

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Организация деятельности
по оказанию экстренной
психологической помощи
обучающимся в системе
образования**

Учебно-методическое пособие



Москва

Издательский дом
«НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА»

2022

УДК 373.1

ББК 88.8

О 64

DOI:

Рецензенты:

Е.Г. Дозорцева, доктор психологических наук, профессор кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», главный научный сотрудник, и.о. руководителя лаборатории психологии детского и подросткового возраста ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Минздрава России;

Л.Г. Жедунова, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ЯГПУ им. К. Д. Ушинского.

О 64 Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования :
учебно-методическое пособие / под ред. О. А. Ульяниной. – М.: МГППУ, 2022. – 68 с.

ISBN 978-5-907672-03-1

В данном учебно-методическом пособии представлены теоретические и практические аспекты организации деятельности педагогов-психологов по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования. В пособии подробно рассмотрен отечественный опыт оказания экстренной психологической помощи, а также основные направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисном эмоциональном состоянии. Важным содержательным элементом данного учебно-методического пособия являются описанные алгоритмы действия педагога-психолога при работе с родителями (законными представителями) и детьми в кризисном состоянии.

Учебно-методическое пособие предназначено для педагогов-психологов, педагогических работников образовательных организаций, студентов педагогических высших учебных заведений. Данное издание может быть полезно научным сотрудникам и руководителям органов исполнительной власти в сфере образования.

УДК 373.1

ББК 88.8

ISBN 978-5-907672-03-1

© Коллектив авторов, 2022

© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2022

Учебно-методическое пособие подготовлено авторским коллективом сотрудников Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Под общей редакцией *Ульяниной Ольги Александровны*, доктора психологических наук, член-корреспондента РАО, руководителя Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФКЦ МГППУ)

Авторы-составители:

Ермолаева А.В. – заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Файзуллина К.А. – начальник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Хайрова З.Р. – канд. психол. наук, начальник отдела цифровой трансформации психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

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

Тукфеева Ю.В. – канд. пед. наук, начальник отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

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

Рыжова И.Д. – педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Семенова К.Г. – педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Курбанова В.В. – специалист по учебно-методической работе отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Гаязова Л.А. – канд. психол. наук, заместитель руководителя ФКЦ МГППУ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Отечественный опыт оказания экстренной психологической помощи в системе образования	6
Основные направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисном эмоциональном состоянии.....	16
Организационные аспекты психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисном состоянии	23
Заключение	49
Список литературы	50
Приложения	52
Приложение А. Вопросы для полуструктурированного интервью для оценки кризисного состояния у обучающихся подросткового и юношеского возраста	52
Приложение Б. Диагностические методики для выявления кризисных состояний и степени их выраженности	56
Приложение В. Психологические техники, направленные на расслабление, снижение эмоционального напряжения, тревожности, отвлечение от травмирующей ситуации	59

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная среда представляет собой открытую систему, включающую в себя тенденции и специфические особенности социальной среды, часть из которых способны представлять угрозу для безопасности образовательной среды. Значимым примером вероятной угрозы является деструктивное поведение детей, находящихся в кризисном состоянии, это может приводить к деформации взаимоотношений между участниками образовательных отношений. К сожалению, в окружающей реальности существует множество факторов, которые могут способствовать погружению детей в состояние эмоционального кризиса, – от глобальных изменений в мире до сложных отношений в семье. При этом нужно понимать, что оперативное преодоление данного кризиса является важной задачей профильных специалистов, это позволит избежать большого количества дальнейших проблем как в межличностной сфере ребенка, так и в образовательной среде.

Особая роль в решении озвученной проблемы отводится психологической службе образовательной организации. Это подтверждает Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

Настоящее учебно-методическое пособие посвящено вопросам оказания педагогами-психологами экстренной психологической помощи участникам образовательного процесса. Профессиональная психологическая помощь в кризисных ситуациях, пострадавшими в которых могут являться обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники, включает в себя осуществление целостной системы мер, направленных на оптимизацию актуального психического состояния и предупреждение неблагоприятных психологических последствий негативных событий.

ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Необходимость оказания экстренной психологической помощи в структуре современной психологической службы в системе образования напрямую сопряжена с существующими угрозами, способными развивать кризисные состояния у участников образовательных отношений. Своевременная и профессионально оказанная психологическая помощь позволит предупредить деструктивное эмоционально-поведенческое реагирование детей и взрослых на кризисное событие и снизить вероятность развития психологической травмы.

В связи с этим очевидна проблема оценки и измерения эффективности оказания экстренной психологической помощи. Сложность такой оценки связана со следующими причинами: анонимностью, невозможностью использовать психодиагностический инструментарий в условиях чрезвычайных происшествий и кризисных ситуаций, отсутствием единой межведомственной системы обмена данными о пострадавших, их актуальном состоянии, а также о результатах психологического сопровождения.

При обращении к свободному поиску научно-практических источников в различных базах данных в рамках проблематики доказательств эффективности и безопасности чаще всего фигурирует первая психологическая помощь, которая не является экстренной психологической помощью. Также существуют исследования, доказывающие эффективность определенных методов терапии и пролонгированной психологической помощи.

Результаты мировой практики оказания экстренной психологической помощи показали, что изучаемый вид психологической работы реализуется во многих странах мира, задействовано большое количество специалистов различного профиля (психиатры, психологи, школьные консультанты, волонтеры, представители общественных организаций). На постоянной основе оказывается

помощь жертвам террористических атак, беженцам, жертвам насилия, работают группы психологической поддержки студентов, обучающихся общеобразовательных организаций и различных категорий профессиональных работников (сотрудники экстренных служб, врачи и сестринский персонал, педагоги).

Распространенность и социальная значимость экстренной психологической помощи определяют важную задачу перед научным сообществом по поиску доказательной эффективности изучаемого вида деятельности педагога-психолога. К настоящему времени в отечественной практике существует опыт оказания экстренной психологической помощи на трех организационно-деятельностных уровнях: федеральном, региональном, локальном¹.

Федеральный уровень оказания экстренной психологической помощи

Алгоритм действий мобильной бригады в составе специалистов психологов системы образования Минпросвещения России в случае возникновения кризисной/чрезвычайной ситуации в образовательной организации (далее – ОО)

В случае возникновения в образовательной организации кризисной или чрезвычайной ситуации Минпросвещения России при необходимости направляет в адрес ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» запрос на оказание сотрудниками сектора экстренного реагирования экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации (далее – ФКЦ) кризисной и экстренной психологической помощи пострадавшим с привлечением мобильной бригады в составе специалистов-психологов системы образования Минпросвещения России. Деятельность выездной бригады реализуется в соответствии с алгоритмом, включающим в себя три этапа (рис. 1).

¹ Вихристюк О. В., Ульянина О. А., Гаязова Л. А. и др. Модель оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных происшествиях и кризисных ситуациях: зарубежный и отечественный опыт // Вестник практической психологии образования. 2022. Т. 19. № 1. С. 87–98. DOI: 10.17759/bppe.2022190108.

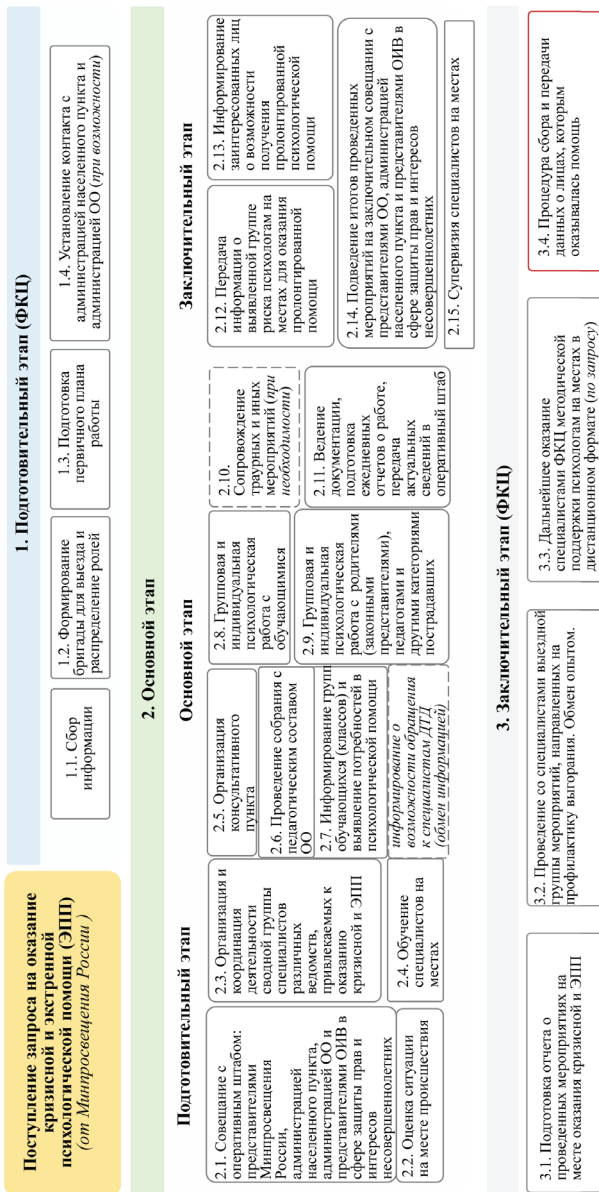


Рис. 1. Алгоритм действий мобильной бригады в составе специалистов-психологов системы образования Минпросвещения России в случае возникновения кризисной/ чрезвычайной ситуации в образовательной организации – федеральный уровень оказания экстренной психологической помощи

На *подготовительном этапе* на базе ФКЦ осуществляется сбор необходимой информации о возникшей чрезвычайной/кризисной ситуации. Из числа сотрудников ФКЦ определяется состав выездной бригады, обозначается роль каждого специалиста, входящего в созданную группу. На основании собранных данных готовится первичный план работы со всеми участниками чрезвычайной/кризисной ситуации. С целью получения дополнительной информации и координации совместных действий устанавливается взаимодействие с руководством образовательной организации, администрацией населенного пункта, на территории которого располагается образовательная организация.

Основной этап реализуется на базе образовательной организации и включает в себя несколько стадий. В ходе *подготовительной стадии* проводится совещание с оперативным штабом, сформированным из представителей Минпросвещения России, администрации населенного пункта и образовательной организации, а также представителей органов исполнительной власти в сфере защиты прав и интересов несовершеннолетних. В ходе совещания происходит оценка ситуации на месте происшествия, формируется и координируется сводная группа специалистов различных ведомств, привлеченных к оказанию кризисной и экстренной психологической помощи, проводится обучение специалистов на местах.

