



ОРІЄНТИР

МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ



ПРОФІЛАКТИКА КРИЗОВОГО СТАНУ

Надзвичайні ситуації набувають в сучасних соціально - політичних умовах все більшого розповсюдження. Усе частіше дорослі та діти потрапляють в умови техногенних катастроф, стихійних лих, зазнають насильства, стають заручниками, жертвами тероризму та військових подій. Інтерес до психології екстремальних ситуацій в сучасному світі неухильно зростає, як серед політиків, соціологів, філософів, так і серед практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів тощо.

Психологія екстремальних ситуацій має як свій теоретичний аспект, пов'язаний з вивченням особливостей психічного функціонування в кризі, так і психологічну допомогу людям, які постраждали в критичній ситуації. Така психологічна допомога необхідна для попередження порушень в поведінці та профілактики психосоматичних порушень.

Допомога передбачає нормалізацію психічного стану із нівелюванням негативних переживань, які руйнівні впливають як на психічні, так і на фізичні функції людини.

Основними завданнями психологічної допомоги є актуалізація адаптивних та захисних механізмів людини, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних подій, обставин. Наслідком ефективної психологічної допомоги постраждалим є оптимізація психічного стану та поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

Вісник містить ключові поняття, які описують кризові ситуації, план дій, шляхи допомоги, методи профілактики, рекомендації щодо ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Адресовано практичним психологам, соціальним педагогам, класним керівникам, педагогам, керівникам навчальних закладів.

Скрипниченко Н.А.,
завідувач ММК

Думки в учительській

Доля людини
визначається тим,
що трапляється у
його голові, коли він
вступає в
протиріччя з
зовнішнім світом.

Ерік Берн

Коли люди цінять
один одного, коли
хочуть бути разом,
коли готові
сприймати своїх
рідних такими, які
вони є — тоді ніяка
криза не страшна.

О. Рой

Психолог – не той,
хто знає відповіді на
питання, а той, хто
знає, як їх шукати.

Д. Леонтьєв

В кожній людині
продовжує жити
залякана, повна
побоювань дитина,
яка палко бажає,
щоб її любили..

Ш. Ференці



ПЕРЕДМОВА

Неминучий наслідок екстремальних ситуацій — руйнування базової потреби людини — потреби в безпеці, порушення стабільної картини світу. Це призводить до важких відстрочених наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи – і багато в чому визначає подальшу долю не тільки однієї конкретної людини, але і цілих соціальних груп.

В умовах катастроф і стихійного лиха нервово-психічні порушення в значній частини населення проявляються в діапазоні від стану дезадаптації та невротичних, неврозоподібних реакцій до реактивних психозів. Їхня вага залежить від багатьох факторів: вік, стать, рівень вихідної соціальної адаптації; індивідуальні характерологічні особливості; додаткові фактори до моменту катастрофи (самітність, наявність дітей, хворих родичів, власна безпорадність: вагітність, хвороба і т.д.). Ці факти змушують нас говорити про те, що питання, пов'язані з наданням психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях, не можуть далі залишатися в рамках одного відомства, а здобувають державне значення.

Досвід показує, що керівники, що приймають відповідальні державні рішення, часом не знають, не розуміють і не враховують психологічних закономірностей і соціально-психологічних феноменів, що супроводжують розвиток подій в екстремальних ситуаціях. Подібного роду рішення і дії ведуть до зростання психологічних і соціальних проблем, тому надзвичайне значення для забезпечення психологічної безпеки населення має підвищення психологічної грамотності керівників регіонів, силових відомств. Врахування психологічних особливостей людей дозволяє приймати найбільш адекватні в тій або іншій ситуації рішення.

Особливе місце в системі психологічної безпеки займає інформаційно - психологічний аспект, зв'язаний з формуванням масової свідомості населення. У визначеному контексті система освіти, так само як і засоби масової інформації, впливає на психологічний настрій суспільства, оскільки вона формує в дитини систему ціннісних орієнтацій, світосприймання, почуття захищеності і перспектив розвитку особистості.

Таким чином, система психологічної безпеки складається з наступних розділів:

- психологія екстремальних ситуацій (формування психологічної стійкості населення, методи реабілітації потерпілих, психологічна підготовка фахівців служб надзвичайних ситуацій);
- психологічна підтримка людей, що знаходяться в ситуації підвищеного ризику: фахівців небезпечних професій, людей, що проживають у місцях із джерелами підвищеної небезпеки (атомні станції, шкідливі виробництва, постійні природні катаклізми і т.д.);
- психологічна підготовка керівників;
- інформаційно-психологічні аспекти роботи із ЗМІ;
- психологічна модель розвитку освіти.



КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ

Психологічна наука розрізняє чотири ключових поняття, якими можна описати критичні ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту і кризи.

Стрес (від англ. *stress* — напруга) — неспецифічна реакція організму на ситуацію, що вимагає більшої або меншої функціональної перебудови організму, що відповідає адаптації. Природа стресових реакцій виявляється в тім, що життя без стресу немислиме, а «повна воля від стресу, — як пише Г. Сельє, — означає смерть».

Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна з них буває критичною. Критичні стани викликає дистрес, що переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Фрустрація (від лат. *frustratio* — обман, марне чекання, розлад) визначається як стан, викликаний двома моментами. Наявністю сильної мотивації досягти мети (задовольнити потребу) і перешкоди, що заважає цьому досягненню. Перешкодами на шляху до досягнення мети можуть виявитися причини різного характеру: фізичного (позбавлення волі), біологічного (хвороба, старіння), психологічного (страх, інтелектуальна недостатність), соціально-культурного (норми, правила, заборони). З погляду порушень у сфері поведінки фрустрація може виявлятися на двох рівнях: як втрата вольового контролю (дезорганізація поведінки), або ж як зниження ступеня обумовленості свідомості адекватною мотивацією (утрата терпіння і надії).

Конфлікт (від лат. *conflictus* — зіткнення) як критична психологічна ситуація припускає наявність у людини досить складного внутрішнього світу й актуалізацію цієї складності вимогами життя. І якщо при фрустрації перешкодою є зовнішні причини або ж внутрішні, не підмети, то причини, що породжують конфлікт, не є самоочевидними, вони не представляють безумовного «табу» і завжди сплетені з умовами проблемної задачі. У випадку конфлікту саме свідомість повинна порівняти цінність мотивів, зробити між ними вибір, знайти компромісне рішення.

Криза (від греч. *krisis* — рішення, поворотний пункт) характеризує стан, породжений проблемою, що встала перед індивідом, від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом (смерть близької людини, важке захворювання, зміна зовнішності, різка зміна соціального статусу і т.п.).

Розрізняють два типи кризових ситуацій у залежності від того, яку можливість вони залишають для людини в реалізації наступного життя. Криза першого типу являє собою серйозне потрясіння, що зберігає визначений шанс виходу на колишній рівень життя. Ситуація другого типу — власне криза — безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу з положення модифікацію самої особистості і її сенсу життя.

Таким чином, кризові ситуації вимагають від людини внутрішньої роботи. Різного роду стресові реакції часто виявляються у виді граничної активації внутрішніх ресурсів особистості, що відстоює свої колишні можливості реалізації життєвих задумів. Більш важкі ситуації можуть вимагати від людини перегляду рівня своїх життєвих домагань і одночасної реконструкції свого «Я».

Криза має зовнішній і внутрішній компонент, відповідно, і зовнішня ситуація, і внутрішні динамічні процеси вимагають свого розгляду. Використання психодинамічних методів роботи в цій ситуації може бути дуже продуктивним. Звертання до минулого при цьому неминуче. Причина нинішньої кризи лежить у напрямі думок клієнта і впливає на його актуальну поведінку. Причини кожної кризи знаходяться у внутрішньому конфлікті, і про це треба пам'ятати. Як правило, через деякий час після події більшість потерпілих в екстремальній ситуації думають, що життя стало більш невизначеним і напруженим. Загальна нестабільність породжує почуття непевності не тільки в завтрашньому дні, але й у власних силах.

Заглибленість у власні проблеми не залишає часу і сил на розуміння потреб близьких людей, що приводить до дисгармонії у взаєминах. Саме відчуття неможливості щось змінити без сторонньої допомоги приводить багатьох потерпілих у надзвичайних ситуаціях до психолога.

Психологічна допомога, що надається в кризових або надзвичайних ситуаціях, має свої особливості, пов'язані з тим, що, по-перше, людина, що звертається в службу, знаходиться в стані емоційної напруги, порушення і, по-друге, контакт із клієнтом може виявитися єдиним. Ці особливості диктують методи і прийоми роботи.

«Кризова ситуація». Ситуація (від латів. situation - становище) – сукупність умов і обставин, що створюють певні стосунки, обстановку, становище. Криза (від греч. crisis – переломний момент, час вибору) - важкий перехідний стан від регресу до прогресу або системи, наприклад:

- Людина
- Сім'я
- Бізнес
- Фінанси
- Економіка
- Політика

Кризова ситуація - це ситуація емоційного і інтелектуального стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

Людина, що знаходиться в кризовій ситуації, не може залишатися тією самою. Їй не вдасться осмислити свій психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями і використовувати звичні моделі вирішення проблем. Кризові ситуації слід сприймати як попередження про те, що потрібно щось зробити, поки не сталося щось гірше.

У практичній психології виділяють наступні стадії розвитку кризових ситуацій:

- первинне зростання напруження, стимулююче звичні способи вирішення проблем;
- подальше зростання напруження в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними;
- ще більше збільшення напруження, що вимагає мобілізації зовнішніх і внутрішніх джерел;
- якщо все виявляється марним, настає дезорганізація особистості, підвищується тривожність, депресія, відчуття безпорадності і безнадійності;
- негативні або позитивні зміни, що ведуть до деградації або розвитку індивіда, що проходить через кризові ситуації

Що означає не дозволена кризова ситуація для людини? Перш за все, те, що коли не вдається вирішити проблеми своїми силами і стандартні психологічні методики не допомагають, психічне напруження зростає до критичного стану. Людина знаходиться на межі можливостей фізичного тіла витримувати таку напругу. Довго знаходитися в такому становищі не можна, оскільки в цьому стані включаються програми самознищення на психогенетичному рівні. При такому розвитку кризових ситуацій потрібна екстрена психологічна допомога.

На жаль, усі частіше серед потерпілих у кризових і надзвичайних ситуаціях виявляються діти.

Кризові стани у дітей і підлітків можна класифікувати таким чином:

- Посттравматичний стресовий розлад у дітей і підлітків;
- Насильство;
- Горе;
- Термінальні стани.
- Суїцидальна поведінка



КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Вікова криза - це перехідний час між віковими етапами, який неминуче переживається дитиною під час переходу від однієї вікової етапи до іншому після завершення певних стадій розвитку. Передусім цей вид кризи обумовлений фізіологічними зрушеннями в організмі дитини, морфофункціональними перебудовами.

