эмоциями, роль в становлении человека.

Для умершего смерть — абсолютный конец его земной жизни. Однако в душах близких и друзей человек еще продолжает существовать, по крайней мере некоторое время. Примирение с утратой — болезненный процесс, в котором от утраченного человека "отказываются" постепенно и с трудом. Но процесс совершенно естественен, и его не надо форсировать. Никто не должен вселять искусственный оптимизм в скорбящего, пытаться его чем-либо заинтересовать, занимать развлечениями. Смерть близкого — это тяжелая рана, и несчастный имеет право на скорбь.

Интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы. Все зависит от характера отношений с потерянным человеком, от выраженности вины, от длительности траурного периода в конкретной культуре. Для описания процесса скорби часто используется модель Kubler-Ross (1969). Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года.

Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. Шоковая реакция иногда проявляется в неожиданном исчезновении чувств, "охлаждении". Это происходит, даже если смерть близкого человека не была внезапной, а ожидалась долгое время. Отрицается сам факт смерти — "Он не умер (она не умерла)", "Этого не может быть", "Я не верю этому" и т. п. Об умершем нередко говорят в настоящем времени, он принимается во внимание при планировании будущего.

В процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Вдова может обвинять умершего мужа за то, что он оставил ее, или Бога, который не внял ее молитвам. Обвиняются врачи и другие люди. Речь идет о настоящей злости. Если она остается внутри человека, то "подпитывает" депрессию. Поэтому консультант должен не дискутировать с клиентом и не корректировать его злобу, а помочь ей вылиться наружу. Только в таком случае уменьшится вероятность ее разрядки на случайных объектах.

После первой реакции на смерть близкого человека — шока, отрицания, злобы — происходит осознание утраты и смирение с ней. В статье "Скорбь и меланхолия" S. Freud назвал процесс адаптации к несчастью "работой скорби" (Trauerarbeit). Современные исследователи "работу скорби" характеризуют как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо.

Типичное проявление скорби — тоска по умершему. Человек, переживший утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознается, что делает его еще глубже. Навязчивые мысли и фантазии об умершем постоянно лезут в голову. Его лицо видится в толпе; пропадает интерес к событиям, которые прежде казались важными, к своей внешности. Места и ситуации, связанные с умершим, приобретают особую значимость. Консультанту следует разобраться в символической природе тоски. Поиск умершего не бесцелен — он направлен на воссоздание утраченного человека. Не надо противиться символическим усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату. С другой стороны, реакция скорби бывает преувеличена, и тогда создается культ умершего. В случае патологической скорби нужна помощь психотерапевта.

В разные периоды жизни люди испытывают амбивалентные чувства друг к другу. После смерти близкого человека прежняя амбивалентность является источником чувства вины. "Работа скорби" обуславливает возврат к отношениям, которые прервала смерть. Предпринимается попытка понять их значение в перспективе времени. Понесший утрату постоянно задает себе вопросы: "Все ли я сделал для умершего?", "Достаточно ли уделял ему внимания?". Вспоминаются случаи несправедливого отношения к умершему, и страдающий человек заверяет себя в совсем ином поведении, будь возможность все вернуть. Консультант должен с пониманием воспринимать эти сложные переживания как неизбежное изживание скорби.

Во время траура испытывают значительное изменение идентичности, например, резко меняется самооценка осуществления супружеской роли. Поэтому важная составляющая "работы скорби" заключается в обучении новому взгляду на себя, поиску новой идентичности.

В трауре очень существенны ритуалы. Они нужны скорбящему. Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби.

"Работу скорби" иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья.

Консультант тоже не должен заглушать процесс скорби. Если он разрушит психологическую защиту клиента, то не сможет оказать эффективную помощь. Клиент нуждается в защитных механизмах, особенно на ранней стадии траура, когда он не готов принять смерть и реалистично думать о ней. Роль защитных механизмов функциональна и сводится к тому, чтобы выиграть время и заново оценить себя и окружающий мир. Поэтому консультант должен позволить клиенту использовать отрицание и другие механизмы

психологической защиты.

Следует отметить, что "работа скорби" не для всех людей является эффективной стратегией преодоления утраты. Много зависит от стиля реагирования. Человеку, склонному заглушать болезненные воспоминания другой деятельностью, "работа скорби" мало помогает. Например, женщины во время депрессии склонны к навязчивым раздумьям, что только углубляет упадок настроения. Мужчины, наоборот проявляют активность, и это облегчает и укорачивает депрессию.

С окончанием "работы скорби" происходит адаптация к реальности несчастья, и душевная боль уменьшается. Понесшего утрату человека начинают занимать новые люди и события. Исчезает желание соединиться с умершим, уменьшается зависимость от утраты. В некотором смысле можно сказать, что процесс траура представляет собой медленное ослабление связи с умершим. Это не означает забвения. Умерший своим незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом чувство идентичности успешно модифицируется.

Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует "перегружать" опекой — большое горе преодолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели.

Роль слушателя в некоторых случаях может выполнять консультант. Находиться со скорбящим человеком и слушать его. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего человека. Замешательство и формальные фразы лишь создают неудобное положение. Клиенту надо предоставить возможность выражать любые чувства, и все они должны быть восприняты без предубеждения. Задачу консультанта можно выразить словами Шекспира из "Макбета" — "дать грусти слово". Другая очень важная задача консультанта — помочь близким понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь.

Основные правила кризисной помощи

Не спешите. Переживание - это процесс, происходящий во времени, часто весьма длительный процесс. Человек, находящийся в кризисной ситуации (далее - человек в кризисе), переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы человек принял, пережил и интегрировал - «вобрал в себя» - свой собственный опыт. Часто сопровождающему кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако нужно сбавить темп.

Обращайте внимание на внутренний опыт. Часто, описывая ситуацию, человек в кризисе не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает "сценарий", схему событий. Задача сопровождающий "замедлить" ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, - чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

Сопровождающий может задавать прямые открытые вопросы: "Что вы почувствовали в тот момент?", "Как вы относитесь к тому, что произошло?", однако часто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопросов. Кроме этого, вопросы можно разделить на две группы. Первая группа включает вопросы, которые направлены на выяснение содержания: "Как вы себя чувствовали?", "Что вы ощущали?", "Какие чувства вы испытывали?" и т.д. и способствуют сохранению человека в "режиме переживания". Другая группа включает вопросы, которые предназначены в основном для поиска причинно-следственных связей, а потому отвлекают человека от переживания своего чувственного опыта в пользу рационализирования. Задавая "причинные вопросы" мы перескакиваем через этап переживания чувств на этап поиска смысла, что приводит к неполноценным результатам.