В ходе *основной стадии* создается консультативный пункт, проводится собрание с педагогическим составом образовательной организации. До групп обучающихся (классов) доводится информация о возможности обращения к специалистам «Детского телефона доверия», выявляются потребности обучающихся в оказании им психологической помощи. На основании полученной информации проводится групповая и индивидуальная психологическая работа со всеми участниками образовательных отношений (обучающимися, родителями (законными представителями), педагогическими работниками) и другими категориями пострадавших. При необходимости производится сопровождение траурных и иных мероприятий. На основании реализованной работы осуществляется ведение документации, готовятся

ежедневные отчеты о деятельности, в оперативный штаб передаются актуальные сведения.

На *заключительной стадии* информация о выявленной группе риска передается психологам на местах для оказания пролонгированной помощи, всех заинтересованных лиц информируют о возможности получения такого вида помощи. На заключительном совещании с участием представителей образовательной организации, администрации населенного пункта и органов исполнительной власти в сфере защиты прав и интересов несовершеннолетних подводятся итоги проведенных мероприятий. В конце данной стадии осуществляется супервизия специалистов психологических служб муниципалитета.

В ходе *заключительного этапа* в условиях ФКЦ осуществляется подготовка отчета о проведенных мероприятиях на месте оказания кризисной и экстренной психологической помощи. Со специалистами выездной группы проводятся мероприятия, направленные на профилактику выгорания, организуется обмен опытом. Специалисты ФКЦ по запросу психологов на местах оказывают им дальнейшую методическую поддержку в дистанционном формате. Данные о лицах, которым была оказана помощь, собираются и передаются специалистам для организации дальнейшей работы.

Региональный уровень оказания экстренной психологической помощи (на примере г. Москвы (2012–2017 гг.))

В рамках организации деятельности по оказанию экстренной психологической помощи в г. Москве с 2012 по 2017 гг. реализовывался непрерывный мониторинг оперативной ежедневной сводки о происшествиях в образовательных организациях г. Москвы. Основной целью данного мониторинга являлось выявление происшествий, требующих оказания экстренной психологической помощи, преимущественно в случаях суицидов обучающихся. Организационную структуру оказания экстренной психологической помощи в г. Москве составляли четыре этапа деятельности (рис. 2).

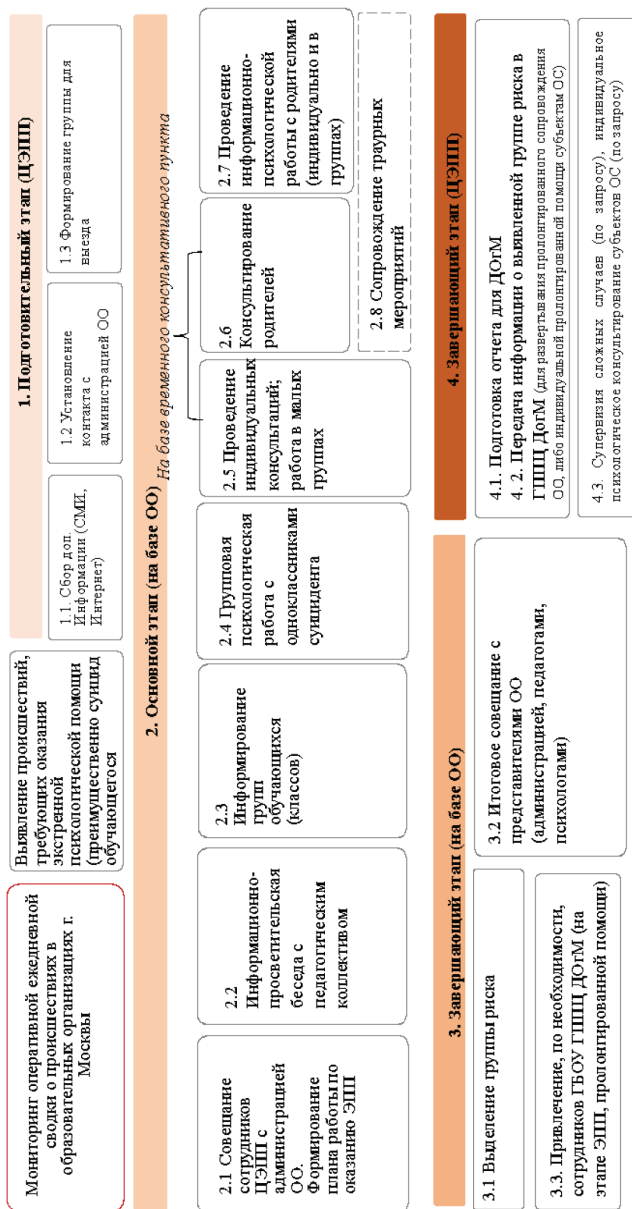


Рис. 2. Опыт организации экстренной психологической помощи в г. Москве (2012–2017 гг.)

Подготовительный этап реализовывался в условиях центра экстренной психологической помощи ФГБОУ ВО МГППУ (далее – ЦЭПП). На данном этапе осуществлялись: сбор дополнительной информации о произошедшем кризисном событии с помощью анализа публикаций в средствах массовой информации, в том числе сети Интернет; установление контакта с администрацией образовательной организации, на территории которой произошло кризисное событие; формирование и направление в адрес образовательной организации группы сотрудников для оказания экстренной психологической помощи на месте происшествия.

Основной этап осуществлялся на базе образовательной организации с помощью таких мероприятий, как: совещание сотрудников ЦЭПП с администрацией образовательной организации, направленное на формирование комплексного плана работы, координирующего деятельность специалистов по оказанию экстренной психологической помощи; информационно-просветительская беседа с педагогическим коллективом, посвященная вопросам организации взаимодействия с обучающимися с учетом вероятных социальных, психологических и иных последствий произошедшего кризисного события; информирование групп обучающихся (классов) с целью предотвращения возможного неблагоприятного воздействия дезинформации о случившемся; групповая психологическая работа с одноклассниками суицидента, направленная на снижение риска возникновения психологической травмы в связи с эмоционально выраженным восприятием произошедшего кризисного события. Также на основном этапе деятельности проводилась информационно-психологическая работа с родителями (законными представителями) в индивидуальной и групповой форме по нормализации их эмоционального состояния, рекомендациям по взаимодействию с детьми с учетом произошедшего кризисного события. На базе организованного временного консультативного пункта проводились индивидуальные консультации, работа в малых группах с участниками образовательных отношений. При необходимости сотрудники ЦЭПП осуществляли сопровождение траурных мероприятий.

Завершающий этап на базе образовательной организации. В ходе данного этапа сотрудники ЦЭПП выделяли группу риска

из участников образовательных отношений, нуждающихся в пролонгированной психологической помощи; при необходимости к совместной работе с сотрудниками ЦЭПП привлекались специалисты государственного бюджетного учреждения города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (далее – ГБУ ГППЦ ДОГМ), в том числе для оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи пострадавшим в результате кризисного события. Важным мероприятием завершающего этапа являлась организация итогового совещания с представителями образовательной организации, на территории которой произошел суицид. В ходе совещания подводились итоги, анализировалась совместная деятельность по оказанию экстренной психологической помощи, формировался план пролонгированной психологической помощи нуждающимся участникам образовательных отношений.

Завершающий этап на базе ЦЭПП включал в себя подготовку отчета для ГБУ ГППЦ ДОГМ; передачу информации в ГБУ ГППЦ ДОГМ о выявленной группе риска для развертывания пролонгированного сопровождения образовательной организации либо индивидуальной пролонгированной помощи участникам образовательных отношений. По поступившим запросам реализовывалась супервизия сложных случаев, а также индивидуальное консультирование участников образовательных отношений.

Локальный уровень оказания экстренной психологической помощи

Алгоритм действий психологов образовательной организации в случае возникновения в ней кризисной/чрезвычайной ситуации

В случае возникновения кризисной или чрезвычайной ситуации в образовательной организации, реализуются следующие этапы работы:

Подготовительный этап. На данном этапе поступает информация о возникновении кризисной/чрезвычайной ситуации в образовательной организации. После анализа полученных сведений о происшествии информируются сотрудники, привлекаемые к оказанию кризисной и экстренной психологической помощи,

а также производится оценка наличия ресурсов и формирование группы специалистов для оказания кризисной и экстренной психологической помощи.

Основной этап реализуется в ходе участия специалистов, оказывающих экстренную психологическую помощь, в совещании с администрацией населенного пункта, руководством образовательной организации и представителями организаций в сфере защиты прав и интересов несовершеннолетних на месте происшествия. По итогам совещания создается первичный план оказания кризисной и экстренной психологической помощи всем участникам образовательных отношений. Организуется деятельность по прохождению вводного инструктажа по оказанию кризисной и экстренной психологической помощи всеми специалистами, привлекаемыми к оказанию помощи.

В рамках *основного этапа* организуется консультативный пункт по оказанию психологической помощи пострадавшим участникам образовательных отношений; проводятся собрания с педагогическим составом образовательной организации; формируются группы обучающихся (классы) и выявляются потребности в психологической помощи. Особое внимание уделяется групповой и индивидуальной психологической работе с обучающимися, родителями (законными представителями), педагогическими работниками и другими категориями пострадавших. При необходимости реализуется сопровождение траурных и иных мероприятий. В ходе данного этапа сотрудники осуществляют ведение документации, подготовку ежедневных отчетов о проделанной работе, передачу актуальных сведений в оперативный штаб.

На заключительной стадии основного этапа завершается оказание кризисной и экстренной психологической помощи, выявляются группы риска и проводится информирование заинтересованных лиц о возможности получения пролонгированной психологической помощи. Важным мероприятием является итоговое совещание с администрацией образовательной организации по анализу оказания кризисной и экстренной психологической помощи. Также организуется среди специалистов, оказывающих помощь пострадавшим, психологический шеринг, который позво-

ляет обсудить в профессиональном сообществе полученный опыт по оказанию кризисной и экстренной психологической помощи.

Завершающим этапом алгоритма действий психологов является *этап пролонгированной работы на базе образовательной организации*, который включает в себя деятельность по оказанию дальнейшей психологической помощи на базе образовательной организации с пострадавшими, отнесенными к группе риска; обмен опытом между специалистами, оказывающими кризисную и экстренную психологическую помощь. При необходимости формируется запрос на дополнительное обучение сотрудников, привлекаемых к оказанию кризисной и экстренной психологической помощи в образовательной организации. Особого внимания в ходе завершающего этапа заслуживает скрининг состояния пострадавших из числа участников образовательных отношений для мониторинга результативности оказания психологической помощи.