Вікові кризи - це кризи природні, нормативні. Несприятливі зовнішні впливи, стресові чинники у ці періоди надають значний вплив надалі формування особистості дитини, зокрема становлення його сексуальності та способів реагування на впливу довкілля.

Втрата - переживання, людський досвід, пов'язаний із втратою близької людини. Під час **кризи втрати** дитина переживає змішані емоції - від пригніченості та печалі до гніву та досади. Умовно можна виокремити декілька стадій переживання втрати.

- Перша стадія - шок.
- Друга стадія - злість і це відчуття несправедливості.
- Третя стадія - смуток і жаль.
- Четверта стадія - відновлення.

З **кризами розлуки** діти зіштовхуються у разі розлучення батьків і шляхом створення батьками нових сімей. Погіршується здоров'я, з'являється агресивність, апатія, руйнуються соціальні контакти. Найчастіше поведінка дитини призводить до порушення його соціального функціонування (манкірування навчанням, погіршення успішності, відходи зі школи, пагони з дому, делинквентність, адиктивну поведінку і т.д.).

Травматичні кризи творяться у результаті раптового короткочасного або тривалого впливу подій, виходять далеко за межі нормального людського досвіду, до яких людина, зазвичай, перестав бути готовою. Вирізняють травми:

- нанесені будь-яким стихійним чи природним лихом;
- нанесені людьми (всі види насильства, жорстоке поводження, сексуальне зловживання, війна, теракти).

Кризи насильства - різновид травматичного кризи, спричиненої людьми. Виділяють чотири типи жорстокого поводження з дитиною:

- Фізичне жорстоке поводження - будь-яке невіпадкове нанесення тілесного ушкодження дитині.
- Сексуальне насильство дітей - використання дитини чи підлітка іншою особою щоб одержати власне сексуальне задоволення.
- Нехтування потребами дитини - хронічна нездатність батька або особи, яка здійснює те що, забезпечує основні потреби який досяг 18-річного віку дитини в їжі, одязі, житлі, медичному догляді, освіті, захисту тощо.
- Психологічне насильство:
 - ✓ психологічна зневага - послідовна нездатність батьків здійснювати те що, забезпечить дитині необхідну підтримку, увагу, психологічний захист, відсутність симпатії до дитині;
 - ✓ психологічне жорстоке поводження - хронічні дії, скоєні дорослими із єдиною метою знуцання над дитиною, її приниження, образи, глузування.



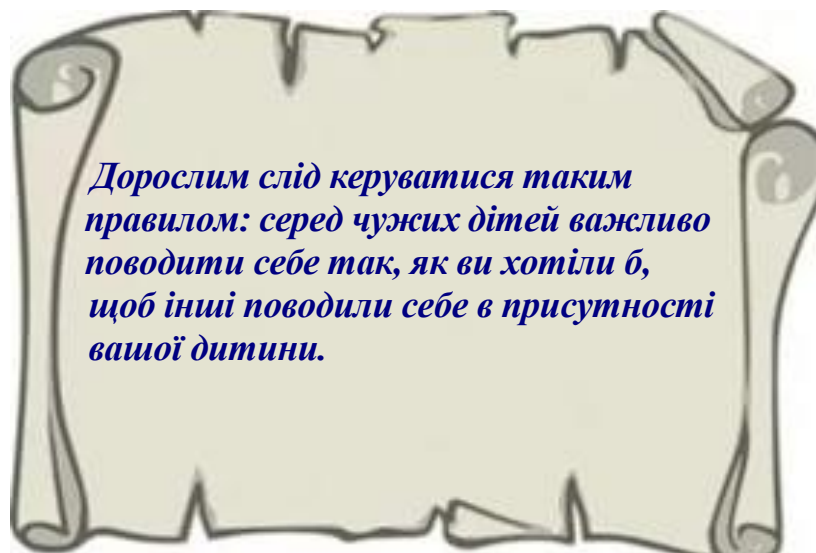
Процес проживання дитиною кризової ситуації неоднорідний, стан дитини постійно змінюється.

- Спочатку відбувається первинне зростання психоемоційного напруги, дитина шукає спосіб розв'язання ситуації, перебуваючи причому у межах нормальної адаптації. Початок кризи в дитини супроводжується підйомом негативних емоцій, що він «виплескує» на оточуючих. Найчастіше це викликає в оточення негативну реакцію, призводить до сварок, бійок, агресивної поведінки тощо.
- Якщо пошуки виходу із ситуації закінчуються безрезультатно, то відбувається подальше зростання напруги, що посилює негативні реакції: злість, гнів, агресію тощо.
- Що стосується, якщо ступінь напруги така, що потребує від дитини мобілізації усіх її зовнішніх й внутрішніх сил, можна спостерігати перші ознаки порушення адаптації.
- Якщо все виявляється марно, настає стадія, що характеризується почуттям безпорадності, безнадійності, й відчаю, особливими змінами поведінки, що в результаті можуть призвести до інтелектуальної й емоційної дезорганізації особистості дитини, порушення її розвитку, психосоматичних захворювань. На останній фазі найвірогідніші девіантні форми виходу з кризи (наприклад, фізична агресія і аутоагресія до суїциду), апатія і припинення опору, психози, важкі психосоматичні захворювання тощо.

Симптомами переживання кризової ситуації в дітей є:

- Зміна апетиту та значимості тіла.
- Втрата енергії.
- Зміна тривалості сну.
- Зміна психомоторної активності.
- Думки про «смерть».
- Соціальна замкненість.
- Непритаманна раніше агресивність.
- Соматичі скарги.
- Чекання покарання.

Помітивши ознаки переживання дитиною кризової ситуації, як батькам, і спеціалістам-психологам необхідно посилити індивідуальну роботу з нею.





ПЛАНУВАННЯ ДІЙ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Причини виникнення кризових станів різноманітні. Вони визначаються, з одного боку, соціальними і ситуаційними чинниками, а з іншого — індивідуально — типологічними і біологічними особливостями особистості. Схильність до кризових станів велика у дітей, підлітків і немолодих. Окрім біологічної вразливості, для цих вікових періодів характерні психологічні кризи.

До групи ризику розвитку кризових станів відносяться також особи з сомато — неврологічною патологією, з фізичним виснаженням, психотравми, що мають в анамнезі.

Спочатку проводиться робота по заспокоєнню ситуації, потім по стабілізації і повному вирішенні проблеми. Універсальна психотехнологія ефективною психологічної допомоги дозволяє виконати цю складну роботу і дає людині можливість використовувати кризові ситуації для подальшого вдосконалення.

Коли ми зустрічаємося з дитиною, що пережила психологічну травму, то, як правило, вже знаємо або здогадуємося про те, що сталося, проте дорослі повинні пам'ятати, що дітям важко говорити про те, що сталося. Тому від психолога і вчителя потрібні певні зусилля для створення умов відвертої розповіді дитини про пережите. Ключовий момент роботи з такою дитиною — з'ясувати сенс мовчання (або заперечення), що дає можливість зняти з дитини відповідальність за діяльність батьків, якщо вони причетні до травми.

Але тут необхідно враховувати наступне.

По-перше, наскільки ми можемо довіряти дитині. Адже вона може і фантазувати. В цьому випадку дорослі повинні знати, що потрібні переконливі причини для виникнення таких фантазій: адже дитині непросто зважитися на такий обман. Очевидне одне: дитина потребує нашої допомоги, їй необхідна упевненість в тому, що їй вірять.

По-друге питання закритості інформації. Це дуже серйозна проблема. Сексуальне зловживання — тяжкий злочин, за яким слідує велике покарання. Чи необхідно повідомляти, в міліцію про те, що розповіла дитина? Питання дуже складне етично. Англійці вважають, що таїнство сповіді — атрибут церкви. Психолог, вчитель не мають права обіцяти конфіденційності. Більш того, вони зобов'язані попередити дитину, в яких випадках і куди, можливо, їм доведеться звернутися. Потрібно відзначити, що в Англії психологи — державні службовці. Більш того, вони вважають, що обов'язок будь-якого професіонала, що виявив наявність сексуальних зловживань, прийняти термінові заходи до їх припинення.

Дуже велику роль грає стать психолога: для більшої відвертості краще, аби він був однієї статі з дитиною.

Діти, що піддалися сексуальному насильству, часто (особливо в сім'ї) сприймають себе нездатними контролювати ситуацію. Це необхідно врахувати і дати дитині відчуття, що вона може управляти ситуацією: тривалість, частота, кількість зустрічей з психологом мають бути погоджені з дитиною і строго дотримуватися. Заздалегідь слід оговорити, як дитина може втручатися в процес, наприклад змінювати регламент. Одна лише регулярність роботи дає дитині відчуття твердого ґрунту під ногами.

Необхідно відзначити, що інколи сексуальні зловживання тривають роками, що не може не накласти відбиток на дитину. Тому педагогові або психологові слід бути готовим до зустрічі з неприємними дітьми, дітьми з дивацтвами.

У чому може полягати психологічна допомога таким дітям? Найголовніше — це реагування і питання персональної відповідальності. Діти мають право відчувати себе спокійно в любові і безпеці. Вони не повинні займатися самозвинуваченнями. Часто такі діти не бачать альтернатив своїй поведінці і не можуть зупинити процес регулярних страждань. Тому одна з цілей роботи — навчити захищати себе, говорити "ні".

Дитина може пройти через все, якщо лише їй говорять правду і дозволяють поділитися з тими, хто любить її близькими природними відчуттями, які люди випробовують, страждаючи. Ми часто позбавляємо дітей шансу почати сутичку з їх втратою і їх уявленнями про смерть із-за наших власних внутрішніх заборон. Оскільки нам важко розуміти і приймати смерть, ми часто переконуємо себе в тому, що смерть недоступна дитячому розумінню. З одного боку, ми, мабуть, заперечуємо те, що діти - це людські

істоти, що відчувають і потенційно страждають, і ми замість цього уявляємо собі, що вони не досить розвинені, аби пережити справжнє горе. З іншого боку, ми боїмося тієї глибини, з якою діти можуть страждати від втрати, і ми хочемо пощадити або захистити їх від страждань.

Краще почати готувати дитину до зустрічі із смертю задовго до того, як вона реально з нею зустрінеться. Більшість дітей вже стикаються із смертю, будь то мертва комаха, птиця, білка або їх домашня тварина. Ці смерті, зазвичай не настільки важкі для дітей дають можливість дітям і їх батькам разом обговорити питання, що стосуються смерті, які встають перед всіма дітьми, навіть якщо дитина і не говорить про них вголос. Питання дитини можуть бути такими: "Що таке смерть? Чому ми вмираємо? Чи помру я? Чи помреш ти? Що трапляється після смерті?" Якщо не пояснювати дітям і не обговорювати, з ними ці питання відкрито, то вони починають лякати себе і уявляти гірше.

Діти не мають бути відмежені від процесу вмирання близької людини. Віддалення дітей від вмираючої близької людини заперечує їх можливість продовжувати бути близьким до неї і збільшує шок, коли приходить смерть.