3.Идите туда, где боль. "Разговор о чувствах" обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: человек может начать плакать, злиться и пр. Иногда сопровождающий старается не говорить на болезненные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о психологической помощи существует мнение, что в кризисной ситуации не надо причинять дополнительную боль, а напротив - успокаивать человека. Однако в психологическом консультировании существует принцип, согласно которому сопровождающий находит эти болезненные области и помогает человеку в кризисе их вербализовать (облечь в слова, проговорить). Это приводит к действительному эмоциональному освобождению, а не временной остановке. Это приводит к полному проживанию ситуации, и предотвращению затягивания кризисного состояния.

4.Говорите на запретные темы. Существует множество тем, считающихся "запретными" и "маргинальными". В социуме не поощряются, например, разговоры о смерти, насилии, тяжелых заболеваниях. Также подвержена моральному осуждению тема самоубийства. Социально неприемлемыми являются некоторые желания и чувства, связанные, например, с агрессией, обидой, завистью, сексуальными потребностями и др. Нужно говорить на эти темы, разрешить человеку в кризисе говорить и об этом, когда это необходимо для успешного проживания кризиса.

При этом умение говорить на "запретные темы" означает не только то, что слушатель психологически готов поддержать разговор, если человек в кризисе затрагивает какую-либо "запретную тему", - очень важно, чтобы сопровождающий сам мог начинать этот трудный разговор, поскольку человек в кризисе на это может никогда не решиться.

Избегание сопровождающим "запретных тем" может быть связано, во-первых, с психологической неготовностью обсуждать и даже размышлять на эти темы, а во - вторых - с представлением о том, что сосредоточение внимания на этих темах усугубит состояние собеседника. Однако практика кризисного консультирования показывает, что если сопровождающий будет открыто и свободно говорить о том, что есть, даже если это какая-то "негативная" тематика, то он не сделает хуже, напротив, он сделает лучше, поскольку он поможет человеку выйти из состояния замкнутости, в которое он себя загоняет из-за страха быть непонятым и отвергнутым. В то же время, если слушатель избегает говорить на "маргинальные темы", то он не обязательно делает что-то плохое, просто он уходит от такого шанса в данный момент.

5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте. Принятие - вот ключевое слово настоящего правила. Принятие заключается в том, что сопровождающий предоставляет человеку, пришедшему к нему на ряд прав:

- право на любые чувства и желания;
- право на свое мировоззрение;
- право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения типа "Что такое хорошо, и что такое плохо", а также попытки оградить человека в кризисе от неправильного поведения, "спасение", отвлечение и т.д. - неуместны, так как свидетельствуют о том, что сопровождающий не принимает ни эмоциональной реакции собеседника, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для сопровождающего, более благоприятным для другого человека.

6. Будьте искренним, предоставляй обратную связь. Успех кризисной помощи зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации "человек - человек". Это означает, что сопровождающий проявляет свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации. Иногда сопровождающему может быть трудно это сделать по ряду причин:

- он чувствует моральную и профессиональную ответственность за эмоциональное состояние собеседника;
- боится остаться обнаженным со своими слабостями, неуверенностью, боязнью, беспомощностью;
- не имеет профессиональных навыков предоставления обратной связи.

О том какими способами можно справиться с данной ситуацией будет говориться далее.

Консультирование родителей суицидента подчиняется основным законам консультирования, но клиенты консультирования могут быть:

- немотивированными на взаимодействие
- агрессивно и враждебно настроены
- испытывать чувство вины
- иметь депрессивные тенденции

1. Особенности консультирования «немотивированных» клиентов

Встретившись с "немотивированным" клиентом, консультанту необходимо принять его таким, каков он есть - как не заинтересованного в консультировании человека. Нежелание следует трактовать столь же серьезно, как любую другую установку: отнестись с пониманием, одновременно показывая, что и консультант не заинтересован работать с клиентом против его воли. Можно объяснить клиенту суть и возможности консультирования. Однако быть готовым к тому, что "немотивированный" клиент останется лишь формальным клиентом или вообще прекратит посещения.

Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов

Немало проблем в консультировании создают негативно настроенные или открыто враждебные клиенты. Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявить любезность и дружелюбие; третьи игнорируют состояние клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Во всех случаях проявления враждебности со стороны клиента необходимо понять причины этого состояния. Когда понятия "озлобленность" и "враждебность" представляются слишком сильными для характеристики, свои высказывания не следует формулировать категорично. Например: "Вы кажетесь чем-то недовольным", "Вы разочарованы?", "Не хотите ли Вы что-то сказать?", "Это звучит, будто Вы рассержены" и т.п. Если консультант только подозревает клиента во враждебности, он может уточнить: "Что произошло?", "Я что-нибудь неправильно сказал или сделал?". В любом случае, столкнувшись с враждебностью клиента, следует трактовать это состояние серьезно, потому что оно мешает терапевтическому взаимодействию.

Причины неудовлетворенности клиента могут быть простыми - не нравится вид или слова консультанта, консультант слишком молод и т.п. Чтобы разобраться в причинах озлобленности клиента и эффективно реагировать на нее, консультант должен понимать основные черты этого состояния.

Злость не является чем-то патологическим или необычным. Каждый изредка сердится или способен разозлиться. Злость является не только сигналом, предупреждающим об опасности, но и чувством, обуславливающим самозащиту.

Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в его жизненных обстоятельствах.

Злость "исторична", т.е. имеет свое прошлое. В течение жизни, особенно в детские годы, формируется

индивидуальный "стиль враждебности", т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит повелительным тоном; другие — когда ясно и точно не указывает, что делать; третьи — когда задает много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством. Сходные обстоятельства одних клиентов делают враждебными, других — нет. Эти различия обусловлены своеобразием жизненного опыта.