Специалистам, которые будут оказывать кризисную психологическую помощь, необходимо будет в том числе осуществлять психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в кризисном состоянии, выявлять типы трудностей, с которыми они столкнулись, организовывать координационную поддержку межведомственного взаимодействия с другими специалистами, привлеченными к оказанию кризисной психологической помощи.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ

Психолого-педагогическое сопровождение всех участников образовательных отношений в современных реалиях направлено на стабилизацию и поддержание их эмоционального состояния и психологического благополучия. Дополнительные меры поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей), эвакуированных из зон конфликта, включают в себя несколько направлений деятельности, предусматривающих работу межведомственной команды с участием различных специалистов системы образования (педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов), системы здравоохранения и социальной защиты. Для решения отдельных задач могут быть привлечены иные организации, в том числе некоммерческие, а также фонды, действующие в интересах граждан Российской Федерации.

Направления деятельности по дополнительным мерам поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей) включают в себя:

- определение спектра проблем и трудностей, в разрешении которых обучающимся, их родителям (законным представителям) требуется помощь специалистов межведомственной команды;
- оценку психологического состояния и помощь в его стабилизации, в том числе выявление клинических состояний, требующих квалифицированной помощи клинического психолога и/или психиатра (посттравматическое стрессовое расстройство, тревожные расстройства, депрессия и др.), а также координационное сопровождение обращения к данным специалистам;

- определение необходимости и разработку индивидуальной программы психологической помощи;

- развитие существующих ресурсов социальной поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей), в том числе с привлечением сообществ, мероприятий с участием референтных лиц.

При организации помощи пострадавшим специалисты часто классифицируют проблемы по таким группам, как:

- проблемы, связанные с организацией жизнедеятельности (место проживания, питание, медикаменты, наличие одежды и предметов быта);

- проблемы доступности медицинской, социальной и психологической помощи;

- девиантное (отклоняющееся) поведение (агрессия, правонарушения, злоупотребление психоактивными веществами и др.);

- трудности в обучении;

- признаки социально-психологической дезадаптации и психологические проблемы, связанные с переживанием текущих событий.

Организация помощи по перечисленным группам проблем возможна при условии кооперации специалистов межведомственной команды и участия органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. При подозрении на психические расстройства, связанные с воздействием травматического события (посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия), ассоциации признаков, наблюдаемых в поведении и состоянии детей и подростков с потенциальными психическими расстройствами, требуется незамедлительная организация консультации ребенка и его родителей (законных представителей) у профильных специалистов системы здравоохранения. При этом следует учитывать следующие признаки расстройств у детей разного возраста.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР):

- особенности проявления ПТСР у детей от 2 до 6 лет: страхи, бессонница, ночные кошмары, состояния немотивированной тревоги с ажитацией; регрессивное поведение; энурез, энкопрез; повторяющиеся игры, отражающие травму;

– особенности проявления ПТСР у детей от 6 до 10 лет: нарушения сна, ночные страхи; снижение настроения, раздражительность, апатия, безразличие; снижение успеваемости; жалобы на телесное недомогание; синдром «вины выжившего»; изменение восприятия мира как «несправедливого, непредсказуемого»;

– особенности проявления ПТСР у детей от 11 до 16 лет: тревожно-депрессивные реакции; снижение настроения, раздражительность, апатия, безразличие; нарушения сна, ночные страхи; снижение успеваемости; нарушения поведения; жалобы на телесное недомогание.

Депрессия:

– клинические проявления депрессии у детей от 0 до 3 лет: настроение определяется как сниженное или унылое, пассивное, безразличное, боязливо-печальное, наблюдаются долгий плач, нарушения сна и пищеварения, температура тела повышена; нарушения моторики, вплоть до остановки в физическом, психомоторном и речевом развитии; демонстрируется поведение по типу аутистического, продуктивность в играх отсутствует;

– клинические проявления депрессии у детей от 4 до 6 лет: возврат к старым игрушкам, неспособность получать удовольствие от игр, мир видит в мрачных тонах; вид бледный и понурый, взгляд грустный, подавленный; наблюдаются нарушения сна и аппетита, жалобы на боли в различных частях тела; регресс в психомоторном развитии; при необходимости концентрации внимания испытывает трудности; демонстрирует страх темноты или животных; активность и энергичность снижены, инициативность не проявляется; стремление быть в одиночестве, чрезмерная привязанность к родителям; внезапные приступы агрессивности или немотивированного плача;

– клинические проявления депрессии у детей от 7 до 10 лет: демонстрирует повышенную раздражительность; самооценка снижена, высказываются самообвинения; неспособность получать удовольствие от занятий, потеря к ним интереса; настроение может колебаться от уныния и печали до вспышек ярости; появляется чувство безрадостности и тревоги; наблюдается потеря массы тела, головные боли и нарушения сна (бессонница или желание

постоянно спать), усталость и недостаток энергии, снижение активности; периоды успеваемости сменяются трудностями в учебе, прогулами занятий; демонстрация деструктивного поведения, вспышек гнева или драчливость; трудности во взаимоотношениях с одноклассниками, отсутствие друзей; суицидальные попытки;

– клинические проявления депрессии у детей от 11 до 14 лет: демонстрирует раздражительность; самооценка низкая, высказываются самообвинения, неудовлетворенность, ненависть к себе и всему окружающему; возникает чувство скуки, уныния, печали (сменяющееся вспышками ярости), радость отсутствует, интерес к вещам и играм, которые раньше доставляли удовольствие, теряется; наблюдаются общее недомогание, расстройства аппетита и пищеварения, нарушения сна, аллергические реакции, астенизация; жалобы на усталость, недостаток энергии, снижение работоспособности, трудности с концентрацией внимания и заторможенность; возникновение проблем в учебе, потеря к ней интереса; демонстрация деструктивного поведения, вспышек гнева и драчливости.

Организация помощи обучающимся в кризисном состоянии

Проявлениями кризисного состояния у детей и подростков являются:

– в аффективной сфере – весь спектр интенсивных отрицательных эмоций;

– в когнитивной сфере – неадаптивная концепция произошедшего, пессимистическая оценка настоящего, будущего;

– искажение восприятия времени – сужение временной перспективы, переживания, что для решения ситуации не осталось времени;

– нарушение личностной идентификации – изменение оценки своих возможностей, снижение способности к принятию решения;

– нарушения поведения – асоциальное, агрессивное, импульсивное поведение;

– соматическое неблагополучие – слабость, разбитость, приступы сердцебиения, ощущение кома в горле, затрудненное дыхание, расстройства ЖКТ.

Для оценки кризисного состояния у обучающихся подросткового и юношеского возраста можно использовать перечень вопро-

сов для полуструктурированного интервью, позволяющих в том числе выявить преобладающие в состоянии эмоции, переживания и реакции. Ознакомиться с примером полуструктурированного интервью можно в приложении А.

В числе стратегий оказания психологической помощи детям и подросткам в кризисном состоянии в зависимости от времени оказания помощи выделяют:

- превентивные меры;
- вмешательство непосредственно во время действия травматического события или вскоре после него (экстренная психологическая помощь и первая психологическая помощь);
- отсроченное оказание психологической помощи (около трех месяцев и более после травматического события).

В рамках превентивных мер, во-первых, разрабатывается план кризисного реагирования и готовится кризисная команда. Во-вторых, осуществляется работа с родителями (законными представителями), которая включает в себя обучение навыкам совладания со стрессом; информирование о способах обсуждения травматических событий с детьми, рисках вторичной травматизации ребенка (контроль за поступающей информацией о произошедшем событии), типичных реакциях детей на травму, признаках ПТСР. В-третьих, осуществляется работа с классом, которая направлена на поддержание психологически безопасной и благоприятной среды, формирование устойчивости и обучение навыкам совладания.

Общие задачи экстренной психологической помощи в первую неделю после воздействия психотравмирующего события включают в себя:

- отреагирование и психологическую поддержку обучающихся и их родителей (законных представителей), снижение острого чувства страха, подавленности;
- восстановление представлений о защищенности «Я», безопасности мира;
- налаживание коммуникаций в межличностной сфере;
- оценку степени риска и профилактику развития суицидальных тенденций.

Для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста экстренная психологическая помощь в первую неделю после воздействия психотравмирующего события включает в себя работу с родителями (законными представителями); работу с педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций; доступное и понятное объяснение ребенку происходящих событий. Преимущественно используются невербальные методы работы (арт-терапия, игровая, телесно-ориентированная терапия). Для обучающихся подросткового возраста актуально использование как вербальных, так и невербальных методов работы (дебрифинг, гештальт-терапия, когнитивные методы работы, арт-терапия, игровая, телесно-ориентированная терапия); работы с родителями (эмоциональная поддержка, информирование, диагностика).

Общие задачи экстренной психологической помощи в первый месяц после воздействия психотравмирующего события включают в себя:

- снятие фиксации (зависания) в переживаниях кризисной ситуации;
- психологическую коррекцию психопатологических проявлений кризисной ситуации (симптомы-мишени);
- восстановление пространственной и временной последовательности развития кризисной ситуации.

Для уменьшения риска развития патологических последствий психотравмирующего события, формирования гармоничных отношений в учебном коллективе, содействия социально-культурной интеграции обучающихся, переживших психотравмирующее событие, психолого-педагогическая работа с классом выстраивается следующим образом:

- комплекс мероприятий, направленных на воспитание, адаптацию к среде с помощью принятия существующих норм, правил поведения в образовательной организации, общественных местах, социальную интеграцию через проектирование включенности детей в различные социально-ориентированные отношения;
- комплекс мероприятий, направленных на формирование позитивной личной истории через создание ситуаций успеха, мо-

делирование условий для реализации ресурсов детей и своевременного удовлетворения выявляемых у них потребностей и др.

Для образовательной организации, в которой обучаются дети, пережившие психотравмирующее событие, можно применить трехуровневую модель адаптации, структурными компонентами которой являются учебная, социально-психологическая и культурная адаптация. *Учебная адаптация* детей осуществляется с помощью включения обучающихся во внутришкольную жизнь, в том числе оказание дополнительной помощи в освоении образовательной программы и др. *Социально-психологическая адаптация* направлена на повышение качества социального взаимодействия обучающегося, помощь в установлении ребенком конструктивных взаимоотношений с одноклассниками, педагогическими работниками образовательной организации, а также с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом. На уровне *социокультурной адаптации* ребенку необходимо приспособиться к принятым в обществе культурным и социальным ценностям.