Розділення процесу вмирання з близькою людиною може бути досвідом, хвилюючим і винагороджуючим, для обох. Улюблена дитина може принести величезну підтримку вмираючій людині. Можливість розділити смерть з близьким також допомагає дітям взнати смерть природним чином.

Коли приходить смерть, дітям потрібно сказати правду відразу ж в люблячій і природній манері, краще всього батьком, або кимось близьким.

Так, же точно «висилання» дітей з сім'ї або з ситуації горя або ігнорування їх переживань показує неповагу до їх відчуттів і заперечує їх право на печаль. Бути відісланим з сім'ї для дитини виглядає жахливим покаранням, і це вже збільшує вже виниклий душевний біль. Горе є складним для дітей в першу чергу, із-за страху відділення від батьків.

Втрата може здаватися дитині загрозою виживання. Відсутність батька може провокувати сильну тривогу у маленьких дітей, оскільки без когось хто задовольняє їх фізичні і емоційні потреби їх життя буде в небезпеці. Спеціально дітям необхідне переконання в тому, що вони не залишаться наодинці і що їх потреби будуть задоволені.

Звичайно, обмежений словарний запас дітей, і, утруднена деколи відповідь на відчуття може перешкодити, відвертому обговоренню. Хоча діти часто переживають ті ж почуття що і дорослі, їх зовнішнє вираження часто більш заплутано і приховано.

Дитячі захисні реакції на втрату можуть драгувати і тривожити дорослих. Діти, наприклад, можуть сказати що-небудь немов "Гав, гав, ти помер" або «Я все одно його не любив" або вибухнути страшним сміхом. Діти можуть не бути здатні поділитися своїми реакціями на смерть словами. Інколи вони легше виражають себе, розповідаючи історію або змальовуючи свої переживання в малюнках. Здатність поділитися своїми відчуттями за допомогою розповідей або малюнків може бути важливим способом для горюючого або такої, яка знаходиться в печалі дитини вивільнити свої емоції.

Дитячому горю легко перешкодити. Інколи дітям соромно плакати. Їм також заважає неправильне керівництво дорослих, які заохочують їх «Бути хоробрими», «Бути чоловіком», "Бути хорошою спокійною дівчинкою" або "не бути плаксою". Діти часто слухняно відповідають на ці вказівки і пригнічують своє власне горе на шкоду собі. Горе - це поведінка, якій навчають. І слова і дії дорослих вчать дитину, як приймати горе, так само як і іншому життєвому досвіду.

Дітей різного віку треба заохотити брати участь у всіх ритуалах, чи звичаях і будь-яких формах трауру, прийнятих в сім'ї, якщо діти хочуть брати участь в цьому.

Це - можливість дізнатися про смерть, так само як час зближення сім'ї. Проте не слід ніколи заставляти дітей приєднуватися до якихось траурних процедур окрім їх волі. Провина може бути особливою проблемою для дітей, що зустрілися з втратою.

Діти можуть сприймати втрату дуже, особливо, і звинувачувати самих себе за передуючу погану поведінку, або за свої амбівалентні відчуття до померлої людини. Втрата батьків завжди є складною із-за амбівалентного ставлення дитини до батька. Оскільки боєживлення дітей часто зв'язане з фруструванням дітей, природно, що, діти інколи ненавидять батьків і навіть бажають їм смерті. Якщо батько помирає, діти можуть відчувати провину і страх, що, це вони послужили причиною смерті. Це відчуття провини можуть пом'якшити розуміючи дорослі, якщо переконать дитину, що його провини тут немає.

До криз, що можуть широко вплинути на учнів, викладачів і адміністрацію шкіл, відносяться:

- нещасний випадок з учнем або викладачем
- самогубство або смерть
- грубе насильство (наприклад, групові «розбирання»)
- захоплення заручників
- пожежа в школі або природні нещастя (наприклад, ураган).

До деяких типів кризових ситуацій можна підготуватися, інші практично не залишають часу для попереднього планування.

Психологічна травма може змінити уявлення дитини про світ і про себе. Під загрозою виявляються почуття стабільності і безпеки світу. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій. Ефективна поведінка в ситуації кризи зменшує її негативний вплив на навчання і психічне здоров'я, а також дозволяє швидше повернутися до нормального існування і запобігти появі психосоціальних проблем.

Найчастіше співробітники освітньої установи задаються питаннями: що робити в перші тридцять хвилин після події, що робити наступного дня, яким чином забезпечити психологічну безпеку?

Досвід таких країн, як США, Канада, Ізраїль, Франція, показує, що в кожній освітній установі необхідно мати чіткий план дій у кризових ситуаціях. На наш погляд, такий план повинен охоплювати різні аспекти безпеки учнів і персоналу — фізичної, психологічної емоційної.

Антикризовий план повинний містити в собі блоки:

- організаційний (хто буде відповідати за планування і порядок дій),
- методичний (виявляються критерії для оцінки ефективності роботи),
- ресурсний (матеріально-технічні і кадрові).

Кожен блок формується з урахуванням наступних факторів:

- типи ситуацій, що визначаються освітньою установою як надзвичайні;
- ознаки, що визначають кризовий характер подій;
- алгоритм дій (хто, де і як діє);
- визначення, за якими критеріями класифікувати медичну і психологічну травму;
- виявлення учнів і співробітників, яким може знадобитися наступна консультація;
- порядок дій у відношенні учнів, персоналу, батьків, ЗМІ;
- які додаткові зовнішні (регіональні) ресурси можуть бути використані і яким чином;
- хто буде оцінювати ефективність дій і необхідність доопрацювання і зміни кризового плану;
- які навчальні тренінги для співробітників необхідно провести;
- як буде відбуватися інформування про кризову ситуацію і план дій в самій освітній установі.

**Планування дій у ситуації кризи, крім того, повинне включати:**

- підготовку вчителів і персоналу, узгодження планів дій з районними, міськими службами;
- залучення міліції, представників служб надзвичайних ситуацій, медичних працівників, служби соціальної підтримки;
- визначення регулярності зустрічей антикризових бригад і районного антикризового підрозділу.

Щоб стати ефективним, антикризовий план повинний бути чимось більшим, ніж просто документ, що збирає пил на полку в кабінеті адміністрації. Ознайомлення персоналу з планом поведінки в ситуації кризи, обговорення технічних і психологічних моментів поведінки в кризових ситуаціях, проведення тренувальних зборів — усе це необхідно, щоб план виявився діючим.

Основні питання, які необхідно розглянути на етапах підготовки попередження кризових ситуацій в освітній установі:

1. Кого імовірно всього торкнеться нещастя (кризова ситуація)? Адміністрація разом з антикризовою бригадою і представниками служби екстреної психологічної допомоги розглядає різні сценарії і визначає групи, що можуть бути залучені в кризову ситуацію.
2. Чи торкне ця подія антикризової команди? Яким чином?
3. Хто віддає розпорядження про початок дій по наданню допомоги і ліквідації наслідків кризової ситуації?
4. Які цілі цієї допомоги? Що станеться, якщо взагалі не втручатися?
5. Яка тактика і стратегія втручання?
6. Які критерії успішного втручання і/або його результату?
7. Які ресурси є в розпорядженні (коло підтримки, фізичні ресурси, скільки це буде коштувати, які обмеження)?
8. Які ще сторони можуть бути порушені кризовою ситуацією?
9. Чи буде кооперація з представниками інших освітніх установ, відомств? З ким саме? Хто буде координувати, керувати? Яким чином?
10. Яким чином взаємодіяти зі ЗМІ?

При плануванні дій по наданню допомоги в кризових ситуаціях важливо враховувати реальні потреби потерпілих. Це і бажання вижити, врятуватися, і як можна оперативніше встановити контакт із близькими; одержати інформацію, що відбувається з метою осмислення ситуації й орієнтації в нових умовах; і прагнення встановити контроль за тим що відбувається.

Безумовно, ніякий план, ніякі профілактичні міри не гарантують повну безпеку, спокій, відсутність екстремальних ситуацій, але вони можуть істотно знизити імовірність виникнення насильства в школі, дати можливість швидко й ефективно реагувати в надзвичайній ситуації, зменшити її жертви і наслідки у відношенні шкільного колективу і психічного здоров'я дітей і дорослих.

Кризові ситуації часто можна попередити, створивши здорову атмосферу в освітньому співтоваристві, залучаючи учнів до творчої, продуктивної діяльності, що є незамінним засобом по запобіганню насильства в школі — однієї з найбільш актуальних проблем в освітньому середовищі в багатьох країнах світу.



ШКІЛЬНА АНТИКРИЗОВА БРИГАДА

Коли загальний план розроблений, можна конкретизувати його деталі (хід дій, час, місце, відповідальний, технічні засоби і т.д.). Саме з метою розробки і реалізації подібного плану дій в освітніх установах необхідно створювати шкільні антикризові бригади. Усі функції в такій бригаді заздалегідь розподілені.

Кожен член бригади повинен знати:

- хто відповідає за інформування всіх членів команди при необхідності;
- регулює і вибудовує систему комунікації;
- займається контролем слухів;
- забезпечує першу допомогу (психологічну, соціальну і медичну), взаємодіє зі ЗМІ;
- відповідає за евакуацію і перевезення;
- проводить індивідуальне і групове консультування;
- планує і проводить роботу з наслідками кризової ситуації.

Досвід показує, що за кожну функцію повинні відповідати один-два члена бригади. Важливо пам'ятати, що контактна інформація про команду повинна бути доступна і розміщена біля телефону, на дошці оголошень і т.д. На ефективність роботи антикризової бригади буде впливати чіткість і злагодженість дій усіх її членів.

З цією метою з членами антикризової бригади регулярно проводяться тренінги і навчання. Вони повинні мати уявлення про природні реакції на стрес: різні люди можуть реагувати дуже по-різному в залежності від віку, індивідуальні особливості, культурних цінностей.

Дуже важливо, щоб робота антикризової команди проводилася за підтримкою зовнішнього консультанта, що робить допомогу як на стадії формування команди, її навчання, так і при діях у НС (по запропонованій нами моделі цим фахівцем повинний бути представник антикризового підрозділу або міської служби екстреної психологічної допомоги).

У коло питань, розв'язуваних представником антикризового підрозділу, входять: консультації і підтримка антикризової бригади, надання допомоги при проведенні дебрифінга, попередження синдрому емоційного вигорання в членів антикризової бригади (АБ). Консультант може виступати й у ролі супервізора, працюючи разом із членами АБ, надаючи їм можливість навчання в процесі роботи.

У програму навчальних семінарів включаються, як правило, теоретичний і практичний блоки. Це насамперед лекції, що дають представлення про кризу, знання по оцінці ризику суїциду, техніки кризового втручання для різних вікових груп.

Однак, як показує досвід, у кризових ситуаціях власних ресурсів освітньої установи часто виявляється недостатньо. Саме тому необхідна координація роботи з регіональними антикризовими підрозділами.