Консультанту необходимо понять, что злость "привнесена" в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Консультант может "замещать" некоего человека или ситуацию из прошлой жизни клиента. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Считается, что консультант, по отношению к которому клиент не может свободно выражать свою неудовлетворенность или злость, — плохой консультант. В консультировании следует иметь в виду, что иногда злость скрывает тревожность. В таких случаях необходимо помочь клиенту разобраться в его подлинных чувствах и таким образом трансформировать враждебность.

Хотя консультанту и нелегко сохранять спокойствие в работе с агрессивным клиентом, однако отвечать враждебностью — значит провоцировать еще большую враждебность. Консультанту необходимо осознавать свои чувства в подобных ситуациях, идентифицировать свое недовольство, чтобы эффективнее помочь клиенту преодолеть его озлобленность.

Существует большая разница между озлобленностью клиента, возникающей в процессе консультирования, и прямыми оскорблениями в адрес консультанта. К оскорблениям консультант ни в коем случае не должен оставаться толерантным, так как они вредят также самому клиенту. Обычно агрессия по отношению к консультанту выражается косвенно (например, порицание коллег консультанта, с которыми клиент встречался прежде). В таких случаях следует, не конкретизируя своей позиции, просто дать клиенту возможность полнее поделиться своими переживаниями. Однако при возникновении опасной ситуации консультанту не нужно демонстрировать героизм. Следует сказать, что агрессивное поведение недопустимо и в случае необходимости будут приняты дисциплинарные меры.

2. Консультирование при переживании вины

Вина возникает при нарушении индивидом значимых для него норм нравственности. Обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину.

Истинная вина возникает в результате совершенных проступков. В этом случае возможна и необходима заслуженная расплата.

Невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. Для невротического чувства вины характерны преувеличенность и неискренность. При неврозах чувство вины помогает индивиду оправдаться перед собой и другими, он не старается избавиться от этого чувства и сопротивляется любым попыткам уменьшить его.

Одна из важнейших причин возникновения невротической вины — страх осуждения, боязнь быть "демаскированным". Страх отражает огромную разницу между "фасадом" личности человека и скрытыми за этим "фасадом" побуждениями. За образом сильного человека невротическая личность старается скрыть свои слабости, незащищенность, беспокойство, неспособность бороться за себя. У такого индивида чувство вины и тревожность возникают сразу, как только обращается внимание на его требования к окружающим. Эти чувства придают невротической личности уверенность, что она не будет осуждена, тем самым маскируется действительная проблема. Таким образом, чувство вины является не только следствием демаскировки, но и способом психологической защиты от страха. За фасадом вины увеличивается чувство безопасности, а окружающие провоцируются индивидом на заверения в его невиновности. Кроме того, чувство вины дает основание считать себя моральным и добросовестным. Тенденция к самообвинению также ограждает от необходимости изменяться, т.е. становится заменой подлинного решения проблем. Еще одна важная функция невротического чувства вины состоит в том, что оно уменьшает угрозу обвинения со стороны других, иногда безопаснее заранее принять вину на себя.

Переживание вины имеет также онтологический аспект (экзистенциальная вина). В этом смысле вина представляет собой позитивную силу в жизни человека.

R. Мау выделил три источника экзистенциальной вины:

4. Вина вследствие недостаточной самореализации.
5. Вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми.
6. Вина вследствие утраты связи с Абсолютом.

В указанных отношениях человек всегда и безусловно виноват, поскольку:

4. мы никогда не способны реализовать все свои возможности хотя бы потому, что, выбирая одни возможности, обязаны отклонить другие — они так и остаются нереализованными;

5. мы никогда в полной мере не понимаем своих близких и их потребности и в силу неизбежного индивидуализма "обречены" видеть других сквозь призму собственной личности, поэтому наше познание всегда субъективно и не целиком соответствует действительности;

6. мы представляем собой часть божественного плана и никогда не сможем его понять; как говорил Паскаль, "ветви не суждено знать назначение дерева".

Экзистенциальной вины нельзя избежать, поэтому важно ее осознать. Она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности.

В психологическом консультировании важно решить, когда "греховность" помогает клиенту осознать личную ответственность за свои поступки и изменить поведение в позитивном направлении, а когда, наоборот, препятствует успешному решению жизненных проблем. Консультант не всегда должен освобождать клиента от чувства вины. В случае истинной виновности важно обсуждение вопроса об искуплении. Освобождение от невротической вины предполагает осознание ее "мнимости". Во всех случаях консультанту необходимо глубокое знание различных аспектов переживания вины

Приложение D

Перечень кризисных служб

№п/п	Наименование	Адрес	Телефон
1	Кризисный центр «ГКУЗ ККПБ им. В.Х. Кандинского»	г.Чита, Окружной проезд, 3.	89148005496 8(3022)401481
2	ГУ «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»	г. Чита, Ленина 27а	89144389050 89143695080
3	ГУ Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие»	Г.Чита посёлок Текстильщиков, ул. Текстильщиков, 1А,	83022251488, 83022283322, 83022283356, 83022283358, 83022283357
4	Всероссийский телефон доверия	-	88002000122

План индивидуальной профилактической работы

Ответственный за реализацию плана в образовательной организации _____

должность ФИО

Код клиента⁸ _____

№ п/п	мероприятия	цель	сроки исполнения	ответственный	планируемый результат	отметка о выполнении с кратким указанием результативности (приложить материалы измерения результативности)
1	В отношении несовершеннолетнего...					
1.1					
1.2						
1.3						
...						
2	В отношении законных представителей					
2.1					
2.2						

⁸ Код клиента используется для сохранения конфиденциальности. Вместо фамилии, имени и отчества испытуемому необходимо присвоить код, который уже будет применяться во всей документации. Расшифровка кода и изначальные документы в единственных оригинальных экземплярах с незашифрованными данными несовершеннолетних должны храниться отдельно с остальной документацией.

Рекомендации
по составлению планов индивидуально-профилактической работы (далее планы ИПР) с детьми
группы риска

Администрации образовательной организации:

- обеспечить реализацию реабилитационных мер, направленных на предупреждение рецидивного поведения и стабилизацию психологического состояния ребенка, его семью и социального окружения;
- определить сроки и ответственные должностные лица за реализацию дорожной карты, организацию и проведение мероприятий психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
- расширить сеть социальной поддержки обучающегося путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, педагогические работники, сверстники, специалисты и т.д.).
- организовать постоянный комплексный мониторинг ситуации, в которой развивается обучающийся;
- установить контроль над стилем общения учителей с обучающимся.
- повысить уровень групповой сплоченности в школе;
- разработать общешкольную программу психологического здоровья, здоровой среды в школе;
- организовать активную деятельность обучающихся, альтернативную девиантному поведению.