Реализация приведенной модели адаптации позволит избежать снижения самооценки, фрустрации, потери учебной мотивации благодаря своевременной профессиональной помощи ребенку в повышении успеваемости. Работа по целесообразному включению ребенка в микросоциум образовательной организации существенно снизит риск развития таких неблагоприятных дезадаптационных тенденций, как конформизм, сепаратизм и конфронтация. Положительная динамика социокультурной адаптации окажет благополучное воздействие на развитие чувства собственного достоинства ребенка, гражданской свободы, социальной значимости, расширение социальных связей и др. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в кризисных состояниях, предполагает соблюдение организационных требований к проведению профилактических, диагностических и консультационных мероприятий, следование принципам деятельности психолога в кризисной ситуации, алгоритмам оказания психологической помощи с учетом эмоционального состояния участников образовательных отношений.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Процесс психологической работы педагога-психолога с детьми, находящимися в кризисном состоянии, носит комплексный характер. Это командная работа, строящаяся на разных организационных уровнях образовательной организации. Все участники должны ясно и четко понимать общую цель и более частные задачи, закрепленные за каждым специалистом. Знание общей структуры деятельности дает возможность специалисту понимать контекст ситуации и действовать более эффективно за счет осознания границ и возможностей в рамках организуемой деятельности. Необходимо осуществлять межведомственное взаимодействие при оказании информационной, медицинской, социальной, правоохранительной и других видов помощи.

Профилактика возникновения кризисных состояний. Положительное психологическое состояние обучающихся является приоритетной задачей педагога-психолога образовательной организации. Превенцию возникновения кризисных состояний важно проводить заблаговременно и постепенно в течение всего учебного года.

При наличии возможной угрозы возникновения кризисного состояния у участников образовательных отношений важно, чтобы обучающиеся были подготовлены к их появлению, проинформированы о способах саморегуляции, знали симптомы кризисных состояний. Все это достигается с помощью профилактических мероприятий. Программа профилактики может включать в себя семинары, психологические тренинги, упражнения на улучшение навыков саморегуляции, групповые дискуссии, антикризисный план образовательной организации на случай возникновения кризисного события.

Диагностика кризисных состояний и степени их выраженности. В процессе работы можно использовать диагностические методики, позволяющие выявить кризисные состояния и степень их выраженности. Перечень методик, их содержание и рекомендации по применению для определенных возрастных групп приведены в приложении Б.

Индивидуальная и групповая работа с обучающимися включает в себя: групповые тренинги и индивидуальную работу, направленную на налаживание взаимоотношений со сверстниками и родителями (законными представителями), выстраивание перспектив будущего, формирование позитивного образа мышления. Для достижения целей применяются формы группового обсуждения тем, обучение саморегуляции, показ и обсуждение фильмов в киноклубе образовательной организации. В приложении В представлены некоторые психологические техники, которые могут быть использованы для снижения эмоционального напряжения, тревожности, переключения внимания и отвлечения от травмирующей ситуации.

Совместная деятельность с классными руководителями

Педагоги в силу своей профессиональной деятельности больше всего контактируют с обучающимися и их родителями (законными представителями), поэтому они (наряду с родителями и законными представителями) способны как можно ранее выявить признаки психического или психологического неблагополучия, на которые будут указывать изменения в поведении, настроении детей и подростков. В связи с этим педагог-психолог образовательной организации:

– информирует классного руководителя о признаках, которые могут указывать на переживание психологического неблагополучия, о закономерностях влияния на психику обучающегося травматического события, возможных реакциях, характерных для определенного возраста или проявляющихся индивидуально, динамику их развития;

– консультирует педагогических работников (дает рекомендации) по вопросу построения взаимоотношений с обучающимися, пережившими психотравмирующее событие; повышает психологическую компетентность сотрудников образовательной

организации в данном вопросе, чтобы предотвратить появление у педагогов чувства беспомощности или растерянности, развитие профессионального выгорания, побудить к выбору более эффективных способов совладания с проблемной ситуацией;

– помогает педагогическим работникам уделить внимание собственным чувствам, которые возникли в ответ на психотравмирующую ситуацию, по запросу может оказать им психологическую помощь, например, помочь осознать, принять и отреагировать эмоции, актуализировать ресурсы личности и сформировать способы совладающего поведения; после того, как педагог сам совладеет с ситуацией, он может участвовать в создании благоприятных условий для обучения.

Участие педагога-психолога в родительском собрании дает возможность довести необходимую информацию родителям (законным представителям) о возможных реакциях обучающегося на травматические события, о ситуациях, когда родители (законные представители) способны справиться самостоятельно или когда требуется привлечение сторонних специалистов. Классный руководитель на собрании также может озвучить родителям (законным представителям) краткую информацию о психологической службе в образовательной организации. В тех случаях, когда ребенок нуждается в пролонгированной работе, направленной на предотвращение негативных психологических последствий, нормализацию его эмоционального состояния, проработку чувств, педагог может порекомендовать родителям (законным представителям) получить дополнительную психологическую поддержку.

Работа с родителями (законными представителями) включает в себя проведение классных собраний и индивидуальных встреч с целью информирования родителей (законных представителей) о возможном возникновении кризисных состояний и конструктивных способах саморегуляции для детей и самих взрослых. Родители (законные представители) обучающихся могут помочь в оценке возрастных и индивидуальных особенностей реагирования на кризисные ситуации и способы совладания с ними, для этого можно использовать «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» Н.В. Тарабриной. Результа-

ты диагностики важно обсудить с родителями (законными представителями) в рамках беседы. Вместе с этим к задачам работы педагога-психолога с родителями (законными представителями) можно отнести информирование по следующим вопросам: о возможных способах реагирования детей на кризисные и травматические события, способах регуляции их эмоционального состояния; возможных сложностях при взаимодействии с детьми; о различных путях получения очной и дистанционной кризисной психологической помощи (телефонах доверия). Работа педагога-психолога строится на нескольких уровнях (таблица 1).

Таблица 1

Уровни работы педагога-психолога

Уровни	Содержание работы
Уровень семьи	Консультирование членов семьи осуществляется как в индивидуальном, так и в групповом формате; работа строится по схеме: диагностика – информирование – коррекция – диагностика
Уровень родителей (законных представителей) обучающихся конкретного класса	Проводится в форме работы с группой, групповой дискуссии, тема обсуждения – профилактика кризисных состояний; в формате дискуссии освещаются факторы риска, способы профилактики и своевременного выявления кризисного состояния, педагог-психолог модерировать групповую встречу
Уровень родителей (законных представителей) обучающихся определенного возраста	Удобнее всего строить работу по параллелям, в форме групповой дискуссии, круглого стола или мозгового штурма; задача педагога-психолога – помочь осознать родителям (законным представителям) свою роль в формировании у обучающихся психологического благополучия и снижении риска возникновения кризисных состояний
Общешкольный уровень	Информационно-просветительская работа с родителями (законными представителями) об основных маркерах кризисных состояний, которые могут проявляться у обучающегося; также рекомендуется дать родителям (законным представителям) информацию о службах, в которые они могут обратиться для получения психологической, медицинской или социальной помощи.

Уровни	Содержание работы
	Формами работы могут быть общешкольные родительские собрания, где родители (законные представители) смогут не только получить необходимую информацию, но и задать интересующие вопросы, а также использовать школьные СМИ, информационные письма, которые будут разосланы родителям (законным представителям)

1. Кризисное вмешательство

При возникновении кризисного события работа педагога-психолога осуществляется в следующих направлениях: информирование родителей (законных представителей), оказание кризисной психологической помощи, построение алгоритма взаимодействия с обучающимися и родителями (законными представителями) для профилактики и коррекции кризисных состояний. Педагог-психолог в рамках данной работы осуществляет определенные шаги.

Выявляет обучающихся с выраженным кризисным состоянием и определяет группу риска. Диагностика проводится педагогом-психологом как в форме беседы, так и с применением тестовых опросников, направленных на определение актуального состояния ребенка (диагностика тревожности, напряженности, субъективного переживания стресса) и проективных методик. В психотравмирующей ситуации при выраженных признаках психологического неблагополучия экстренная психологическая помощь должна оказываться несовершеннолетним, пережившим травматическое событие, их родителям (законным представителям), педагогам и администрации образовательной организации.

Информирует о наличии выраженного кризисного состояния у обучающихся круг лиц, которые могут повлиять на принятие возможных мер (администрацию, классного руководителя, родителей (законных представителей)) и согласовывает с ними дальнейшие действия в отношении обучающегося (таблица 2).

Таблица 2

Этапы беседы с родителями (законными представителями)

Этап	Особенности этапа
Информирование	Педагог-психолог рассказывает родителям (законным представителям) о специфике своей работы и о том, чем конкретно он может помочь в сложившейся ситуации
Подписание согласия на работу с ребенком	Работу с обучающимся рекомендуется проводить исключительно с согласия родителей (законных представителей), поэтому важно объяснить им, какие последствия могут быть в случае отказа, разъяснить правила работы и ограничения, разделить зоны влияния и ответственность
Выработка плана действий	<p>Родители (законные представители) получают следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> – результаты диагностики ребенка; – методы, которые использовались для диагностики и будут применяться в дальнейшей работе; – к каким специалистам следует обратиться дополнительно; – сроки работы. <p>Также педагог-психолог совместно с родителями (законными представителями) вырабатывает план действий и формулирует рекомендации, которых необходимо придерживаться, чтобы снизить степень выраженности кризисного состояния</p>
Обсуждение результатов	Педагог-психолог информирует родителей (законных представителей) о последствиях, которые могут возникнуть в случае невыполнения рекомендаций, а также обсуждает с ними ожидаемые результаты работы и корректирует их при необходимости

Осуществляет кризисную поддержку обучающегося, включающую в себя следующие этапы (таблица 3).