Ознаки кризи у дитини

Кризи розвитку, обтяжені травматизацією, можуть перетворюватися на запуснені і виливатися в невротичні, непослідовні або агресивні дії. Що ж може підказати нам, дорослим, як проходить цей важливий для дитини етап його життя, як визначити, з якими статками ми маємо справу? Часто зрозуміти, що дитина переживає кризову ситуацію, можна за непрямими ознаками. Так, на першому, сигнальному етапі кризового стану:

- дитина стає неспокійним, можуть мати місце окремі прояви агресивності;
- далі стан посилюється, дитина не може заспокоїтися, неадекватно реагує на оточуючих, може затіяти бійку.

Якщо напруга зростає, то це свідчить, що відбувся перехід на етап ескалації і посилення негативних проявів:

- відхилення йдуть все частіше, наростають неадекватні реакції;
- дитина втрачає контроль над собою, починає вести себе зухвало, підключає до своєї поведінки і проблем оточуючих його дітей і дорослих, що призводить до конфліктів; при цьому дитина може завдати шкоди собі та іншим дітям.



ШЛЯХИ ДОПОМОГИ

Зазвичай на цьому етапі дорослі жорстко реагують, забезпечуючи безпеку, хоча все це не допомагає дитині подолати кризу, а лише погіршує ситуацію. Дитина щосили намагається підтримувати образ свого «Я», хай навіть варварськими, на наш погляд, способами, намагається будь-якими засобами скинути внутрішнє напруження.

Що можна запропонувати в якості допомоги такій дитині? Як один з варіантів: робота в зоні найближчого розвитку дитини.

1. На першому етапі — індивідуальна робота, мета якої

- відновлення нормального психологічного стану;
- організація контакту з психологом (захист і підтримка);
- звільнення від почуття безнадійності;
- надання можливості дитині висловити почуття і потреби (ігрові, арттерапевтичні методики);
- аналіз його соматичного стану, якості його настрою, його поведінки і загального психологічного стану.

2. На другому етапі запропонувати дитині групову форму роботи — психологічний тренінг «Мистецтво спілкування» і відпрацювання — усвідомлення в триваючому індивідуальному консультуванні. Напрями діяльності на цьому етапі:

- розвивати у дитини вміння слухати інших (в тому числі навички активного слухання);
- вчити адекватно виражати свою точку зору.
- формувати вміння приймати рішення, приходити до компромісу;
- вчити аргументувати і відстоювати свої рішення;
- формувати навички пошуку соціальної підтримки (уміння просити про допомогу, висловлювати подяку);
- розвивати психологічну лабільність в конфліктній ситуації, розширювати палітру реагування;
- сприяти формуванню позитивного ставлення до себе, розвиток самоповаги.

При плануванні кроків по наданню допомоги необхідно враховувати як мінімум три ознаки, що визначають першочерговість у наданні допомоги.

По-перше, має значення фізична близькість до місця події: за межами зони нещастя, у межах зони чутності, поруч із зоною нещастя, у центрі зони нещастя.

По-друге, важливими є психологічний зв'язок та родинні відносини: допомоги потребують ті, хто ідентифікує себе з жертвою або уподібнюється жертвам, знайомі, далекі родичі або близькі друзі, безпосередньо родина.

По-третє, необхідно працювати з населенням групи ризику, до якої відносяться вкрай чуттєві люди, люди які переживають складну особистісну, або соціальну кризу, люди, що втратили близьких за останній рік або свіжу подібну травму.

Таким чином, у число осіб, що насамперед потребують допомоги, потрапляють (по ступені травматизації) — травмовані діти, родина, батьки, свідки події, друзі потерпілих, однокласники, педагоги, персонал, адміністрація освітньої установи, представники вищих за рангом організацій.

Часто допомога буває необхідна батькам у розумінні реакцій дитини на насильство і травму. Дитина може переживати необґрунтовані страхи відносно майбутнього, може виникнути розлад сну, вона може навіть занедужати.

Вчителі і персонал також повинні одержати допомогу по відновленню самоконтролю, можливості справитися зі своїми власними почуттями, тривогами, реакціями на кризу. Консультування і дебрифінг бувають настільки ж необхідні дорослим, як і дітям. Для учнів у разі потреби повинна бути передбачена можливість як короткострокового, так і довгострокового консультування після кризової ситуації. Варто допомогти потерпілим і членам їхніх родин повернутися в шкільне середовище.



ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Важливо пам'ятати про те, що в кризовій ситуації відбувається розрив цілісності людини на всіх чотирьох рівнях прояву нею себе: когнітивному, рольовому, соціальному і особистісному. Когнітивний розрив виявляється в нерозумінні того, що відбулося. Рольовий розрив можна розглядати як нездатність потерпілого виконувати свої функції в родині і на роботі. Соціальний розрив — віддалення від родини і друзів. На особистісному рівні розрив характеризується як нездатність усвідомлювати те що відбулося фізично або емоційно.

Як можна перебороти ці розриви? Насамперед необхідні:

- інформування, пояснення, структурування, осмислення (ці засоби вжиті на подолання когнітивного розриву);
- перебування і пропозиція будь-якої ролі з метою мобілізувати її активність (ліквідація рольового розриву);
- допомога в перебуванні контакту і підтримки (усунення соціального розриву);
- визначення того, що не змінилося (особистісний розрив).

Учителі можуть допомогти учням справитися зі своїми реакціями на кризову ситуацію за допомогою різних форм діяльності в залежності від віку дітей. У таких випадках ефективно поширення пам'яток про надання допомоги потерпілим серед учнів, батьків, персоналу освітньої установи.

Для молодшого шкільного віку рекомендується гра, що є невід'ємним засобом вираження почуттів і переживань дитини; використання ляльок (діти часто більш вільно відгукуються на питання ляльки, більш відкрито розповідають про те що відбулося і про свої власні почуття); групова дискусія, елементи арт-терапії; читання вголос; активні ігри.

У більш старшому віці, у середній школі, можуть застосовуватися арт-терапія, рольове моделювання, тілесно орієнтована терапія, танцювальна терапія.

Інформаційна підтримка

1. Оточуючий світ йде на допомогу і робиться все, щоб це відбулося швидше.
2. Постраждалим необхідно зберігати спокій. Це є єдиний шлях до спасіння.
3. Необхідно надати собі елементарну самопомогу.
4. У випадку завалів постраждалі не повинні приймати ніяких фізичних дій, зусиль до евакуації. Це може призвести до опарного зрушення уламків.
5. Слід максимально економити власні сили.
6. Слід знаходитися із закритими очима. Це дозволить наблизити себе до стану дрімоти, зекономити фізичні сили.
7. Дихати необхідно повільно, неглибоко і через ніс, що дозволяє економити вологу та кисень в організмі та кисень в оточуючому середовищі.
8. В думках необхідно повторювати фразу: « Я спокійний, я цілком спокійний» 5-6 разів. Це дозволяє зняти внутрішню напругу та добитися нормалізації пульсу та артеріального тиску.
9. Стимулювати постраждалого позитивним мисленням, почуттям гумору.



Спілкуємося з дитиною, яка переживає втрату

Робота з сім'єю (починається з самого початку роботи з дитиною)

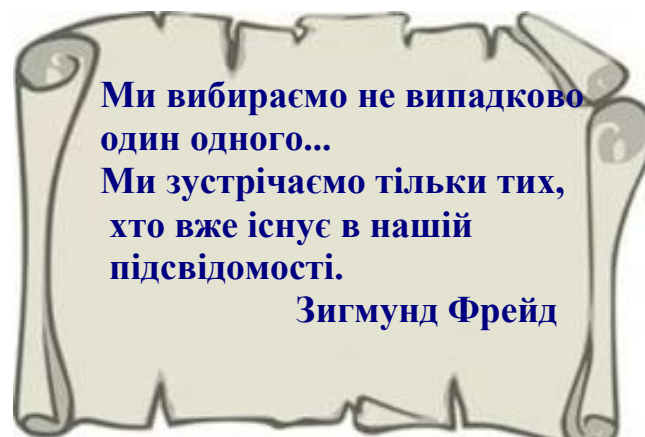
- Пошук найбільш сприятливих і нових патернів виховної стратегії.
- Підвищення самостійності дитини шляхом розширення зони особистої відповідальності (продумані обов'язки, можливість надати реальну допомогу домашнім, включаючи емоційну підтримку).
- Дати можливість дитині якийсь час відповідати за себе самого, побути далеко від дому, відчути себе дорослим і потрібне в команді (літній табір, особливо похідний варіант).
- Спільна робота по організації режимних моментів, допомога у плануванні діяльності дитини (з елементами гри). наприклад, система «кольорових справ», побудована на ранжируванні важливості завдань, їх розподіл у часі та відстеження виконання (зробив — викинув папірець). Краще включити хоча б ще одного члена сім'ї в цю гру зі своїми справами.

Головні завдання педагогів

- Створити гармонійний, дружній, емоційно позитивний, сприятливий мікро-клімат у групі для відновлення дитини після втрати близької людини.
- Проявити небайдужість та готовність до діалогу з дитиною щодо питань, які її турбують.
- Підтримувати емоційний і фізичний контакт із дитиною, оскільки в період горювання їй необхідно відчувати себе значущою і несамотньою.
- Уважно ставитися до дитини, її бажань, звертати увагу на її поведінку, щоб у разі виявлення патологічних реакцій своєчасно направити до практичного психолога.
- Терпляче ставитися до негативних проявів поведінки дитини, певних різких реакцій.

Рекомендації педагогам щодо особливостей побудови діалогу з дитиною

- Чесно і відкрито відповідати на запитання дитини.
- Визнавати право дитини на певні почуття і поведінку.
- Уміти слухати і чути дитину, не засуджуючи її.
- Сприяти, щоб під час діалогу дитина почувалася в безпеці, розуміла, що вона не самотня і завжди може розраховувати на підтримку педагога; на те, що він її вислухає і зрозуміє.
- Висловлювати свої співпереживання, співчуття.
- Не «програмувати» дитину «зразками» поведінки дорослих під час горювання, дати їй свободу вираження почуттів (у межах норми).





Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес

Рекомендації для педагогів

- *Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.* Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчути, що вона в безпеці. Будьте спокійними і виваженими, заспокоюйте дитину, уникайте додаткового тиску на неї.
- *Надавайте дитині можливість вибору.* Здебільшого травматичні події призводять до втрати контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.
- *Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.* Домовтеся з дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності.
- *Зберіть максимум інформації щодо систем переадресації для дітей,* які потребують спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, що не зникають із плином часу, її потрібно направити до відповідного фахівця.
- *Не слід замовчувати травмуючу ситуацію.* Дитині складно «просто забути про все». Тому варто вислухати її, обговорити почуття та міркування, які виникають у неї з приводу того, що відбувається.
- *Будьте готовими до непростих запитань:* «Чому відбулася та чи та подія?» (продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?» (не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що дорослі роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).
- *Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися і працювати разом з однолітками,* адже їхня підтримка дуже важлива для неї.
- *Будьте готовими до діалогу з дитиною.* Вона має знати, що ви готові її вислухати. Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травмуючі ситуації.
- *Подбайте про безпечне місце,* у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося. Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально.
- *Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху.* Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи тієї ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долаття стресу.
- *Будьте пильними до явищ навколишнього середовища,* які можуть спричинити певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки, роковини трагічних подій тощо). Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути нагадуванням про травмуючі події. Допомагайте дитині підготуватися до цієї кризи. Попереджайте дітей, якщо збираєтеся, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити голос тощо.
- *Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми.* Іноді діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.
- *Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я.* Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан.