Педагогу-психологу:

3. Осуществлять психологическое просвещение администрации образовательной организации, педагогов и родителей (законных представителей) ФИО по вопросам поственции суицидального поведения, включающей информацию о:

4. Разработать и реализовать мероприятия, включая коррекционно-развивающие программу, направленные на:

- выявление антисуицидальных факторов обучающегося;
- выявление позитивных внутренних и внешних ресурсов обучающегося;
- снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации;
- оптимизацию взаимоотношений с родителями (лицами, их замещающими) и сверстниками;
- формирование антисуицидальных факторов;
- активизацию позитивных внутренних и внешних ресурсов;
- формирование внутренних ресурсов личности по преодолению неблагоприятной жизненной среды;
- формирование у обучающегося представления о недопустимости самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- формирование компенсаторных механизмов поведения;
- формирование адекватного отношения к жизни и смерти;
- развитие ценностных отношений в социуме;
- обучение обучающегося проблемно-разрешающему поведению;

Социально-педагогические рекомендации

Классному руководителю:

1. Разработать и реализовать мероприятия, направленные на:

- устранение причин, которые могут приводить к суицидальному поведению;
- оптимизацию межличностные отношения в классном коллективе;
- формирование и развитие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- формирование и развитие привязанности к родственникам, близким людям, степени значимости отношений с ними.

2. Провести беседу с детьми с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации;

3. Определить системы дополнительных занятий, помощи и консультирования;

4. Поведение и занятия обучающегося в свободное время;

5. поощрять участие обучающегося в художественном и техническом творчестве, в общешкольных и классных мероприятиях.

Социальному педагогу:

Разработать и реализовать мероприятия, направленные на:

- формирование и развитие временной перспективы обучающегося;
- выявление и нивелирование неблагоприятные факторы в детском коллективе;
- создание для обучающегося ситуацию успеха в общешкольных делах.

Цель:

- информированность педагогов о суицидальном поведении обучающихся;
- владение приемами выявления суицидального поведения;
- развитие профессиональной установки на деятельность по предупреждению и профилактике агрессивных проявлений.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация,

Методические указания:

6. Перед проведением педагогического совета ведущий (педагог- психолог, социальный педагог) должен внимательно изучить все методические рекомендации
7. Информирование педагогов об актуальной ситуации осуществляет руководитель образовательной организации.

Этапы проведения педагогического совета:

Этап	Ведущий	Содержание деятельности
1 этап Определение основных проблем по теме.	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	2. Информирование о случае, о принимаемых (принятых) экстренных мерах
2 этап Теоретическое обоснование проблемы	Педагог-психолог комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	2. Актуальность суицидального поведения 3. Причины и признаки суицидального поведения
3 этап Анализ ситуации по данной проблеме в школе.	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	4. Полномочия образовательной организации по профилактике суицидального поведения 5. Группа риска по суицидальному поведению, в т.ч. обучающиеся, выявленные в ходе мер экстренного реагирования
4 этап Обсуждение путей решения проблемы	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	6. 6. Меры профилактики суицидального поведения обучающихся 7.
5 этап Решение педсовета и рефлексия.	Руководитель образовательной организации, представитель комиссии по оказанию экстренной психологической помощи участникам образовательных отношений	8. 7. Презентация планов ИПР 8. Назначение ответственных

Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой (Бадхен, 2001; Ромек и др., 2004). Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими трагическое событие. Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события, иногда через несколько часов или дней после трагедии.

Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников. Участникам обязательно сообщают о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;
- мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

Дебрифинг не предохраняет от возникновения последствий травмы, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить эти последствия. Поэтому дебрифинг – одновременно и метод кризисной интервенции, и профилактика. Проводить дебрифинг возможно в любом месте, но нужно стремиться к тому, чтобы помещение было удобным, доступным и изолированным. Идеальной обстановкой для дебрифинга является комната, где группа изолирована от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки. Участники располагаются вокруг стола. Это лучше, чем традиционная модель групповой терапии, когда стулья расположены по кругу с пустым пространством посередине, поскольку последняя форма организации пространства может быть непривычной и поэтому восприниматься как угроза. Оптимальное количество участников в группе от 10 до 15 человек. При необходимости включить большее количество людей одновременно целесообразно разделять группу на небольшие подгруппы. Проводится дебрифинг под руководством двух подготовленных специалистов. Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственного отношения к событию. Время сессии четко обозначается вначале и составляет 2–2,5 часа без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции. Тот, кто руководит дебрифингом, должен ясно представлять себе, что он не консультант и уж, конечно, не групповой терапевт в традиционном смысле. Дебрифинг нельзя назвать «лечением». Его смысл – в попытках минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий после стресса. Тот, кто руководит дебрифингом, должен быть знаком с групповой работой, с проблемами, связанными с тревогой, травмой и утратой. Ему необходимо быть уверенным в себе и спокойным, несмотря на интенсивные эмоциональные проявления у членов группы. Самое важное – это организация группового обсуждения. Оно включает проговаривание, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня, «приведение» встречи к удовлетворительному завершению и позитивному результату. У ведущего имеются и другие функции, например, использование законов групповой динамики, контроль над перемещением членов группы внутри и вне комнаты, контроль над временем, индивидуальные контакты с теми, чье состояние ухудшилось, и запись происходящего. Но хотя эти функции важны, они должны быть подчинены главным задачам действия.

В дебрифинге принято выделять три части и семь отчетливо выраженных фаз:

часть I – проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса;

часть II – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;

часть III – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Ниже сформулированы и описаны семь фаз дебрифинга:

- 1) вводная фаза;
- 2) фаза описания фактов;
- 3) фаза описания мыслей;
- 4) фаза описания переживаний;
- 5) фаза описания симптомов;

6) фаза завершения;

7) фаза реадaptации.