Этапы оказания кризисной поддержки обучающегося

Этап	Особенности этапа
<p>Установление психологического контакта с обучающимся, предоставление возможности обучающемуся рассказать о тех событиях, которые привели к кризисному состоянию</p>	<p>Очень важно создать такую атмосферу, в которой обучающийся будет чувствовать себя свободно и получит возможность открыто рассказать о своих чувствах. Педагогу-психологу необходимо внимательно его выслушать, проявляя интерес, уважение и внимание.</p> <p>При разговоре лучше всего использовать открытые вопросы, которые смогут побудить обучающегося рассказать более подробно о ситуации и своих эмоциях, например:</p> <p><i>«Я подожду, пока ты соберешься с мыслями...»</i></p> <p><i>«Я буду готов тебя выслушать тогда, когда захочешь...»</i></p> <p><i>«Ты хотел бы все обдумать, прежде чем начать разговор?»</i></p> <p><i>«Я могу как-нибудь помочь тебе в начале беседы?»</i></p> <p><i>«Я могу обсудить с Вами...»</i></p> <p><i>«Я помогу тебе разобраться ситуацию...»</i></p> <p><i>«Мы вместе проанализируем...»</i></p> <p><i>«Я могу помочь Вам посмотреть на вещи с другой стороны...»</i></p> <p><i>«Я буду рассуждать вместе с тобой...»</i></p>
<p>Проявление эмпатии, помощь в осознании и понимании обучающимся своих эмоций и чувств</p>	<p>Во время выслушивания обучающегося не рекомендуется проявлять слишком сильные эмоции, так как это может его напугать. Также важно не делать выводов за обучающегося, а дать ему возможность прийти к собственным умозаключениям и принять решение о чем-либо самостоятельно.</p> <p>Иногда дети и подростки не могут определить те эмоции, которые они испытывают, и задача педагога-психолога состоит в том, чтобы научить этому. Зачастую эмоции могут проявляться в виде телесных ощущений, дискомфорта, поэтому необходимо помочь выразить словами то, что обучающийся чувствует. Также важно объяснить обучающемуся, что эмоции могут быть не только положительными или отрицательными, но и смешанными</p>
<p>Разграничение эмоциональной и поведенческой сфер</p>	<p>Будет полезно объяснить обучающемуся, что эмоции не стоит подавлять или их стыдиться, но необходимо учиться понимать, принимать и регулировать их на уровне поведения. Педагогу-психологу важно не только поддержать</p>

Этап	Особенности этапа
	<p>обучающегося в том, что тот чувствует, и вербализовать эту эмоцию, но и объяснить поведенческие особенности ее проявления. Например, обучающийся может испытывать негативное отношение к сиблингу, и это вполне нормально, но недопустимо выражать в его отношении физическую агрессию</p>
<p>Психологическая поддержка обучающегося</p>	<p>Иногда может сложиться такая ситуация, что никто из значимых взрослых не оказывает обучающемуся поддержку, не уделяет внимание сильным сторонам его личности. В таком случае педагог-психолог может это сделать, рассказав обучающемуся о том, кем он может стать в будущем, опираясь на свои сильные стороны; поддержать его в выборе, который может привести к успеху в дальнейшем</p>
<p>Формирование у обучающегося системы целеполагания</p>	<p>Чтобы успешно разрешать критические ситуации, необходимо опираться на логику и рациональность, а не руководствоваться исключительно эмоциями. Педагогу-психологу следует помочь обучающемуся определить те цель и результат, которые он хочет достичь, и совместно выстроить план по их достижению. Целесообразно обсудить, какие стратегии будут использоваться, выбрать наиболее оптимальные из них. Важно делать это в атмосфере доверия и безоценочности, объяснить обучающемуся, что любые его предположения важны и их свободно можно высказывать и рассматривать</p>

Составляет психолого-педагогическую программу работы с обучающимися, находящимся в кризисном эмоциональном состоянии. На данном этапе определяются специалисты, которые будут задействованы в реализации программы кризисной помощи обучающемуся, вырабатываются непосредственные мероприятия, которые планируется провести в рамках программы.

Реализует программы сопровождения. При реализации психолого-педагогической программы работы с обучающимися, находящимися в кризисном эмоциональном состоянии, возможно привлечение специалистов из служб психолого-педагогической, медицинской и социальной консультативной помощи, подразделе-

ний по делам несовершеннолетних. Также важно, чтобы в реализацию программы были включены все субъекты образовательного процесса.

Осуществляет мониторинг результатов сопровождения. Для отслеживания результатов программы и корректировки дальнейших действий необходимо проведение мониторинга после ее реализации (например, повторная диагностика).

2. Принципы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисной ситуации

К основным принципам работы педагога-психолога в ситуации, когда обучающимся и родителям (законным представителям) необходима психологическая поддержка, можно отнести представленные ниже аспекты.

Снижение степени интенсивности переживания. Переживание – это часто весьма длительный процесс, при этом не требующий поспешных действий. В кризисной ситуации обучающегося, как и любого человека, переполняет множество различных чувств, воспоминаний, мыслей. Для того, чтобы пережить этот опыт, полностью принять его и интегрировать, другими словами, «вобрать в себя», необходимо время, хотя педагогу-психологу может казаться, что сложившаяся ситуация требует немедленных действий с его стороны. Конечно, оставлять все на самотек не стоит, но также не следует и спешить. В такой ситуации лучше всего рассказать обучающемуся про то, как протекает процесс переживаний, проговорить все возникающие эмоции.

Вербализация состояния обучающегося. В работе с кризисом один из основных моментов – вербализация эмоционального опыта обучающегося. Когда человек, находящийся в кризисном эмоциональном состоянии, высказывает свои внутренние переживания, а педагог-психолог помогает их вербализовать, происходит более глубокое переживание и осознание происходящего, чувств, отношений в сложившейся ситуации, и, таким образом, проживается кризис. Вербализацию можно проводить в групповом формате, однако предпочтительной формой является индивидуальная.

В целом при выборе формы работы необходимо ориентироваться на состояние обучающегося и отдавать предпочтение индивидуальному формату консультации при глубоких и сильных переживаниях.

Обучающийся во время консультации может не акцентировать внимание на своих переживаниях, эмоциях, а просто рассказывать, что происходило в тот или иной момент времени, описывать события. Задача педагога-психолога – помочь ребенку определить свои переживания, возникшие в ходе кризисной ситуации, описать эмоции, физические ощущения, отношение к поступкам других участников события и к своим собственным. Вопросы, которые педагог-психолог может задавать обучающему в процессе консультации, делятся на две группы:

1. Вопросы, которые направлены на выяснение содержания: «Как ты себя чувствовал(а)?», «Что ты ощущал(а)?», «Какие чувства ты испытывал(а)?». Они помогают удерживать обучающегося в ситуации переживания.

2. Вопросы, которые предназначены для поиска причинно-следственных связей: «Почему ты обиделся на него?», «Зачем тебе это нужно?». Они отвлекают от переживаний, но помогают рационализировать ситуацию. Не стоит злоупотреблять такими вопросами, поскольку их обсуждение может явиться препятствием для полной проработки чувств из-за углубленного поиска смысла.

Во время консультации обучающегося педагогу-психологу следует больше слушать, чем говорить. Подростку необходимо выговориться в безопасной обстановке, в присутствии человека, который может его поддержать и дать почувствовать, что он не один. Также важно относиться ко всем его высказываниям и состояниям как к нормальной реакции на трудную ситуацию в жизни.

Иногда подросток не в состоянии самостоятельно приступить к рассказу о травматической ситуации, поэтому педагог-психолог может помочь ему начать разговор, спросить о его мнении по поводу мыслей других детей о произошедшем. Обучающемуся может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок может повторяться, рассказывая об одном и том же факте несколько

раз. Педагогу-психологу важно помнить, что такое заикливание является важной частью проработки травматического опыта.

Поиск продуктивных способов выражения эмоций. Рассказ обучающегося о своих чувствах, как правило, сопровождается их внешним выражением: злостью, слезами, истерикой, что может смутить педагога-психолога и побудить его прекратить обсуждать травмирующую тему, чтобы не вызвать у подростка развития интенсивных реакций. Педагог-психолог может полагать, что находящемуся в кризисе человеку нужно успокоение, а не дополнительные переживания, что в корне неверно. Для эмоционального освобождения, проработки ситуации и снижения риска затяжного кризиса необходимо помочь обучающемуся найти наиболее болезненные аспекты произошедшего и вербализировать свои чувства.

Принятие обучающегося и его состояния. Все кризисные консультации должны проходить по принципу «человек – человек», т. е. педагог-психолог должен принять обучающегося со всеми его эмоциями, проявить свое человеческое отношение к нему и к его ситуации. Обучающийся должен ощущать свободу в выражении своего мнения, чувств и переживаний, выборе способов поведения и действий. Важно помнить, что убеждения, применяемые педагогом-психологом в ходе консультирования, споры о правильности или неправильности какого-либо поступка способны привести ребенка к мыслям о «неверности» его эмоциональных реакций, жизненного опыта, в связи с чем его убеждения и мнения не принимаются.

Иногда во время консультации у обучающегося может возникнуть потребность побыть в одиночестве, а иногда – потребность в движении. Педагогу-психологу рекомендуется это принять и дать обучающемуся возможность делать то, что ему необходимо.

Самое главное – испытывать и демонстрировать принятие собеседника, создать для него безопасную атмосферу, выражать безусловное позитивное внимание. Принятие также можно определить как уважение права собеседника на его собственные чувства, мысли, поведение, взгляд на мир. Важно помнить и объяснять обучающемуся, что все его чувства и действия в кризисной ситуации являются естественными для него, приемлемыми и адекватными,

«нормальной реакцией на ненормальную ситуацию». Это помогает обучающемуся принять происходящее с ним, позволяет свободно выражать чувства, рассказывать о них и глубже осознавать, способствует переживанию последствий кризисной ситуации.

Резюмируя все сказанное выше, можно выделить основные действия, направленные на помощь обучающемуся в преодолении кризиса: создание безопасной атмосферы, помощь в выражении и осмыслении собственных эмоций, работа с переживаниями, объяснение нормальности чувств, возникающих как в ситуации, так и в процессе ее проработки.

При контакте с обучающимся в кризисном состоянии целесообразно соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением. Часто, например, подростки могут высказывать удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. В конце беседы рекомендуется проигрывать поведение обучающегося в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей. Если вы чувствуете, что обучающийся находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, – не заниматься этим один на один. В это должны быть вовлечены другие люди (родители, законные представители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья – детские психиатры, психотерапевты, психологи).

Формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни. Это содействует развитию у детей и подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с детьми, различных литературных сюжетов и др. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

3. Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии тревоги

В процессе оказания психолого-педагогической помощи специалист может столкнуться с различными эмоциональными прояв-

лениями у обратившегося за помощью ребенка или родителя (законного представителя). И одно из наиболее часто встречающихся проявлений это тревога. Состояние возникает, как правило, одним из первых как реакция на кризисные события, происходящие вокруг, в случае неопределенности и возможной опасности. Зачастую тревога носит беспредметный характер и может в эмоциональном отреагировании распространяться на разные сферы жизни. Человек в состоянии тревоги может испытывать чувство неудовлетворенности в целом, не выделяя зон, где проблема сейчас отсутствует.

В случае проявления тревоги у детей отмечается, что они могут не осознавать, что их что-то беспокоит, но при этом наблюдаются изменения в поведенческой сфере. Среди признаков тревожности выделяют физическую расторможенность, проявление ритуализмов, тиков, простых повторяющихся физических действий, регресс. Любое резкое изменение в поведении свидетельствует о том, что ребенка что-то беспокоит, это является сигналом для более внимательного отношения к его состоянию.

Рассмотрим алгоритм оказания психологической помощи в случае возникновения тревоги у ребенка (таблица 4).