Запобігаємо загостренню психічного травмування дитини

Як допомагати пережити травму

1. Заохочуйте людину розповісти вам про його почуття.
2. Не чекайте, що чоловік буде справлятися з травмою краще, ніж жінка.
3. Говоріть потерпілому про свої почуття і ваш жаль про заподіяну йому біль.
4. Нагадуйте, що всі переживання людини нормальні.
5. Не намагайтеся запевняти, що усе буде добре, — це неможливо.
6. Не намагайтеся нав'язувати свої пояснення, чому все відбулося.
7. Не кажіть потерпілому, що ви знаєте, що він переживає. Ви не знаєте цього.
8. Будьте готові взагалі не говорити. Потерпілому може бути досить того, що ви поруч.
9. Говоріть друзям і родині про свої почуття. Пам'ятайте, що, хоча ви самі і не були жертвою травми, допомагаючи потерпілому, ви можете теж виявитися травмованим.
10. Говоріть вашим друзям і родині про ті незвичайні фізичні відчуття, що можуть бути пов'язані з вашою роботою.
11. Не бійтеся, якщо потерпілий просить про більш діючу допомогу — наприклад, звернення до професіонала. За необхідності звертайтеся до такої допомоги самі.
12. Намагайтеся не проектувати ваші власні почуття на те що відбувається навколо. Кожний переживає події по-своєму.
13. Не бійтеся запитувати, як людина справляється з травмою. Але не задавайте питань про деталі травми. Якщо людина говорить про це, слухайте її. Саме гарне — слідувати за потерпілим.
14. Не складайте ніяких планів відновлення для потерпілого і для себе.

Рекомендації для батьків

- Підтримка дитини в сімейному колі — основа її благополуччя. Якщо в дитинстві її люблять, емоційно підтримують батьки, рідні, дають можливість робити помилки та не сварять за них, то в дорослому віці їй буде легше долати стрес. Якщо ж дитина має відповідний негативний досвід, то їй буде складно розв'язувати стресові ситуації в дорослому житті. Адже дитині важливо бачити, що батьки підтримують та заспокоюють одне одного. Разом вони піклуються про дитину (дітей). Водночас одне одного підтримують брати та сестри.
- Дитині важливо відчувати, що її, окрім батьків, також підтримують люди похилого віку — дідусі, бабусі, інші родичі, — які пережили багато труднощів і стресових подій.
- Батькам варто намагатися бути спокійними, менше дивитися телевізійні новини, оскільки це може призвести до тривалого емоційного напруження, яке часто передається дитині.
- Слід уникати в присутності дитини емоційних обговорень трагічних подій, що відбуваються в країні, подробиць катувань і вбивств, ситуацій насильства.
- Варто частіше гуляти з дитиною на свіжому повітрі. Рухова активність, фізичні вправи позбавляють стану напруження та забезпечують позитивний настрій.
- Необхідно обов'язково звернутися до фахівця (практичного психолога, терапевта, невролога тощо), якщо в дитини часто змінюється поведінка, порушився сон, апетит; вона постійно неспокійна чи перебуває в пригніченому стані.

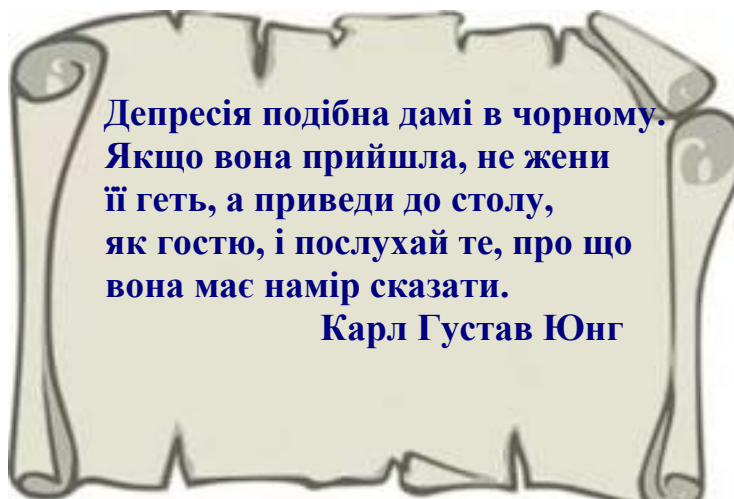
Своєчасна психологічна допомога дасть змогу запобігти психічним розладам у дитини та появі можливих психосоматичних захворювань.



Підтримуємо дитину, яка переживає посттравматичний стрес

Поради для батьків

- Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
- Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе.
- Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
- Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
- Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
- Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
- Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими.
- Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності дитини.
- Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без подробиць, що можуть її налякати.
- Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
- Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку.
- Створюйте умови для ігор та відпочинку дитини.
- Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.
- Поясніть дитині, що сталося і що відбувається в цей момент.
- Дозвольте дитині сумувати, не чекайте, що вона виявиться сильною.
- Вислуховуйте думки і страхи дитини без осуду.
- Чітко визначте для дитини правила поведінки.
- Запитайте дитину, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб бути в безпеці.
- Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.
- Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців від розпитування сторонніми про травмуючі події тощо.





Рекомендації щодо досягнення внутрішнього балансу

1. Стоп-контроль

Свідомо відмежуйтеся від похмурих думок. Не давайте їм заволодіти свідомістю: завжди залишайте місце для позитиву.

2. Переключайте увагу

Переключайтеся із роздумів на актуальну діяльність. Песимістичні думки повертатимуться, тому будьте послідовними і займайтеся щоденними справами. Поступово ви звільнитесь від нав'язливих роздумів.

3. Доводьте негативні думки до абсурду

Міркуйте гротескними категоріями, розвивайте негативні думки до абсурду. Показником того, що це вдалося, є ваша усмішка.

4. Відшукуйте прихований зміст думок

Проаналізуйте свої думки, щоб віднайти те, що може за ними приховуватися. Наприклад, думку про гарантовано провальний публічний виступ може породжувати страх виглядати некомпетентним, недостатньо досвідченим тощо. Виявивши справжню причину, почніть працювати над її усуненням і не шукайте нові докази можливої невдачі.

5. Зафіксуйте на папері песимістичні прогнози

Опишіть свої похмурі прогнози на аркуші паперу якомога детальніше. Зробіть з цього аркуша літачок і запустіть його в повітря або порвіть папір на шматочки і розвійте. Якщо після цього ви не відчули полегшення, то повторіть ритуал іще раз.

6. Відокремте негативну думку від себе

Уявіть негативну думку у вигляді чогось, що існує окремо від вас, але на даний момент перебуває на вашій території. Після цього переконайте себе у тому, що саме ви визначаєте термін перебування «гостей» у себе «вдома», і попросіть їх «піти».

7. Навчіться відкидати риторичні запитання

Після пережитих труднощів слід розібратися в тому, що варто робити, аби уникнути їх у майбутньому. Однак є питання, відповідей на які або немає, або вони неінформативні. Наприклад: «Як так можна вчинити?», «За що?», «Як після такого можна жити?» тощо. Тому ліпше шукайте відповідь на запитання «Що робити?»



Алгоритм збору анамнестичних даних в консультуванні «кризових» клієнтів (діти, підлітки)

1. Вислухайте уважно скаргу та орієнтовно визначте тип кризової ситуації.
2. Якщо ви припускаєте наявність лише нормативної кризи у підлітка і ситуація не є гострою, можна провести первинну консультацію безпосередньо по проблемі, яка виявилася.
3. Якщо у вас виникло припущення щодо наявності ненормативної кризи, уточніть, які події супроводжували виникнення проблеми (або провокували їх прояви), як давно вони з'явилися.
4. Зберіть дані про родину дитини, орієнтовно визначте категорію сім'ї (проблемна, кризова, асоціальна, повна або неповна, прийомна, з мачухою/вітчимом, чи є звідні діти, кількість дітей та їх вік), тип сімейних стосунків (партнерський, авторитарний, байдужий, «маятниковий», ліберальний, тощо), а також важливі сімейні події (народження чи смерть родичів, розлучення, переїзд тощо)
5. Ознайомтесь з історією розвитку дитини та станом його здоров'я. Зверніть увагу на наявність черепно-мозкових травм або важких інфекцій, наявність інвалідності тощо.
6. Зберіть дані про особливості поведінки дитини у школі та вдома: активність, особливості спілкування, конфліктність, контрольованість, як реагує на заохочення, заборони та покарання, чи є виражена тривожність або агресивність.
7. Якщо після п. 5 є скарга на порушення поведінки, для дошкільників та молодших школярів доцільно використати ідентифікатори порушень психологічного здоров'я (методика Сірса або орієнтовний перелік порушень психологічного здоров'я).
8. Якщо скарга стосується поведінкових порушень у підлітків, проведіть первинну консультацію з ним.
9. Проаналізуйте отримані дані, при необхідності, заповніть облікову картку на дитину (якщо Ви берете дитину під супровід), визначте напрямки подальшої роботи (діагностику, залучення інших осіб або фахівців тощо)



Методи профілактики постстресових розладів

Існують різні підходи і методи психопрофілактики стресогенних розладів. Їхня ефективність багато в чому визначається індивідуальними особливостями особистості. За допомогою яких психологічних способів і прийомів людина може керувати своїм психологічним станом і знімати нервово-психічну напругу, мінімізуючи вплив різних стресогенних факторів? Насамперед, необхідно освоїти методи психологічної саморегуляції.

Під *психологічною саморегуляцією* розуміється вплив людини на самого себе за допомогою своєї психічної активності. Основою психологічної саморегуляції є самонавіювання.

Існують різні методи і модифікації методик саморегуляції. До їхнього числа можна віднести як окремі прийоми, так і комплекси систематизованих вправ.

У групу окремих прийомів саморегуляції включають:

- ритуальні дії;
- самосповідь (ведення щоденника, складання автобіографії і т.п.);
- самопереконання;
- самонаказ;
- самопідкріплення.

Серед комплексів саморегуляції необхідно відзначити наступні:

- техніки активної нервово-м'язової релаксації;
- метод аутогенного тренування;
- ідеомоторне тренування та ін.

Стан релаксації можна розглядати як початкову стадію аутогенного занурення, що характеризується виникненням відчуттів тепла, ваги у всьому тілі, переживання внутрішнього комфорту, відпочинку, зняття занепокоєння та тривоги.