1. **ВВОДНАЯ ФАЗА.** Вводная фаза очень важна, если она проведена на хорошем уровне, организованно, это уменьшает вероятность того, что группа будет плохо функционировать в дальнейшем. Чем больше времени потрачено на введение, тем меньше шансов, что что-нибудь пойдет неверно. Типичное время, которое тратится на введение, — 15 минут. Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга, и цели встречи, примерно, по следующим линиям «Я—Н... Эту процедуру до сегодняшнего дня я использовал много раз в таких-то ситуациях, после ряда сложных, стрессогенных инцидентов, таких, как... Эту процедуру большинство людей признают полезной. Она дает возможность обсудить здесь некоторые мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с тем, что произошло. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Знание этого поможет вам увидеть перспективу тех чувств, которые на этот момент кажутся странными и непреодолимыми для вас». Ведущий представляет собравшимся основные задачи дебрифинга. У участников могут быть сомнения, что они не сумеют, что-либо сообщить по факту или не смогут сформулировать свою проблему. Ведущий разъясняет, что дебрифинг — это новое для них занятие, в котором они никогда не участвовали прежде. Поэтому, будут ли они это делать хорошо, или нет, выяснится в процессе проведения группы само по себе. Такой подход задает определенную систему ожиданий, всем присутствующим предстоит говорить о своих мыслях и чувствах, и что все они попытаются найти это занятие полезным. Затем ведущий определяет

ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕБРИФИНГА. Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

1. Во-первых, члены группы успокаиваются, что ни один из них не будет вынуждаться говорить что-либо вообще, если он не пожелает этого сделать. Единственное требование то, что они должны назвать свое имя и выразить отношение к катастрофе. Однако от членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая, и давать высказаться всем желающим.

2. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциального содержания встречи. Руководитель или ответственный дает гарантию, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Аналогично членов группы просят «не сплетничать» о том, что они могут сказать прямо друг другу. Слово «сплетни» здесь предпочтительно, так как многие смутно представляют себе, что реально означает «конфиденциальность» и поэтому им легче понять инструкцию с употреблением бытовой лексики. Необходимо снять страх, успокоить участников, что не будут записывать ответы помимо их воли. Они не должны опасаться скрытых записывающих устройств. Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезным для команды дебрифинга сделать запись фактов и мыслей без указания авторства. Если затем это быстро перепечатать, то в последствие люди смогут еще раз обратиться к материалу, который обсуждался в группе, для снятия иллюзий, которые возникают по поводу того, что происходило и провоцировало чувство собственной уникальности.

3. Нужно, чтобы члены группы знали, что дебрифинг не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, а лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях и чувствах... Однако некоторые ведущие психологического дебрифинга позволяют открыто ругаться по поводу операциональных моментов, иначе люди будут заниматься этим после дебрифинга.

4. Участников предупреждают, что во время сессии они могут почувствовать себя несколько хуже, но это — нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен обозначить, что это **ЧАСТЬ ПЛАТЫ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ВПОСЛЕДСТВИИ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ.**

5. Членам группы рекомендуют работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Игнорировать этот момент — значит не предвидеть возможных проблем, в частности, такой, например, какая возникла в очень большой группе, когда из-за этого произошли длительные паузы в работе. Кстати, полезно иметь кофеварку или чайник, дабы каждый мог обслужить себя так же, не прерывая занятий.

6. Участникам сообщают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако им следует сообщать ведущему, если они уходят в подавленном состоянии, и тогда членам команды, одному или нескольким, нужно следовать за ними.

7. Членам группы предоставляется возможность обсуждать нечто, что выходит за рамки заданной темы и задавать любые вопросы. Важно помнить, что у участников может быть минимальный опыт обсуждения проявлений своего «Я» в групповом контексте. У иных такого опыта может и вовсе не быть. На команде дебрифинга лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Они могут уменьшить напряжение.

2. **ФАЗА ФАКТОВ.** На этой фазе каждый человек кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели событие и какова была временная последовательность этапов. Ведущий команды дебрифинга должен поощрять фактологические перекрестные вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, поскольку, благодаря и размаху инцидента, и ошибкам восприятия,

каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неверные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Чувство времени также часто бывает нарушено. Так, участник перестрелки, продолжавшейся 45 сек, воспроизводя этот факт, сообщил, что событие длилось, по крайней мере, 10 минут. Исследуя инцидент, в котором две семьи оказались захваченными в качестве заложников отдельно, но в последний момент были помещены вместе, обнаружилось, что в рассказах каждой семьи детали настолько различались, что было невозможно воссоздать полное представление о мужчине, который их задержал. Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Но чем дальше длился инцидент, тем длиннее должна быть фаза фактов. Знание обо всех событиях и их последовательности создает ощущение когнитивной организации. Это одна из главных задач дебрифинга — дать людям возможность более объективно увидеть ситуацию, имея картину всех фактов, что блокирует фантазии и спекуляции, подогревающие тревогу.