Таблица 4

**Алгоритм оказания психологической помощи
в случае возникновения тревоги у ребенка**

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
– внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами); – тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией	– вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги; – если тревога связана с ситуацией, то предложить ребенку продуктивные действия, связанные с происходящим; – тревогу в текущий момент снимаем следующими способами: нормализацией дыхания, переключением, отреагированием	– не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так; – в ситуациях повышенной тревожности не оставлять ребенка одного	помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, лишая возможности отдыха, парализуя деятельность организма

Рассмотрим направления работы педагога-психолога с данным кризисным состоянием на примере:

А., ученица 10 класса, последние месяцы учится дома и редко выходит на улицу. Жалоба на частые перепады настроения и связанную с ними усталость, истощенность. Сообщает, что последние полгода общее состояние является подавленным, постоянно возникают приступы тревоги. Теперь настроение часто меняется «по несколько раз за день», А. сообщает о сильной восприимчивости к раздражителям. Часто пользуется речевыми конструкциями, связанными с негативной оценкой себя: «Я никогда ничего не знаю», «Ничего не получается никогда» и т.д.

Стратегия психологической помощи и поддержки: оказывается эмоциональная поддержка, осуществляется работа с негативными убеждениями, установками, поиском ресурсов для самоподдержки, обсуждаются навыки эмоциональной регуляции. А. проинформирована о том, что если перепады настроения продолжают доставлять дискомфорт, то можно обратиться за очной психологической помощью (даны контакты).

4. Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии плача

Специалисту, столкнувшемуся с ситуацией плача, важно помнить, что слезы – это естественное проявление эмоций. В момент, когда человек плачет, у него появляется возможность разрядить свое внутреннее напряжение и тем самым снизить его уровень. Слезы дают процессу переживания внутреннего беспокойства продуктивно выразаться. Иногда возникают сложности в том, каким образом помочь плачущему человеку, тем более ребенку, который может не иметь возможности объяснить, из-за чего он плачет – в силу возраста или уровня осознанности. В подобных ситуациях алгоритм работы с ребенком, находящимся в состоянии плача, может стать хорошей опорой в оказании психологической помощи (таблица 5).

Таблица 5

**Алгоритм работы с ребенком, находящемся
в состоянии плача**

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>– ребенок плачет, подавлен, нет активности в поведении; – слезы приносят облегчение</p>	<p>– если обращаются родители (законные представители), то им важно быть рядом с ребенком, не оставлять одного; – если обращение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем внимание (дыхание, вода, отвлечение); – выражать поддержку (через Я-сообщения); – принять ребенка и его чувства в текущий момент времени; – применять активное слушание, поощрение высказываний, использование паравербальных компонентов</p>	<p>– если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы; – не убеждать не плакать; – не считать слезы проявлением слабости</p>	<p>помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

Рассмотрим направления работы педагога-психолога с данным кризисным состоянием на примере:

Н. (16 лет) в период изоляции стала общаться с друзьями в Интернете, так как друзей в школе у нее не было и сейчас не с кем поддерживать связь. Плачет, рассказывает о разрыве отношений с подругой. Отношения были дистанционные, длились около 10 месяцев. Последнее время Н. чувствовала, что у подруги теряется к ней интерес, она уделяет больше внимания компании, с которой общается очно. Отношения девушка описывает как поддерживающие, могли общаться на любые темы, помогали друг другу, характеризует подругу как самого близкого и родного человека. Сегодня Н. спросила: «Что происходит?», состоялся разговор, и подруга сказала, что хочет прервать отношения, при этом поддерживала, заботилась об Н. В процессе прояснения ситуации Н. плачет, всхлипывает.

Стратегия психологической помощи и поддержки: уточнение запроса. Запрос на поддержку, выслушивание. Оказание эмоциональной поддержки. Эмпатическое слушание, предоставляется возможность выговориться, проясняются ожидания. Н. пока не готова принять решение, будет ли она пытаться восстанавливать отношения или примет разрыв. Информирование о стадиях переживания потери. Прояснение планов на ближайшее будущее (сегодня, завтра).

5. Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии истерики

Реакция истерики часто шокирует очевидцев, в том числе специалистов, оказывающих психологическую помощь. В подобных ситуациях важно обратиться к своему состоянию, отследить свою реакцию и позаботиться о внутренней стабилизации своей профессиональной позиции, после этого можно переходить к помощи тому человеку, у которого случилась истерика.

Специалисту важно понимать, что при неконтролируемой реакции человека у него есть возможность взять ситуацию под контроль. Для этого необходимо сделать ряд определенных действий, которые описаны ниже (таблица 6).

Таблица 6

Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии истерики

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
– ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих, кричит, одновременно плачет;	– рекомендовать ребенку (родителям (законным представителям)) уйти от зрителей; – применять приемы активного слушания, перефразирование; – обращаться по имени; – говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами;	– если обратившимся за помощью является родитель (законный представитель), то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины); – не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция;	помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции; истерика заряжает окружающих

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
– истерика всегда происходит в присутствии зрителей	– если не подпитывать истерику, то через 10–15 минут наступает упадок сил; – дать ребенку отдохнуть после проявлений истерики	– не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание; – не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	

В ситуации, когда окружающие становятся осуждающими свидетелями такого поведения, взрослые, как правило, начинают стыдиться и повышают голос на ребенка или применяют к нему физическое воздействие, что, в свою очередь, еще больше провоцирует эмоциональную реакцию ребенка. Рассмотрим рекомендации для родителей (законных представителей), которые помогут справиться ребенку с истерикой:

- постарайтесь предугадывать истерику у ребенка. Если замечаете, что вот-вот начнется, то сразу переключите его внимание на другого человека, предмет или событие, рекомендуем использовать фразу: «Вижу, что ты очень устал! Давай пройдемся (отвлечемся)?»;

- если у ребенка истерика началась в людном месте, то постарайтесь найти спокойное и уединенное место, где он сможет прийти в себя и где нет других детей, игрушек, гаджетов и телевизора. В такой ситуации можно сказать: «Мы сможем с тобой поговорить только тогда, когда ты успокоишься»; нужно понимать, что во время истерики с ребенком разговаривать не имеет смысла;

- после нормализации эмоционального состояния ребенка следует с ним поговорить и обсудить произошедшую ситуацию, выяснить причину и обозначить действия, которые необходимо совершать в будущем для предотвращения подобных повторов;

- где бы истерика не протекала, целесообразно применять единую тактику: ребенок должен запомнить, что при его бурных эмоциональных реакциях родители не вступают с ним в спор, диалог и взаимодействие;

– расскажите ребенку, что на самом деле существует множество разнообразных эмоций: можно вместе нарисовать смайлы с разными выражениями лица, учить ребенка определять, вербализовать и конструктивно проявлять свои эмоции, например, используйте фразу: «Я сейчас злюсь», «Мне не нравится это», «Я чувствую себя уставшим, грустным» и др.

– следите и сами за своим поведением в семье, очень важно быть спокойными и адекватно реагировать на различные ситуации. Если ребенок видит, что родители бурно эмоционально реагируют, он будет копировать данную поведенческую модель в ситуации отреагирования на какие-либо проблемы;

– в случае, когда ребенок может нанести себе вред во время истерики, попробуйте его крепко-крепко обнять и не отпускать, хоть он и будет пытаться еще минуты 2 сопротивляться. Объятия взрослого дают ребенку чувство безопасности и контроля, отсутствие которых как раз и может быть причиной истерических проявлений.

Рассмотрим направления работы педагога-психолога с данным кризисным состоянием на примере:

Л. (14 лет) в истерике. Речь спутанная, говорит о том, что не хочет жить в этом теле, неудовлетворена своей жизнью и испытывает чувство одиночества, не с кем поделиться проблемами, с друзьями не общается, так как нет возможности встречаться очно, нет поддержки ни от кого. После стабилизации эмоционального состояния выяснилось, что в пылу мелкой ссоры она наговорила матери лишнего, ушла на улицу и хлопнула дверь. Теперь ей очень стыдно за свой поступок. Сейчас стоит на улице у гаражей и плачет. Истерика из-за чувства страха. Девушка говорит, что такие неадекватно сильные эмоциональные реакции являются для нее нормой.

Стратегия психологической помощи и поддержки: работа над стабилизацией эмоционального состояния Л. После снятия симптомов истерики (около 15 минут) обсуждение произошедшей ситуации, возможного выхода из нее. Прорабатываются выгоды (плюсы и минусы) от ее частых аффективных реакций. Моделируется предстоящий разговор с мамой после того, как вернется домой (с использованием Я-сообщений).

6. Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии страха

Педагог-психолог может столкнуться с разными проявлениями страха у обучающегося, обратившегося за помощью. В случае работы с ребенком реакция страха может довольно часто проявляться, особенно в период знакомства или первого контакта специалиста с обратившимся. Ребенок может бояться заговорить или переживать за негативную реакцию окружающих. Страх может не касаться самой ситуации взаимодействия со специалистом, но в силу возраста и эмоциональной незрелости ребенок не всегда в состоянии осознавать, что с ним происходит, и его поведение в целом может быть продиктовано реакцией страха.

Специалисту при работе со страхом важно помнить, что это естественная защитная реакция психики и ее задача – предупредить об опасности, минимизировать негативные воздействия извне. В таком случае важно тактично и мягко обратить внимание ребенка на то, что данная реакция естественна и нормальна. Перед тем, как работать с самим страхом, важно расположить к себе ребенка, организовать пространство, где ему будет безопасно, и уже после этого переходить к последующим действиям и проработке состояния. Рассмотрим алгоритм оказания помощи в случае возникновения страха у ребенка (таблица 7).

Таблица 7

Алгоритм оказания помощи в случае возникновения страха у ребенка

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
– поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения; – опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка	– при текущем страхе ребенка (обращение от родителя (законного представителя)) всегда быть рядом с ним; – дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник;	– не оставлять одного в состоянии страха до снижения симптомов; – не пытаться убедить, что страх неоправданный;	помогаем справиться со страхом: чем быстрее ребенок справится со страхом, тем меньше вероятность,

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
	– проявить заинтересованность, понимание; – применить активное слушание	– не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.	что страх будет преследовать долгое время

Рассмотрим направления работы педагога-психолога с данным кризисным состоянием на примере:

К. (15 лет) обращается по поводу того, что ее волнует свое психологическое состояние. Девушка переживает из-за того, что купленные продукты окажутся зараженными, и она отравится. По словам К., этот страх неожиданно возник полгода назад, когда началась ситуация с пандемией. Также девушка боится заразиться и другими болезнями через контакт с предметами не из дома. Из-за страха снизился аппетит, беспокоит бессонница. Чувство страха и незащищенности в течение дня. К. хочет понять, как бороться с этим страхом и успокоиться.