Техніки нервово-м'язової релаксації доступні для використання в тих ситуаціях, коли людина відчуває надмірну емоційну або фізичну напругу, що заважає конструктивній діяльності. Цей метод містить у собі серію вправ по довільній напрузі і розслабленню основних м'язових груп тіла.

Характерною рисою кожної вправи є чергування сильної м'язової напруги і наступного за ним розслаблення. Протипоказаннями для виконання окремих вправ по розслабленню є патології відповідних органів, хвороби кістково-м'язової системи.

З метою зняття психоемоційної напруги і самостійного освоєння прийомами саморегуляції, можна виконувати спеціальні вправи.

Важливо, щоб співробітники освітніх установ усвідомлювали, що кризова ситуація може протягом тривалого часу впливати як на учнів, так і на самих співробітників. Проблем дисципліни часто мають корені в неопрацьованих переживаннях горя, втрати, тривоги.

Потрібно провести принаймні одне групове заняття з усіма співробітниками, щоб відстежити динаміку переживань і дати можливість людям поділитися своїми почуттями. Також повинен бути проаналізований і переглянутий кризовий план.



ВИДИ І ФОРМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Ігротерапія.

Основна форма роботи психолога з дітьми, які пережили критичну ситуацію. Це може бути гри акторів-професіоналів у образах, ігри, засновані на літературних творах, на імпровізованому діалозі, на поєднанні переказу і інсценівки тощо.

Використання образів у грі має низку психологічних переваг. Створюються найблагополучніші умови для особистісного зростання дитини, змінюється ставлення до свого "Я", підвищується рівень самоприйняття. Цьому сприяє обмеження перенесення емоційних переживань дитини, що з низькою самооцінкою, невпевненістю у собі, турботою про себе, зменшується напруженість.

Ігротерапія цінна тим, що відкидає тінь на підсвідомість і дає можливість зазирнути у те, із чим асоціюється в дитини травма, проблема, досвід минулого, що заважає їй нормально жити.

У своїх іграх діти можуть постійно повертатися до пережитих стресових ситуацій і будуть переживати їх до того часу, доки звикнуть з тим, що вони пережили. Для організації таких ігор можна використовувати неструктурований ігровий матеріал: воду, пісок, глину, різного виду пластилін. З таким ігровим матеріалом дитина побічно висловлює свої бажання, емоції, оскільки матеріал сприяє сублімації.

Для проведення реабілітаційної роботи у розроблену програму краще включати структурований ігровий матеріал, який провокує дітей висловлювати власні бажання, оволодіння соціальними навичками. І тому ефективно використання людських фігурок, які символізують сім'ю, машини, предмети, набір іграшок тощо. Організуючи ігри з дітьми, необхідно вести спостереження за тим, що вона ігнорує: які іграшки, якого кольору та якої форми, і навіть фіксувати неможливість дитини грати вже з певної іграшкою.

Крім застосування гри із використанням іграшок, можна порекомендувати такі види ігор: ігри-розваги, ігри-вправи, сюжетні ігри (засновані на наслідуванні дорослих), процесуально-наслідувальні ігри, традиційні народні гри, сюжетно-рольові.

Можливості ігротеки щодо психокорекційної роботи з дітьми різного віку дуже широкі. Під час проведення реабілітаційної і психокорекційної роботи у вигляді ігротеки можна допомогти підгрупі чи групі дітей відчутти поєднання із іншими, зміцнити віру у себе, навчитися приймати самостійні рішення і поєднувати їх з рішеннями групи, співпрацювати, домовлятися з іншими, поважати інших, співчувати їм тощо.

Бібліотерапія

Метод впливу на дитину, що викликає його переживання, почуття за допомогою читання книг. З цією метою психолог підбирає літературні твори, в яких описані страхи дітей, форми переживання стресових ситуацій, вихід з страшною для дітей ситуації. Для проведення такого виду роботи можна порекомендувати для дітей різних вікових категорій використання творів класиків літератури: Л. Н.Толстого, Б. Житкова, Ст. Осєєвої, Гайдара А. та ін. Це такі твори, як "Боягузка", "Аришка-боягуз", "На крижині", "Обвал", "Чесне слово", казки "У страху очі великі", "Мальчиш-Кібальчиш" та ін.

Використання творів даної тематики спирається на вікові особливості дітей. Прослухавши прочитаний або переказаний твір, діти розуміють, що такі почуття, як страх, тривога, бувають у багатьох дітей, вони розуміють, чим викликані такі почуття, розрізняють різного виду загрози, загрозливі ситуації, причини страху. Разом з героями літературних творів діти переживають ті ж стану і одночасно навчаються, як можна вчинити в тій чи іншій ситуації, що дозволяє дітям розширити свою соціальну компетенцію.



Музикотерапія

Окремим видом психологічної допомоги може бути спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. Можна рекомендувати використовувати музичні твори класичної музики. Добре зарекомендували в такому вигляді роботи твори Баха, Ліста, Шопена, Рахманінова, Бетховена, Моцарта, Чайковського, Шуберта і деякі види духовної музики. Пропонований вид роботи спрямований на організацію вміння слухати музику. Подовження часу слухання музики від 3-5 хвилин до 1-1,5 годин. Тривалість часу використання музичного твору дозволяє дітям слухати музику, відчувати різного роду переживання, прислухатися до своїх почуттів, викликати емоційний стан внутрішньої рівноваги, радості, зняття напруги. При цьому музику можна слухати закривши очі, головне – її чути!

Дорослий може показати власним прикладом, як треба слухати музику. З цією метою необхідно сісти поруч з дитиною, слухати музику обнявшись і т. д. Попередньо, перед слуханням музики, можна запитати, що дитина хоче відчути, слухаючи музику: радість, приємні відчуття, гарний настрій, тепло, приємні спогади?

Слухання класичної та духовної музики допоможе дитині потренуватися в навичках соціальної компетенції: вміння рахуватися з почуттями інших, не заважати іншим, співпереживати разом з іншими під музику і т. д.

Використання музикотерапії сприяє створенню умов для самовираження дітей, вміння реагувати на власний емоційний стан. Застосований музичний цикл в роботі з групою або окремими дітьми може знайти своє продовження в образотворчій діяльності, коли дітям пропонується намалювати музику, яку вони чули, намалювати свої переживання, почуття, які вони відчували тощо.

Дещо інший напрям з'являється із застосуванням музичних інструментів. Спочатку створюється ситуація, що вони виконавці музики, потім – автори музики, потім - грають в оркестрі. Різновидом такої роботи є виконання різних танців під звучання музичних інструментів, на яких грають дитина і психолог. Можна поєднувати гру на музичних інструментах з рухами дітей (ходьба по вузькій, піднятою над підлогою дощечці – для подолання почуття страху, невпевненості в собі тощо).

Логотерапія

Це метод розмовної терапії, який відрізняється від розмови по душах, спрямованої на встановлення довіри між дорослим і дитиною. Логотерапія передбачає розмову з дитиною, орієнтовану на вербалізацію його емоційного стану, словесний опис емоційних переживань. Вербалізація переживань може викликати позитивне ставлення до того, хто розмовляє з дитиною, готовність до співпереживання, визнання цінності особистості іншої людини. Дитина не завжди виявляє самоексплорацію, тобто міру включеності в бесіду. Її можна визначити як мінімальну, коли на ряд питань дитині пропонують відповісти ляльці або використовувати ляльки, персонажі (Петрушка, Барбі, Мальвіна, Буратіно, собака, тигр тощо). Діти можуть використовувати для цієї мети свій улюблений образ або іграшку.

Використання даного методу передбачає появу самоконгруенції – збігу зовнішньої словесної аргументації і внутрішнього стану дитини, що приводить до самореалізації, коли діти роблять акцент на особисті переживання, думки, почуття, бажання. Для проведення такої роботи психолог може запропонувати дитині розмову про те, що вона відчувала, коли грала з іншими дітьми, що їй сподобалося в грі з окремими дітьми, що вона відчувала, коли ходила у гості до друга тощо. В разі труднощів опису своїх емоцій і почуттів можна запропонувати дитині уявити, що замість неї грала лялька. Для більш ефективного роботи з дітьми можна використовувати темні окуляри, різного виду маски, які діти надягають на себе, і, відволікаючись від власних переживань, розповідають від імені кого-небудь або по телефону. Психолог може використовувати і розмежування простору при розмові з дитиною, наприклад, запропонувати розмова з різних кімнат, місць, де дитина відчуває себе господарем.



Арт-терапія

Даний метод побудований на використанні мистецтва як символічної діяльності. Застосування цього методу має два механізми психологічного корекційного впливу. Перший спрямований на вплив мистецтва через символічну функцію реконструювання конфліктної ситуації і знаходження виходу через переконавання цієї ситуації. Другий пов'язаний з природою естетичної реакції, що дозволяє змінити реакцію переживання негативного афекту в бік формування позитивного афекту, що приносить насолоду. У роботі з дітьми психолог, використовуючи ігротерапію, доповнює її арттерапевтичними методами. Розрізняють кілька видів арт-терапії: малюнок, заснована на образотворчому мистецтві, бібліотерапія, драматерапія і музична терапія.

В якості терапії засобами мистецтва доцільно застосовувати прикладні види мистецтва. Можна порекомендувати завдання на певну тему з певним матеріалом: малюнки, ліплення, аплікація, оригамі тощо. Психолог пропонує дітям завдання на довільну тему з самостійним вибором матеріалу. Як один з варіантів рекомендується використання вже існуючих творів мистецтва (картини, скульптури, ілюстрації, календарі) для їх аналізу та інтерпретації.

Можна також використовувати поєднання деяких видів робіт, наприклад, запропонувати дитині репродукцію картини і попросити її скопіювати, не обмежуючи творчість. І, нарешті, можна порекомендувати спільну творчість психолога і дитини (ліплення, малювання, в'язання, вишивання тощо), надавши дитині більшу самостійність у виконанні роботи.

Застосування малюнкових методів визначається рівнем сформованості символічної функції, яка дозволяє дитині перетворювати образотворчу діяльність у діяльність символічного типу. Діти до 5 років ще тільки оволодівають способами зображення, а символічна функція знаходиться лише на початку свого розвитку. Тому використання малюнкових тестів є недостатньо ефективним. У роботі з дітьми до 5 років повинні переважати ігрові методи корекційної роботи, а малюнки – включатися в контекст ігрових завдань.

Для більш старшого віку – з 6 до 10 років – дітям доступні форми символічного виразу, що дозволяють ствердити власне "Я" та комунікативні навички взаємодії з іншими людьми.

У підлітковому віці потреба у самовираженні та затвердженні своєї ідентичності набуває особливої значущості. Однак істотно зростає рівень вимог підлітків до якості результатів малюнкової діяльності, що ускладнює використання цього методу. Підліткам краще давати готові малюнки, ніж пропонувати їм просто намалювати щось. Спонтанне малювання швидко піде з діяльності підлітків і не буде давати ефект у роботі.