3. ФАЗА МЫСЛЕЙ. На фазе мыслей дебрифинг фокусируется на процессах принятия решения и мышления. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: «Какими были ваши первые мысли, когда это произошло?, Когда вы возвратились на место действия?, Некоторое время спустя и т. п.» Люди, часто сопротивляются тому, чтобы поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, отражающими интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет сердцевину тревоги. Например, у одной женщины первая мысль была «Боже, что мои дети будут делать без матери?» Позже у нее начались ночные кошмары, в которых ее дети были брошены, или они были в горящем доме, а она не могла спасти их. Затем следует спросить «Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?» Этот, последний, вопрос часто высвечивает стремление защитить тех, к кому обращаются первые мысли. В качестве примера можно привести сюжет, когда во время воздушного крушения во Флориде, 1990 года, самолет упал в реку Потомак в Вашингтоне. Пожарный грубо заставил своего подчиненного выйти из воды. Подчиненный был чрезвычайно фрустрирован, так как он не мог продолжить спасение людей и, из-за этого был очень сердит на начальника. Во время дебрифинга причина, на которую он указал при объяснении поступка, оказалась в том, что тот почувствовал запах реактивного топлива. Этот же запах он в свое время чувствовал, когда два человека из его персонала погибли от удущья при подобном эпизоде. Ситуации связались в его представлении, и он просто не смог оставить кого-то в условиях чрезмерного риска. Аналогичная схема была продемонстрирована при обсуждении инцидента с заложниками. Захваченного в качестве заложника и избитого отца семейства привязали к кровати. Осознавая свою беспомощность, он попытался притвориться тяжело раненным и начал громко стонать, с тем, чтобы те, кто брали заложников, более мягко обращались бы с его дочерью. Его жена, которую поместили в той же комнате, иначе поняла смысл его действий и ощутила гнев. Она подумала, что его действия прозрачны и доставят семье в дальнейшем много хлопот. Но рассказать ему о своих переживаниях она смогла только в процессе дебрифинга. Злость может возникнуть у персонала служб быстрого реагирования как реакция на приказы, которые непонятны и, по мнению работников, «штампуются» от нечего делать в штабе». Так, в дебрифинге после катастрофы в Мабодалене (когда в Швейцарии в 1988 г. в горах опрокинулся автобус с детьми) один из командиров на месте действия говорил, насколько тяжело ему было ощущать давление его начальников. Те многократно требовали проверять, сколько было погибших детей и сколько взрослых для того, чтобы узнать, сколько остались живыми. Он должен был приказывать одному своему подчиненному пересчитывать тела несколько раз, чтобы уточнить количество мертвых. Это вызвало огромный стресс у офицера, который был вынужден идти и приподнимать покрывала у множества детских тел. Только в процессе дебрифинга рациональные основания такого командирского приказа прояснились. В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие. «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, обоняли, видели?» Эти обсуждения чувственных впечатлений позволяют в дальнейшем избежать образов и мыслей, которые могут оказаться разрушительными в период после события. Вот примеры такого типа впечатлений: «Все, что я мог видеть тогда — это было дуло ружья и глаза, сверлящие меня через щель прицела...»; «Носилки были такими легкими...» (с умершими детьми); «Такие вещи, как жилетки, детские медвежата и магнитофон были сделаны так живо и напоминали нам, что это были такие же люди, как мы, и это могли быть мои дети...»; «До сих пор я могу ощутить кудри маленького ребенка в моей руке... «Запах горелых человеческих тел был ужасен. Я никогда не забуду его...», «Рука упала мне на спину с дерева». Сопоставление этих воспоминаний и проговаривание делает не столь мощным их разрушительный эффект.

4. ФАЗА РЕАГИРОВАНИЯ. Вопросы о мыслях, впечатлениях и действиях способствуют чувственному отреагированию. Фаза реагирования, в которой исследуются чувства, часто самая длительная часть дебрифинга. Для того, чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о своих переживаниях, даже болезненных. Это может лишить чувства разрушительного характера. Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе беспомощности, одиночестве, самоупреках и фрустрациях. Типичные следующие комментарии: "Я так боялся сделать ошибки"... "Я знал, что если я не смогу"... "Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись"... "Я не знал или я сохраняю жизни или отбираю их"... "Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно ..." В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются

ощущения схожести общности и естественности реакции. Групповой принцип универсальности является здесь ключевым. Вопросы способствующие этому такие: "Как вы реагировали на событие?", "Что для вас было самым ужасным из того что случилось?", "Переживали ли вы в вашей жизни раньше что либо подобное?", "Что вызывало у вас такие же чувства грусть расстройство фрустрацию?", "страх?", "Как вы себя чувствовали когда произошло событие?" Вопрос о том, что было самым тяжелым событием важен, так как ответ на него затрагивает те переживания, которые связаны с конфликтными чувствами и из-за чего могут возникнуть трудности. Ведущий дебрифинга должен позволить каждому участвовать в общении. Он должен вмешиваться, если правила дебрифинга нарушены или если имеет место деструктивный критицизм. Это особенно важно иметь в виду, так как один из главных терапевтических процессов дебрифинга — моделирование стратегий определяющих как справляться с эмоциональными проблемами у себя, друг у друга, в семье, с друзьями. Участники должны научиться выражать чувства, зная, что это безопасно, понимать, что они не сверхзахвачены и имеют право обсудить свои проблемы с другими. Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это — ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса или просто вербализировать поддержку, сказав, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы. Люди, которые работают вместе, особенно если это мужчины часто испытывают затруднения, когда нужно прикоснуться к коллеге даже, чтобы утешить и поэтому нуждаются в специальном разрешении. Если кто-то уходит, один из ведущих должен последовать за ним, удостовериться в его благополучии и способствовать его возвращению в дебрифинг. Важно присматриваться к тем, кто кажется наиболее сильно пострадавшим, к тем, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы. Это могут быть те, кто более всего подвергался риску. К таким участникам следует осуществлять индивидуальный подход после окончания дебрифинга, когда может быть предложена индивидуальная программа поддержки. Иногда могут всплыть прошлые события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были проработаны или более личностные проблемы, такие как собственные потери. Лидер дебрифинга должен предложить и пути проработки более ранних реакций.

5. ФАЗА СИМПТОМОВ. Во время фазы симптомов некоторые реакции должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические) которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они возвратились домой в тернии последующих дней и в настоящее время. Вопросы о необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата и сбитой работе — обязательны. Знакомые черты посттравматического стресса — переживание феномена избегания и оцепенение и другие будут без сомнения проявляться. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции (страхи) могут начать проявляться, когда люди не могут вернуться назад в то же место, где произошло событие. Особенно проблематичным это становится, если это место их основной работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять местожительство, переезжая в другой дом, могут бояться спать без света или уменьшать скорость езды на машине, когда представляют, что может случиться. Особое внимание следует уделить проблеме влияния вовлеченности в событие на семейную жизнь. Человек может чувствовать, что его семья не в состоянии понять, что он пережил. Как описал один работник: "Я не смог ответить на вопрос моей жены, о том, что мы будем делать в выходные. Это был такой контраст с тем, о чем я думал, что я взорвался и мы поссорились". "... Это может казаться "диким" принять "обычное" решение после решений, касающихся жизни и смерти"... Такие реакции могут привести к возникновению вопросов целесообразности их работы. Почему из всех профессий на земле ты занимаешься такой рискованной работой?" — спрашивает жена. Такие вопросы порождают у работников чувство непонятности и обесценивания своей деятельности. Они могут предпринимать попытку вновь примкнуть к своим коллегам, которые пережили те же события. Иногда может быть полезно включать семьи в некоторые моменты процесса дебрифинга, возможно для начала передавая им письменные материалы. Другой вариант — отдельные встречи с семьями работников. В некоторых случаях семьям может быть показан фильм о подобном инциденте, чтобы они более ясно представляли себе, что пережил человек, которого они любят.

6. ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФАЗА. В этой фазе один из ведущих должен попытаться обобщить реакции участников. Это лучше предпринять тем членам команды, кто записывает и осуществляет диагностику общих реакций, а затем пытается нормализовать состояние группы. Возможен путь, когда обсуждаются личные события из жизни участвующих и используются материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Этот акцент на анализе реакций демонстрирует собраным оценку «нормальности реакций на ненормальные события». Но индивидуальность каждого также должна быть проакцентирована. У участников не должно сложиться впечатление, что они обязаны выражать реакции, но они должны знать, что они всегда смогут сделать это, если захотят. Полезно использовать запись с зафиксированным материалом, который уточняет реакции и восстанавливает то, что происходило. Разумеется, этого не следует делать во время дебрифинга и в конце, чтобы не разрушать процесса. Хорошо иметь большую карту с симптомами, где они детально описываются и которая может быть помещена где-нибудь в комнате, чтобы люди могли добавлять что-то к симптомам, если они не заметили ранее. Полезно, чтобы участники, кроме того, могли бы встретиться на следующей неделе. Знание о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься на формирование собственной стратегии преодоления своих переживаний. Важно отметить такие реакции, как насильственно внедряющие образы и мысли, возрастание тревоги, чувство уязвимости, проблемы со сном и

с концентрацией внимания. Наряду с ожиданиями они должны быть обобщены. Необходимо отметить, ничего страшного нет, и при нормальном развитии событий со временем симптомы будут умищаться.

7. ФАЗА РЕАДАПТАЦИИ В этой фазе обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, особенно в терминах семейной и групповой поддержки. Одной из главных целей дебрифинга, помимо всего прочего, является создание внутrigруппового психологического контекста. Переживания отсутствия понимания от сотрудников может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического инцидентного стресса. Группа полиции, которая работала при пожаре, прошла дебрифинг 6 месяцев спустя. Один из офицеров сказал, что дебрифинг был очень полезным, но он встретил офицеров, которые смеялись над ним, когда он рассказал им, что пережил во время инцидента. И это его ранило больше, чем что-либо еще. После другого инцидента с заложниками группу сотрудников спросили, как они могли бы помочь друг другу. Группа, члены которой были более других десстрессированы, сообщили: «Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями, без страха, что другие будут смеяться над ними». Полезно обсудить также, при каких случаях, участник должен искать дальнейшую помощь.

Определяющими могут быть следующие показания:

Если симптомы не уменьшились спустя 6 недель,

Если симптомы увеличились со временем,

Если работники не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома. Направление дальнейшей помощи следует уточнить.

Группа может принять решение о необходимости следующего дебрифинга, или, как минимум, отметить его возможность, если инцидент был особенно травматичным или не удалось справиться с проблемами. Дальнейший дебрифинг может быть также необходим при некоторых обстоятельствах, например, смерти одного из сотрудников – для усиления групповой солидарности. Участникам дебрифинга и членам группы следует продумать, как они смогут общаться друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обменяться телефонами и адресами.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ДЕБРИФИНГА

Дебрифинг может иметь продолжение спустя 2 недели или даже до двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача проследить прогресс участников в терминах симптомов и действий, предпринятых, чтобы справиться с ними. Оказывая экстренную помощь человеку, пострадавшему в чрезвычайной ситуации, психолог должен брать на себя ответственность и за действия, и за намерения пострадавшего. Основная задача психолога- стать «временным заменителем надежды», показать человеку, что жизнь продолжается и у каждого, кто остался в живых есть возможность изменить свою жизненную ситуацию. После завершения дебрифинга ведущему и ассистенту нужно обсудить проделанную работу: дать друг другу «обратную связь», т.е. изложить свои впечатления о действиях партнера, рассказать о своих чувствах по отношению к нему в различные моменты дебрифинга.

Должность	Действия	Время исполнения	Где отражается	Примечания
АЛГОРИТМ ПЕРВИЧНОГО РЕАГИРОВАНИЯ				
Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель	Сообщает руководителю образовательной организации	Незамедлительно после обнаружения	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку.	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов.	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Педагог-психолог	сообщает руководителю образовательной организации	незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости	незамедлительно	все действия фиксируются в журнале	Записи производятся после проведенных действий

	ти оказывает экстренную психоэмоциональную поддержку		учета или индивидуальной карте обучающегося.	
	Проводит диагностику	не позднее 7 дней	Бланки с проведенными диагностическими данными	не менее трех методик
Социальный педагог	сообщает руководителю образовательной организации	незамедлительно после проведения комплекса психологической поддержки и диагностирования	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	В случае необходимости не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии), классного руководителя (при отсутствии медицинского работника и педагога-психолога); оказывает эмоциональную поддержку	Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам	Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов	При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет педагог; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь
Классный руководитель, куратор	Сообщает руководителю образовательной организации	Сразу после окончания урока (если обнаружено во время урока); незамедлительно после обнаружения во внеурочное время	Служебная записка, которая фиксируется в журнале регистрации входящей документации организации. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя	Копию служебной записки хранит среди своей документации, либо в специально заведенном деле на обучающегося; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность

	<p>Не оставляет обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих лиц либо телефона приглашает медицинского работника (при наличии), педагога-психолога (при наличии); оказывает эмоциональную поддержку</p>	<p>Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам</p>	<p>Фиксирует в специальном журнале с указанием ФИО обучающегося, ФИО специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов.</p>	<p>При оказании эмоциональной поддержки говорит только о ребенке, а не о том, какой личный негативный опыт имеет; подбадривает его, опирается на его сильные стороны, хвалит даже за самые незначительные успехи; предлагает помощь</p>
<p>Администрация образовательной организации</p>	<p>Издает приказ о проведении комплекса профилактических мероприятий, направленных на оказание психолого-педагогической помощи обучающемуся, проведении педагогического расследования с указанием ответственных лиц и сроков; утверждает план (программу действий); вносит изменения в план воспитательной работы; осуществляет личный контроль</p>	<p>Незамедлительно</p>	<p>Приказы, подписи исполнителей, план (программа) конкретных действий, который может являться изменениями в план воспитательную работу.</p> <p>Протоколы рабочих совещаний, план контроля и т.п.</p>	