Стратегия психологической помощи и поддержки: обсуждение ситуации, причин беспокойства, их обоснованности и возможных рисков, природы происхождения страха, работа с тревогой и страхом, обсуждение способов преодоления страха и тревоги.

7. Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии агрессии

Агрессия у ребенка может быть активно выражена или сопротавждаться оцепенением или шоком. Это может проявляться в задержке дыхания, остановке движения, потере хода мысли, что является естественными реакциями организма на внезапное воздействие. Последующие же реакции различаются в зависимости от привычного паттерна поведения человека в подобных ситуациях. Специалисту важно зафиксировать и осознать свою первичную реакцию, понять, насколько он готов к тем или иным профессио-

нальным действиям, описанным ниже. Работая с человеком, находящимся в состоянии агрессии, важно помнить, что агрессия – это эмоция, пусть и потенциально разрушительная, но одновременно снижающая внутреннее напряжение. Рассмотрим алгоритм оказания помощи и зафиксируем определенную структуру и последовательность действий в случае возникновения агрессии у ребенка (таблица 8).

Таблица 8

Алгоритм оказания помощи в случае возникновения агрессии у ребенка

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<ul style="list-style-type: none"> – активная энергозатратная реакция; – гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях; – действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя 	<ul style="list-style-type: none"> – говорить спокойно; – постепенно снижать темп и громкость речи; – показать принятие чувств ребенка: «Я понимаю, что тебе хочется все разрушить»; – задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»; – дать возможность отреагировать (дыхание, физическая активность и проч.); – сублимировать агрессию в социально приемлемые формы и виды активности 	<ul style="list-style-type: none"> – не считать, что агрессия ребенка проявляется постоянно и является его чертой; – не спорить, не переубеждать ребенка (даже если он не прав); – не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» 	<p>Принимаем право ребенка на такую эмоциональную реакцию. Если обращается родитель (законный представитель), то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас оказался ребенок. Обратившемуся ребенку помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)</p>

Правила нейтрализации агрессивных проявлений у детей и подростков

Рассмотрим рекомендации, которые помогут психологу и педагогу-психологу образовательной организации овладеть навыками работы с целью предупреждения агрессивных проявлений у детей и подростков. Данные навыки актуальны при работе с детьми и в качестве рекомендаций для родителей (законных представителей) несовершеннолетних, они позволяют обеспечить

положительный результат в ходе конфликтной ситуации, приведшей к агрессивному поведению ее участников.

1. *Игнорирование незначительных проявлений агрессии.* Агрессия сама по себе допустима при незначительных проявлениях по значимым объяснимым причинам. Следует позволить пережить ребенку это состояние самостоятельно, без вмешательства, при этом важно выслушать его и при необходимости переключить его внимание на другую деятельность.

2. *Акцент не на личности ребенка, а на его поступках.* Агрессивные реакции часто переходят в устойчивое агрессивное поведение при наличии негативной оценки личности в конфликтной ситуации. Обобщение качеств личности и совершенного поступка является частой и распространенной ошибкой не только родителей (законных представителей), но и педагогов. Обучающиеся, проявляющие агрессию, моментально получают ярлык агрессивного, конфликтного ученика.

3. *Снижение напряжения в момент ситуации.* Основная задача педагога-психолога или родителя (законного представителя), столкнувшегося с ситуацией, приведшей к агрессии участников, – снизить ее напряжение. Перечислим неблагоприятные реакции взрослого, усиливающие напряжение и агрессию: повышение голоса, изменение тона на устрашающий; демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»); сарказм, насмешки; настаивание на своей правоте; сравнение ребенка/подростка с другими детьми/подростками; команды, жесткие требования, давление; подкуп, награды.

4. *Избегание публичного обсуждения и негативной оценки.* Агрессия выступает формой защитного поведения, если ребенок чувствует свою неправоту в конфликтной ситуации. Данная рекомендация может быть побудительным мотивом для снижения остроты агрессивных проявлений.

5. *Демонстрация способов неагрессивного поведения.* Взрослым (родителям/законным представителям, педагогам-психологам, педагогам) при взаимодействии с детьми важно демонстрировать альтернативные реакции на агрессивное поведение. Главное условие – искренность взрослого, соответствие словам его

невербальных реакций. Неагрессивными формами реагирования могут быть смягченные проявления, такие как игнорирование, мягкий уход из ситуации конфликта, отвлечение и переключение внимания. Это поможет предотвратить усиление агрессии на ранних этапах зарождения конфликтной ситуации. Важно после этого обсудить с ребенком целесообразность применения таких тактик для закрепления результата при возможном повторении конфликтной ситуации.

6. *Нетипичная реакция.* Педагогу или педагогу-психологу образовательной организации оптимально реагировать на любые проявления агрессивного поведения нестандартно (переключение внимания, отвлечение, нетипичная реакция и проч.), это позволяет разрядить напряженную ситуацию без использования административного ресурса, угроз и проч.

7. *Последующее обсуждение и рефлексия.* С ребенком и подростком важно обсуждать проявления агрессивного поведения и опыт, который у него был в связи с конфликтной ситуацией, любые проявления агрессии: те, которые были нормальной реакцией на ситуацию, а также те реакции, которые превысили допустимый порог. Анализировать нужно только после разрешения ситуации, ни в коем случае не в момент. Лучше всего, когда обе стороны уже настроены на конструктивный диалог. Такой разговор предпочтительно проводить в индивидуальной форме, чтобы он снова не перерос в конфликт. Педагогу-психологу или родителю (законному представителю) при обсуждении следует сохранять спокойную, объективную позицию по отношению и к ситуации, и к ребенку, при этом делая акцент на нарушение правил поведения, а не на личности ребенка.

Рассмотрим направления работы педагога-психолога с данным кризисным состоянием на примере:

За помощью обратилась С. в тревожном состоянии по поводу дочери (13 лет). Конфликты с дочерью проявились чаще, когда она стала работать удаленно (живут в одной комнате). Несколько часов назад после сильной ссоры с дочерью она разбила об пол ее телефон. У дочери сейчас истерика и агрессия по отношению к маме (заставляет идти, чинить телефон). Мама чув-

ствует вину, при этом признается, что ощущает бессилие, когда просит дочь отложить телефон и заняться учебой. С. считает, что дочь имеет игровую зависимость. Девочка перестала учиться, целый день играет в телефон (просьбы и угрозы не работают). Девочка может требовать принести воды или выключить свет, даже если мама не легла спать. У мамы есть ощущение, что ею пользуются.

Стратегия психологической помощи и поддержки: эмоциональная и психологическая поддержка, стабилизация эмоционального состояния, работа с тревогой. Формулируются рекомендации, как проработать агрессивное состояние дочери в текущий момент, а после выстроить конструктивный диалог. Осуществляется работа с интроектами. Рассматриваются варианты самопомощи (безопасное выражение эмоций, расслабление с помощью дыхательных техник). Осуществляется работа над выстраиванием личностных границ С. и уважения границ дочери. Осуществляется поиск ресурсов.

8. Алгоритм помощи родителю (законному представителю) и ребенку, находящемуся в состоянии апатии

Состояние апатии в первую очередь характеризуется сильнейшим снижением физической и эмоциональной активности. Часто человек в состоянии апатии может быть не замотивирован на получение помощи и ощущать безразличие и отсутствие каких-либо сил на действия, как физические, так и на интеллектуальные, эмоциональные. Специалисту важно быть готовым вначале подстроиться под темп и скорость обратившегося за помощью, далее кропотливо и постепенно работать с имеющимися или потенциальными ресурсами человека. Подробнее способы работы с апатией мы рассмотрим далее (таблица 9).

Таблица 9

**Алгоритм оказания помощи ребенку, находящемуся
в состоянии апатии**

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>– сниженная эмоциональная, интеллектуальная, поведенческая активность; – речь вялая, с паузами; – безразличие к окружающему; – апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p>	<p>– задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»; – найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком; – для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</p>	<p>– не говорить резко, громко, не пытаться выдергивать ребенка из этого состояния; – не обесценивать реакции ребенка: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние. Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>

Рассмотрим направления работы педагога-психолога с данным кризисным состоянием на примере:

О. (14 лет) обратилась с тем, что суицидальные мысли посещают ее последние полгода. Она часто испытывает апатию, грустит и не хочет ничего делать, трудно сосредоточиться на уроках, нужно очень много ресурсов и воли, чтобы приступить к ним. Может полдня сидеть и ничего не делать, смотря в одну точку. Чтобы прийти в себя, иногда наносит порезы на ногах. Ранее О. с мамой обращалась к психологу, где ей рекомендовано было обратиться к психиатру. При этом мама отнеслась скептически, уверяя дочку, что она сама может справиться со своим эмоциональным состоянием, стоит только «собраться и убрать эти глупости». О. попросила выслушать ее и поддержать, так как в этом состоянии грустно находиться одной.

Стратегия психологической помощи и поддержки: эмоциональная и психологическая поддержка, работа над принятием собственных чувств. Стабилизация эмоционального состояния, работа с апатией. Анализ причин, которые ее могут вызывать.

Стабилизация состояния на текущий момент времени. Поддержка личности, поиск ресурсов, выделение сильных сторон. В результате работы у О. появился интерес к проработке проблемы и снятию симптомов («Хочу справиться с этим, я смогу»). Далее обратились к прошлому позитивному опыту решения проблем. Обсудили варианты снижения тревоги и самопомощи в момент апатии. Рекомендовано обращение за очной психологической помощью (даны контакты).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оказание экстренной психологической помощи в структуре психологической службы в системе образования напрямую связано с существующими угрозами, способными развивать кризисные состояния у участников образовательных отношений. Особого внимания в таких ситуациях требуют дети и подростки, так как, в силу возраста, у них продолжается формирование когнитивных функций, и проживание кризисного события может негативно повлиять на формирование здоровой психики ребенка. Психологическая помощь должна быть профессиональной и полноценной.

Именно своевременная и профессионально оказанная психологическая помощь позволит предупредить деструктивное эмоционально-поведенческое реагирование детей и взрослых на кризисное событие и снизить вероятность развития психологической травмы. Для этого необходим системный динамический подход в организации экстренной психологической помощи в образовательной среде, основные аспекты деятельности которой были рассмотрены в данном пособии.

Очевидным становится проблема оценки и измерения эффективности оказания экстренной психологической помощи. Сложность такой оценки связана со следующими причинами: анонимностью, невозможностью использовать психодиагностический инструментарий в условиях чрезвычайных происшествий и кризисных ситуаций, отсутствием единой межведомственной системы обмена данными о пострадавших, их актуальном состоянии, а также о результатах психологического сопровождения.

Таким образом, распространенность и социальная значимость экстренной психологической помощи определяют важную задачу перед научным сообществом по поиску доказательной эффективности изучаемого вида деятельности педагога-психолога (психолога в сфере образования).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102162745>.