У практичній роботі з дітьми зарекомендували себе два способи використання малюнкової терапії – директивна і недирективна. У більшості ж випадків використовується розумне поєднання елементів двох терапій. Дитині задається тема малювання і надається свобода в експериментуванні і пошуку найбільш адекватної форми її вираження.

Можна використовувати в роботі з дітьми такі види завдань і вправ:

1. Предметно-тематичний тип – малювання на вільну і задані теми. Прикладом таких завдань являються малюнки "Моя сім'я", "Я в школі", "Мій новий будинок", "Моє улюблене заняття", "Я зараз", "Я в майбутньому" тощо.
2. Образно – символічний тип – зображення дитини у вигляді образів. Теми можуть бути такі: "Добро", "Зло", "Щастя", "Радість", "Гнів", "Страх" тощо.
3. Вправи на розвиток образного сприйняття: "Малювання по крапках", "Чарівні плями", "Домалюй малюнок". В їх основі лежить принцип проєкції.
4. Ігри-вправи з образотворчим матеріалом для дітей молодшого дошкільного віку – експериментування з фарбами, папером, олівцями, пластиліном, крейдою та ін. "Малювання пальцями рук і ніг", "Руйнування-будівництво", "Накладення колірних плям один на одного".
5. Завдання на спільну діяльність - твір казок, історій з допомогою малювання. Використовуються прийоми послідовного почергового малювання типу "Чарівні картини" – один починає, інший дитина продовжує і т. д.



Метод вільних словесних асоціацій

Даний метод використовується психологами як метод мистецтва придумання історій. Дітям можна запропонувати по набору слів придумувати різні історії. Психолог пропонує слова, між якими наявності смислова зв'язок: бабуся, дівчинка, вовк, поїзд і т. д. Дітям пропонується придумати будь-яку історію, головне – щоб історії не повторювалися.

Різновидом застосування такого методу є придумання історій з використанням якоїсь однієї властивості предмета: наприклад, придумати історію про країну, де все зі скла, мила, з дерева, з цукру, цукерок і т. д. Як варіант методу словесних асоціацій можна запропонувати дітям придумувати історії про те, де все навпаки, порівняно з тим, що є насправді. Наприклад, діти в цій країні вище, ніж дорослі, чи діти живуть в країні, де все можна і немає нічого того, що не можна. Хороший ефект дає використання такого методу, де діти уявляють собі країну, в якій з неба без зупинки падають цукерки, іграшки, дощ, сніг, гроші, квіти тощо.

Психодрама або драмтерапія

Використання у роботі психолога лялькової драматизації. Дорослі (або старші діти) розігрують ляльковий спектакль, "програючи" конфліктні і значимі для дитини ситуації, пропонуючи йому як би зі сторони подивитися на дану ситуацію і побачити себе в ній. З дітьми, які проявляють тривогу, страх, пережили стрес, різного виду травми, найбільший ефект дає застосування методу бідрами. Суть його в тому, що діти готують подання, але всі дійові особи в ньому – звірі. Діти розподіляють між собою ролі тварин або звірів і програють конфліктні і життєві ситуації на прикладі тварин. Розігруючи вистави подання або ситуацію, діти діють і говорять по-іншому, ніж з використанням ляльок. Переживання дітей, які реалізуються через образи тварин, відрізняються від людських, і в той же час допомагають зрозуміти почуття інших.

Як різновид використання даного методу можна рекомендувати обмін ролями з дорослими або іншими дітьми; дитина розповідає за вихователя, психолога, учителя, однокласника і т. д. Хороший прийом – використання дзеркала: дитина розповідає про себе іншим, дивлячись на себе в дзеркало

Моритатерапія

Метод, за допомогою якого психолог ставить дитину в ситуацію необхідності справляти хороше враження на оточуючих. Психолог пропонує дитині висловити свою думку про щось, а потім коригує його вміння висловлюватись, давати оцінку, відповідно приймати позу, використовувати міміку, жести, інтонацію і т. д. Іншими словами, цей метод допомагає виховувати правила хорошого тону, відповідати нормам і правилам культури суспільства, в якому перебуває дитина на даний час. Психолог може порекомендувати вихователям і соціальним педагогам, як навчити дитину поводитися в конкретній ситуації, в яку він потрапить. Наприклад, як вести себе в гостях, як розповісти про себе, як розповісти про те, що ти робиш у вільний час, і т. д.

Гештальттерапія

Цей метод може бути застосований психологом для індивідуальної роботи з дітьми, у бесідах по душах. Проводиться він як перетворення розповіді дитини в дію. Прикладом може служити такий вид роботи, як "Незавершені справи", "У мене є таємниця", "Мої сновидіння". Дитина розповідає психологу що йому приснилося, а психолог просить показати, що снилося, за допомогою рухів, дій, матеріалу, іграшок, масок, пластиліну і т. д.

**САМОДОПОМОГА В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ****Способи боротьби з негативними емоціями**

Пробачте! Цей прийом можливий, коли є поруч хтось обов'язково доброзичливий і налаштований вислухати вас, нехай навіть мовчки. В соціальній психології таку людину умовно іменують "жилеткою". Зазвичай це люди немолоді, душевні, які вміють зберігати чужі таємниці. Нерідкі випадки, коли полегшення приносить бесіда з випадковим попутником. Тут працює фактор анонімності. Самотні люди, що мають домашніх тварин, часто вимовляють все, що накопилось, їм (з повною гарантією збереження таємниці сповіді!)

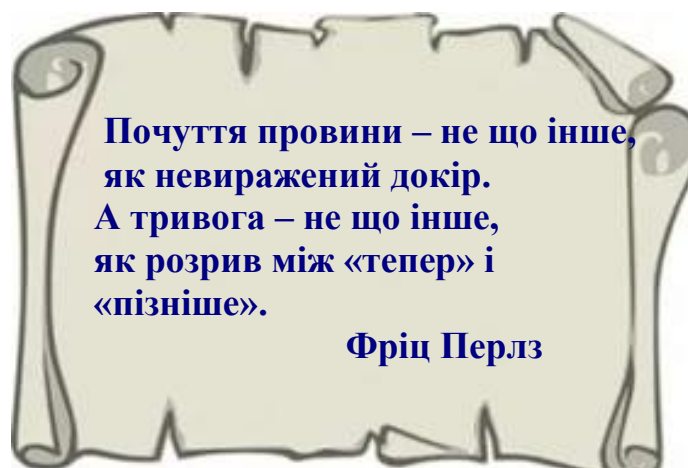
Напишіть листа! Якщо підходящого слухача немає або ви не хочете вдаватися до першого прийому, напишіть всі ваші негаразди і переживання у формі листа. Адресат не важливий. Причому цей лист не обов'язково відправляти, а якщо ви його збережете, то через деякий час вам буде дуже цікаво, а швидше за все і корисно, перечитати його, проаналізувати і зробити деякі висновки.

Зробіть собі подарунок! Цю рекомендацію можна виконати як буквально, так і в переносному сенсі – "подарувавши" собі кілька годин або цілий день приємного проведення часу. При цьому пам'ятайте, що такого роду "подарунки" не можна робити занадто часто, інакше радість від них помітно потьмяніє.

Допоможіть іншому! Завжди є людина, що потребує чийсь допомоги, хоча б у тому, щоб його вислухали. Переключивши свою енергію на допомогу ближньому", ви не тільки зробите добру справу, а і допоможете собі вийти з пасивно-гнітючого настрою, активізуєте себе, бо творити добро завжди приємно.

Розчиніть печаль уві сні! Якщо ви зможете заснути, то це один з найбільш простих і у всі віки використовуваних способів розлучатися з смутком і поганим настроєм. Відпочив, мозок спрямує думки в русло більш конструктивних рішень та оптимістичного ставлення до життя і проблем, які неминуче виникають. Не випадково майже у всіх народів є прислів'я "Ранок вечора мудріший!". Не забувайте тільки, перед тим як заснути, налаштувати себе на те, щоб, прокинувшись, ви подивилися на світ без колишніх гірких думок, від яких опускаються руки і нічого не змінюється в кращу сторону.

"Немає лиха без добра!" Ця відома приказка може служити девізом спрямованості ваших думок і дій. Складіть список всього хорошого, що є у вашому положенні, безпристрасно проаналізувавши події, які занурили вас в смуток і тугу. Склавши його, направте всі сили на втілення в життя того, що написано – нехай хороше поступово починає перетягувати погане!





ВЗАЄМОДІЯ ІЗ ЗМІ

Особлива увага при ліквідації наслідків кризових ситуацій повинна бути приділена взаємодії освітньої установи з представниками засобів масової інформації.

Телевізор, радіо, газети — інформаційні служби, що давно стали невід'ємною частиною сучасного життя. Якщо раніше люди не бачили далі своєї околиці, знали лише про життя найближчих сусідів, не мали уявлення про те, що відбувається в іншому місті, а тим більше в іншій країні, то тепер вони можуть стежити за подіями у світі. Вони, щоправда, не приймаються людьми близько до серця, іноді здаються не цілком реальними, на відміну від того, що відбувається безпосередньо з кожною людиною, з його рідними, друзями, на його власній вулиці.

Але трагічні події, як би зміщують ракурс сприйняття, ступінь реальності раптом зростає. Висвітлення цих подій накладає особливі зобов'язання як на ЗМІ, так і на глядачів, слухачів, читачів. Багато людей сприймають цей біль як свій власний. Вони проводять дні перед екранами, не в змозі пропустити жодного випуску новин, а потім, не в змозі справитися зі сльозами, почуттям спустошеності, страху, засипають тільки з ліками. Діти, надивившись телевізор разом із батьками, починають боятися ходити в садок, школу, не хочуть відпускати батьків на роботу.

У більшості з них сон стає більш тривожним, настрої похмурим, обтяженим. Щоб уникнути подібних реакцій, необхідно дотримувати деяких правил особистої безпеки

У кожній кризовій ситуації задача фахівців інформувати потерпілих про їхні особливі права відносно ЗМІ. Члени антикризової бригади повідомляють постраждалим наступне:

1. Вони не зобов'язані розмовляти з журналістами, позувати для фотографій або надавати фотографії для ЗМІ.
2. Вони мають право вибирати час і місце проведення інтерв'ю.
3. Вони мають право відмовитися відповідати на питання, навіть якщо вони вже погодилися обговорювати цю тему.
4. Вони мають право переглянути матеріал перед тим, як він піде до друку або в ефір.
5. Вони мають право дати інформацію: «для друку» — коли усе, що вони говорять, вони дозволяють опублікувати; «не для друку» — коли усе, що вони говорять, не повинне стати предметом для публікації (однак треба мати на увазі, що інтерв'ю може бути опубліковано несумлінним журналістом); або коли інформація може бути використана без посилання на джерело.
6. Підкресліть, що потерпілі повинні переконатися, за якими правилами проводиться інтерв'ю (до того, як відповісти на будь-яке питання).
7. Треба пояснити потерпілим, що жоден репортер не є їхнім другом, коли робить репортаж.