	сообщает о случившемся родителям ребёнка	немедленно	протоколы беседы, письменное объяснение	сообщение о условиях, угрожающих жизни и здоровью ребенка сообщаются в присутствии педагога-психолога.
	Информирует вышестоящего руководителя (учредителя), органы профилактики	При подтверждении, условий, угрожающих жизни и здоровью	Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер при подачи документа на бумажном носителе	Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
АЛГОРИТМ ДЛИТЕЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ				
Учитель, мастер, преподаватель, воспитатель	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.	Учитель рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимся; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
	Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося	Постоянно при наличии динамики	Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний	
	Принимает участие в ПМПк (при необходимости),	По плану проведения ПМПк	Протокол ПМПк; рекомендации заседания прописывает в плане (программе) индивидуальной работы,	При отсутствии результата (эффективности) исполнения решений ПМПк информирует об этом

	соблюдает рекомендации и педагога-психолога		сведения о исполнении вносятся в план индивидуальной работы в графу «сведения об исполнении»; при необходимости сведения об исполнении рекомендаций с указанием результата (эффективности) прописывает в справке при подготовке к повторному ПМПк	руководителя ПМПк и педагога-психолога
	Не допускает распространения (разглашения) конфиденциальной информации	Постоянно	Подпись в соответствующем приказе по учреждению, протоколах, решениях	
Педагог-психолог	направляет к врачу-неврологу, психиатру	при наличие показаний	Исходящий документ, который фиксируется в журнале регистрации исходящей документации организации. Копию с исходящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. Также оставляется Print Scrn почтового отправления электронной почтой, либо на копии ставится входящий номер при подачи документа на бумажном носителе	Копию документа хранит в папке «Исходящие документы»; не допускает доступа к информации третьих лиц; строго соблюдает конфиденциальность
	Осуществляет консультирование классного руководителя, социального педагога, учителей-предметников (при необходимости)	По запросу либо при необходимости	Записи в журнале индивидуальных консультаций специалистов	В случае выявления нарушения педагогической этики одним из педагогов (педагогами), педагог-психолог информирует об этом руководителя образовательной организации в письменной форме; рекомендации педагогу по изменению взаимоотношений или ситуации, возникшей по причине указанных нарушений, даются психологом в письменном виде в присутствии ответственного должностного лица (руководителя, заместителя руководителя, руководителя

				структурного подразделения) под подпись
	осуществляет проведение тематических методических объединений и педагогических советов	по плану	протоколы методических объединений, педагогических советов	
	Осуществляет коррекцию поведения обучающегося; проводит индивидуальные и групповые занятия, тренинги, направленные на жизнеутверждение, формирование психологической гибкости, принятия себя и окружающих и т.д.	По плану	Программы коррекции, записи в журнале индивидуальной и групповой работы с обучающимися, записи в индивидуальной карте ребенка, протоколы занятий	
	Осуществляет консультирование родителей (законных представителей), проводит совместные занятия с родителями и обучающимся	По плану	Записи в журнале индивидуальных консультаций родителей, записи в журнале проведения совместных занятий или индивидуальной карте обучающегося с пометками о наблюдениях во время занятий	
	Осуществление психологического сопровождения обучающегося	Постоянно	Исполнение плана (программы) индивидуального сопровождения педагогом-психологом	

Социальный педагог	Организует поддержку семье, находящейся в трудной жизненной ситуации	Незамедлительно	Консультации отражаются в журнале; Копии писем, ходатайств и т.д.	
	Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д.	В течение ближайшей недели	Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале	
	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действий, затруднений и т.д.	Социальный педагог рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимися; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
	Информирует педагога-психолога обо всех изменениях поведения обучающегося	Постоянно при наличии динамики	Служебные записки в произвольной форме либо протоколы совместных заседаний	
Классный руководитель	Посещает семью с целью обследования	В течении 2-х рабочих дней	Акт обследования жилищных условий, который, при необходимости,	Рекомендуется проводить совместно с социальным педагогом. В случае отказа семьи от посещения

	я жилищных условий, взаимоотношений в семье		незамедлительно направляется в территориальные органы опеки и полиции	информирует руководителя. Копию служебной записки с входящим номером, датой и временем подачи оставляет у себя. В случае, если семья социально-опасная, запрашивает органы полиции для сопровождения
	Организует групповые и индивидуальные занятия по сплочению детского коллектива в классе (группе), социальной адаптации, принятию, толерантности и т.д.	постоянно	Программы занятий; информация фиксируется в специальном журнале	
	В последующем, во время образовательного процесса, не допускает нарушения педагогической этики, оказывает обучающемуся эмоциональную поддержку, индивидуальную помощь (при необходимости), наблюдает за его поведением	Постоянно до выпуска обучающегося из образовательной организации	Индивидуальная работа фиксируется в журнале индивидуальной работы или в карте развития обучающегося (при наличии) с указанием даты, краткого описания своих действия, затруднений и т.д.	Классный руководитель рефлексировать свое поведение, стиль общения с обучающимися; вселяет в него уверенность в свои силы, возможности, внушает оптимизм и надежду, проявляет сочувствие и понимание; осуществляет контроль за поведением обучающегося во время образовательного процесса, анализирует его отношения со сверстниками
Администрация образовательной организации	В случае необходимости принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим	При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно	Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ	

	(руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося			
	Проводит рабочие совещания-планерки с педагогом-психологом.	Ежедневно до момента купирования ситуации	Произвольная фиксация в ежедневнике	При необходимости приглашает других специалистов
	Принимает меры дисциплинарного воздействия к педагогическим (руководящим) работникам образовательной организации, нарушающим педагогическую этику и должностные обязанности, повлекшие нарушения психоэмоционального состояния обучающегося	При выявлении фактов в ходе педагогического расследования меры принимаются незамедлительно	Приказ о вынесении дисциплинарных взысканий в соответствии с ТК РФ	
	Принимает меры по повышению квалификации педагога-психолога,	Постоянно	Сведения о ПК	

	социального педагога и иных специалистов			
--	--	--	--	--