Представники ЗМІ відмінно розуміють, що наносять травму постраждалим своїм переслідуванням. Преса може послужити як добру, так і злу, в залежності від характеру тих, хто нею керує.

Плануючи взаємодію з представниками ЗМІ, треба призначити одну людину з числа фахівців, що пройшли підготовку по наданню допомоги в кризових ситуаціях, для такої взаємодії. Адміністрації освітньої установи необхідно як найшвидше після трагедії провести прес-конференцію для одержання контролю над ситуацією, запросивши ЗМІ. При взаємодії зі ЗМІ дуже важливо розуміти, що ЗМІ необхідно отримати інформацію, і потрібно дати їм позитивну, фактичну інформацію. Чим більш конкретною буде ця інформація, тим більше імовірність, що ЗМІ точно передадуть повідомлення про те що відбулося.

Хоча неможливо цілком захистити від ЗМІ всіх потерпілих, існує безліч способів пом'якшити травму або повторну травматизацію засобами масової інформації. Це досягається за рахунок забезпечення анонімності потерпілих, створення «зони таємності» там, де це тільки можливо. Необхідно створити недоступні для представників ЗМІ зони очікування для родичів і близьких потерпілих, здійснити ряд кроків по запобіганню витоку інформації про проведений психологічний супровід у кризовій ситуації.



Ліквідація наслідків надзвичайної ситуації

На жаль, як би ми не готувалися до надзвичайних ситуацій, вони відбуваються, вони завжди несподівані і вимагають негайної дії.

Що може зробити освітня установа?

- Завірити учнів у тому, що про них подбають і що педагогічний колектив готовий до іспитів, які випали на його долю.
- Підтримувати стабільність у школі.
- Забезпечити батьків і вчителів необхідною інформацією.
- Шкільні психологи і консультанти повинні бути готові до надання підтримки і консультування в разі потреби.
- Виділити час для обговорення того що сталося.
- Направити учнів з найбільшою тривожністю, страхом, з дезадаптивною поведінкою на додаткову консультацію до фахівця.
- Довести інформацію до відома батьків.
- Звернути увагу на дітей, які нещодавно пережили важку, травматичну подію
- Не допускати навішування ярликів і обвинувачень.
- Пам'ятати, що реакція на травматичну подію залежить як від індивідуальних, так і від вікових характеристик дітей.

При організації заходів щодо ліквідації наслідків кризової ситуації, як і при будь-якій операції, що стосується великої кількості людей, необхідно пам'ятати про те, що всі кроки повинні здійснюватися по добре обміркованому плану.

У групу, що розробляє план дій по ліквідації наслідків, входять: керівник освітньої установи, головні адміністратори, представники шкільної служби безпеки, консультанти, вчителі й інші особи, що відповідають за проведення антикризових робіт. Планується проведення загальних зборів, групова й індивідуальна робота. Визначаються час, місце і відповідальні за проведення заходів.

Загальні збори

Для проведення загальних зборів призначаються помічники ведучих (з розрахунку приблизно 1 асистент на 10–20 учнів), які необхідні для виявлення групи ризику. Директор описує ситуацію, інформуючи школу про те, що трапилося, тим самим припиняючи чутки, що швидко з'являються і поширюються при нестачі інформації. Директор повинен дати зрозуміти у своїй мові, що важкі почуття нормальні в цій ситуації, і проінформувати про ті можливості, що є в учнів, щоб поговорити про свої почуття (у групі або при індивідуальній консультації).

Проведення загальних зборів має кілька задач:

1. Описати і підтримати прояв нормальної реакції горя (бесіда про прояви горя, емоційних реакціях, відчуттях, зв'язаних із втратою; пояснення, чому ці реакції можуть бути адаптивними; зачіпаються почуття смутку, страху, розгубленості).
2. Виявити учнів, що потребують додаткової уваги.
3. Підтримати «здорові» реакції і зменшити зворотні, запропонувати учням подумати про те, як можна справитися з трагедією.

Необхідно передбачити обговорення деструктивних способів виходу з кризових станів: ведучі зборів запитують в аудиторії, що учні думають про такі шляхи виходу зі стресу, як алкоголь, наркотики, агресія; принаймні один-два чоловіки звичайно виражають неприйняття таких форм поведінки, що і підтримується.

Особливе місце займає робота щодо запобігання самогубства — вона є також важливою частиною групової роботи, тому що часто спостерігається збільшення ризику самогубства у випадку смерті товариша. Дуже важливо надати інформацію про можливості одержання допомоги, консультації. Якщо дозволяє час, демонструються і коротко порозуміваються техніки розслаблення.



Робота в малих групах

Крім загальних зборів необхідна робота в малих групах (4–12 учнів). Проводить таку роботу фахівець, що пройшов навчання по наданню допомоги в кризових ситуаціях і здатний визначити важкість стану дитини. Цілі подібні тим, що ставилися для загальних зборів. Невелике число учнів у групі дає можливість для більш ретельної і тонкої роботи. Тривалість заняття, як і загальних зборів, 1–2 години.

Виявлення групи ризику здійснюється у відповідності з наступними ознаками:

- відсутність емоційної реакції в однокласника, що добре знав потерпілого або являвся свідком інциденту
- нездатність дитини керувати емоціями
- підвищене самозвинувачення, лють, злість
- суїцидальні наміри;
- дивна поведінка;
- центрованість на особистих і сімейних проблемах.

Робота з учнями припускає виконання наступних кроків:

- письмовий виклад інформації про те що відбувається (надати цю інформацію і батькам);
- сортування проблем за допомогою короткої і проблемно-орієнтованої діагностики; діти, що потребують екстреної психологічної допомоги, наприклад учні з ризиком самогубства, повинні бути спрямовані у відповідні служби; з іншими дітьми може проводитися коротка безпосередня робота (зазвичай у груповій формі).

Як боротися зі стресом і перемогти

Стрес – це стан напруги, що виникає у людини під впливом сильних впливів.

Стрес – це захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього середовища.

Стрес – це стан підвищеного нервового напруження, викликаний сильним впливом.

Стрес – це все, що нас оточує. Він вривається в наше життя з самого ранку, разом з криком будильника, а потім... пробки на дорогах, робота, проблеми з дітьми, сварки з близькими, поганий сон. Чи можна жити без стресу? Наука стверджує, що не можна. Життя не терпить постійності і стабільності, і саме вона – головне джерело стресу, тому повністю позбутися від стресу можна тільки після смерті. Але вплинути на свій душевний стан у кращу сторону можна ще за життя.

Спробуйте:

1. Міняти те, що можна змінити, і приймати, як долю, чого поки що змінити неможливо.
2. Завжди пам'ятати: коли Бог зачиняє двері, він обов'язково відчиняє вікно.
3. Жити сьогоднішнім днем і отримувати від цього задоволення.
4. Ніколи не ображатися на долю і пам'ятати, що все могло б бути набагато гірше.
5. Уникати неприємних людей і не драгуватися від дурнів.
6. Радійте, що ви не такі.
7. Оцінювати себе самим і менше турбуватися про те, що про вас думають інші.
8. Побільше спілкуватися з цікавими людьми.
9. Планувати своє життя, щоб не витратити час даремно.



ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. — Москва–Тула, 1993.
2. Бодров В. Проблема преодоления стресса // Психолог. ж-л. – 2006. – Т. 27, № . – С. 122 – 134. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984. – С. 31 – 78.
3. Божович Л. П., Проблемы формирования личности: избранные психол. труды / Л. И. Божович; ред. Д. И. Фельдштейн; Акад. пед. и соц. наук, Московский психолого-социальный ин-т. - М.: Владос, 1995. - 352 с.
4. Василюк Ф.Е. Пережить горе / В кн: О человеческом в человеке. — М., 1991
5. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студ. вузов / общ. ред. М. В. Гамезо. - М.: Пед. общество России, 2003. - 512 с.
6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет: уч. пособие / И. Ю. Кулагина. - М.: Изд-во УРАО, 1998. - 176 с.
7. Леви В. Искусство быть собой. – М., 1991. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. – М., 1985 Колодзин Б. Как жить после психической травмы. — М., 1992
8. Механізми взаємодії органів державної влади та неурядових організацій у протидії жорстокому поводженню з дітьми. Навчально-методичний посібник. За редакцією Левченко Б.К., Трубавіної І.М. – К.: Юрисконсульт. – 2005. – 452 с.
9. Мушинський В. Неблагополучна сім'я як фактор дисгармонійного розвитку дитини// Психолог. – 2005. - №34 (178)
10. Науково-методичні засади діяльності психологічно служби: Навчальна-методичний посібник: В 2 т. / За ред. В.Г.Панка. І.І.Цушка. – К.: Ніка-Центр, 2005.– 284 с.
11. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Л. Ф. Обухова. - 3-е изд. - М. : Пед. общество России, 2000. - 444 с.
12. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое пособие. – М., 2001. – С. 115 - 208. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка для Вас. – М., 1990. Куликов Л.В.
13. Психологічна реабілітація дітей, які зазнали сексуального насильства: Посібник до навчального відео-курсу. – «Жіночий консорціум України», 2005
14. Психологія кризових станів: Навчальний посібник / О.Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.
15. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – С-Пб., 2004. – С. 218 – 292.
16. Психолого-педагогічна реабілітація дітей, вилучених із секс-бізнесу/ За ред.. О.П.Петрашук та І.І.Цушка. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 248с.
17. Романовська Д., Собкова С. Робота з підлітками, схильними до суїциду// Психолог. – 2006. - №15 (207)
18. Романовська Д.Д. Як зняти емоційне напруження, або Що таке релаксація? //Практична психологія та соц. робота. – 2002. - № 2. – С. 23 - 33. Фролова Ю.Г. Самоконтроль и здоровье человека. //Вестн. Белорус. ун-та . Сер. 3., - 2000. - №1. – С. 50 – 55.Соціальна робота: технологічний аспект: Навчальний посібник / За ред. Проф. А.И. Капської. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 352с.
19. Сіротченко Т.А. Кризові стани у дітей та підлітків та особливості виявлення контингенту кризових категорій // Український медичний альманах. - 2000. - Т. 3, № 2. - С. 150-151.
20. Статмен Пола Безопасность вашего ребенка: Как воспитать уверенных и осторожных детей/ Пер. с англ. С.А.Юрчука. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 272с.
21. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога // Психологічний журнал. – 2006. - № 4. – С. 54-59.
22. Учбова діяльність молодшого школяра: діагностика і корекція неблагополучностей: Книжка для вчителів диференційованих класів/ В.П.Гапонов, В.А.Георгієвська, Ю.З.Гільбух та ін., за ред. Ю.З.Гільбуха. – К.: ВПОЛ, 1994. – 88с.
23. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / Пер. с англ. — М.: Педагогика, 1993.