2. Указ Президента от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389271/1e2b5c5fc29c839c457c3d876e9cc7b475bc7d45/.

3. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена Министром образования и науки РФ 19.12.2017. URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsijarazvitiija-psikhologicheskoi-služby-v-sisteme-obrazovanija-vrossiiskoi/>.

4. *Амбрумова А.Г., Полеев А.М.* Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике: методические рекомендации. М., 1986.

5. *Вихристюк О.В., Федунина Н.Ю., Логинова Е.А.* Особенности этических норм кризисного психолога // Вестник практической психологии образования. 2018. Т. 15. № 1. С. 40–46.

6. *Вихристюк О.В., Ульянина О.А., Гаязова Л.А.* и др. Модель оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных происшествиях и кризисных ситуациях: зарубежный и отечественный опыт // Вестник практической психологии образования. 2022. Т. 19. № 1. С. 87–98. DOI: 10.17759/vpre.2022190108.

7. *Миллер Л.В.* Модель экстренной психологической помощи // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ: Сборник научных статей / Ответственный редактор И. А. Баева. Москва: Экон-информ, 2011. С. 21–54.

8. Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации. Методические рекомен-

дации / авторы-составители Н.Н. Васильева, Е.А. Глазунова, А.Л. Дитерихс и др. М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2021/09/Ekstrennaya-psihologicheskaya-pomoshh.pdf>.

9. Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь: законы жанра // Московский психотерапевтический журнал (теоретико-аналитическое издание). Специальный выпуск: экстренная психологическая помощь. 2006. №4 (51). С. 6–25.

10. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е. Групповое психологическое консультирование: учебное пособие для бакалавриата и специалиста. М.: Издательство Юрайт, 2019. С. 195.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А. Вопросы для полуструктурированного интервью для оценки кризисного состояния у обучающихся подросткового и юношеского возраста

№ п/п	Утверждение	Совершенно не согласен (1)	Частично не согласен (2)	Трудно сказать, согласен или не согласен (3)	Частично согласен (4)	Полностью согласен (5)
1	Я нахожусь в затруднительном положении, из которого нет выхода					
2	Мне пора сдаваться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему					
3	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем					
4	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого					
5	Бывало, что я наносил себе физический вред или пытался убить себя					

№ п/п	Утверждение	Совершенно не согласен (1)	Частично не согласен (2)	Трудно сказать, согласен или не согласен (3)	Частично согласен (4)	Полностью согласен (5)
6	Моя жизнь перестала быть наполнена интересными для меня событиями					
7	У меня бывают резкие всплески отрицательных эмоций или резкая смена настроения					
8	Я могу думать только о плохом, что происходит в моей жизни					
9	Я испытываю невыносимый дискомфорт в груди как будто «Душа болит»					
10	Вы часто чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?					
11	Вы часто чувствуете себя одиноким?					
12	Вы часто чувствуете себя изолированным от других?					
13	Иногда я не могу сдерживать желание ударить другого человека					

№ п/п	Утверждение	Совершенно не согласен (1)	Частично не согласен (2)	Трудно сказать, согласен или не согласен (3)	Частично согласен (4)	Полностью согласен (5)
14	Иногда я выхожу из себя без особой причины					
15	Бывало, что я угрожал своим знакомым					
16	Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи					
17	Когда дела идут плохо, я рассматриваю трудности как часть жизни, через которые проходят все					
18	Я терпим к своим недостаткам и промахам					
19	Я стараюсь быть понимающим и терпеливым к тем качествам моей личности, которые мне не нравятся					
20	Я стараюсь относиться к себе с любовью, когда испытываю душевную боль					
21	Я не считаю, что главная ценность человека – это его жизнь					

Интерпретация (эмоции, переживания, реакции, преобладающие в кризисном состоянии):

1. Фактор попадания в сложную жизненную ситуацию (4 или 5 баллов).
2. Фактор безнадежности (вопросы 2–4), если набираются 4 или 5 баллов по любым из трех шкал.
3. Поведенческий фактор (5 вопрос), если набираются 4 или 5 баллов.
4. Фактор депрессии (вопросы 6–9), если набираются 4 или 5 баллов по любым из четырех шкал.
5. Фактор одиночества (вопросы 10–12), если набираются 4 или 5 баллов по любым из трех шкал.
6. Фактор физической агрессии (вопросы 13–16), если набираются 4 или 5 баллов по любым из четырех шкал.
7. Мировоззренческий фактор (вопрос 12), если набираются 4 или 5 баллов.
8. Антисуицидальный фактор (вопросы 17–20), считать наоборот (1 или 2 балла).

Приложение Б. Диагностические методики для выявления кризисных состояний и степени их выраженности

Название методики	Направленность	Возрастные ограничения
Методики для изучения психоэмоционального состояния		
Методика диагностики уровня школьной тревожности Т.А. Филипповой	Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста	1–9 классы
Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)	Определение особенностей развития личности, выявление факторов риска	1–9 классы
Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спил-бергера, Ю.Л. Ханина	Определение уровня тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность)	7–11 классы
Методика САН	Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения	Без возрастных ограничений
Методика исследования самоотношения (MIS)	Изучение представлений обучающегося о самом себе	7–11 классы
Опросник агрессивности Басса-Перри	Изучение состояния агрессии у подростков	7–11 классы
Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)	Выявление в качестве личностной характеристики склонности субъекта к конфликтности и агрессивности	7–11 классы
Опросник на выявление депрессии у детей и подростков CDI (Children's depression inventory, M. Kovacs, 1992)	Определение количественных показателей спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения	1–10 класс
Детская шкала симптомов ПТСР	Оценка интенсивности ПТСР у детей	2–11 класс
Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора	Определение уровня тревожности	7–11 классы

Название методики	Направленность	Возрастные ограничения
Шкала Гамильтона для оценки тревоги («Hamilton anxiety rating scale» (HARS) М. Hamilton, 1959)	Измерение тяжести тревожных расстройств	7–11 классы
Шкала депрессии Бека (А. Т. Beck), адаптирована Н.В. Тарабриной и соавт.	Определение уровня депрессии	7–11 классы
Опросник депрессивных состояний (ОДС) (И.Г. Беспалько)	Изучение степени выраженности депрессивных состояний	7–11 классы
Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич)	Выявление невротических состояний	Без возрастных ограничений
Методика экспресс-диагностики состояния стресса	Выявление особенностей переживания стресса: степень саморегуляции, эмоциональной лабильности в стрессовых условиях	Без возрастных ограничений
Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Узесман и Д. Рике)	Изучение самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования	7–11 классы
Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности	Оценка таких психических состояний, как психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность	Без возрастных ограничений
Методика «Прогноз»	Определение уровня нервно-психической устойчивости	7–11 классы
Проективные методики		
Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова)	Исследование эмоционально-личностной сферы	Без возрастных ограничений
Методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга	Исследование реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности	Без возрастных ограничений

Название методики	Направленность	Возрастные ограничения
Тест руки	Определение уровня агрессивного поведения (дополнительно проводится проверка на наличие психопатии)	Без возрастных ограничений
Личностно-ориентированные методики		
Личностный опросник Г. Айзенка	Изучение индивидуально-личностных особенностей	Без возрастных ограничений
Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка	Выявление уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности	Без возрастных ограничений
Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда	Изучение индивидуально-личностных особенностей	Без возрастных ограничений
Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»	Выявление склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностная характеристика	Без возрастных ограничений
Методики изучения особенностей межличностного взаимодействия		
Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3 / Тест Олсона)	Изучение структуры семьи и психологического климата	Без возрастных ограничений
Шкала одиночества (UCLA, версия 3, Д. Рассел)	Оценка выраженности субъективного переживания одиночества	7–11 классы

Приложение В. Психологические техники, направленные на расслабление, снижение эмоционального напряжения, тревожности, отвлечение от травмирующей ситуации

Данные техники могут быть использованы для быстрого улучшения актуального состояния и быть эффективны при напряжении, тревоге, панических атаках. Многие из этих упражнений можно выполнять в любом месте, находясь в окружении других людей. Но если у вас есть возможность перейти в безопасное комфортное для себя место – сделайте это.

Техники применяются в работе с разными возрастными группами в индивидуальном и групповом формате, также рекомендуются к использованию в целях саморегуляции и поддержки близких. В рекомендациях указан определенный возраст для участников. Однако при небольшом упрощении рекомендаций, корректировке данные техники можно применять и в более раннем возрасте.

Дыхательные упражнения

Техника «Успокаивающее дыхание»

Упражнение рекомендуется для детей старше 7 лет. Техника «Успокаивающее дыхание» – это быстрый и простой способ справиться с тревогой и стрессом при помощи практики дыхания. Упражнение можно выполнять сидя, стоя или лежа, как вам удобно, и как позволят обстоятельства. Упражнение может сопровождаться приятной медленной музыкой.

Инструкция: позвольте своим глазам мягко закрыться. Если вы сидите, поставьте стопы на пол. В течение 1–2 минуты просканируйте каждую часть тела от макушки до пяток, попытайтесь расслабить все мышцы настолько, насколько это возможно для вас сейчас. Заметьте напряжение, если оно есть в теле. Например, если ваши плечи напряжены и приподняты, позвольте им опуститься. Теперь обратите внимание на дыхание. Просто наблюдайте, как воздух с вдохом проникает в легкие и спокойно выходит с выдохом. Не пытайтесь контролировать дыхание на этом этапе, просто замечайте, как дыхание постепенно замедляется, как вы

расслабляетесь. Наблюдая за ритмом дыхания, заметьте, как низ живота увеличивается на вдохе. Вдыхаете через нос на 3 счета, а выдыхаете через рот на 4. Но, пожалуйста, ориентируйтесь на свои ощущения: если вам некомфортно, вернитесь к началу и просто наблюдайте за дыханием. Постепенно замедляйте темп своего дыхания. Упражнение выполняется 4–5 минут. В процессе его выполнения вы заметите, что стали намного спокойнее.

Техника «Воздушный шарик»

Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет.

Инструкция: представьте, что в вашей груди, в легких находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполним легкие воздухом. Можно представлять, что мы с воздухом вдыхаем энергию или спокойствие. Ваш воздушный шарик наполнился. Выдыхая медленно ртом через губы, сомкнутые в трубочку, почувствуйте, как воздух спокойно выходит из легких. Делая вдох, можно разводить руки в стороны, на выдохе сжиматься в комочек. Дышите в комфортном для вас темпе. Повторите раз 10. Сделайте паузу, сосчитайте до 5. Можно повторить упражнение раз 7–10, вдыхая и выдыхая воздух. В конце постарайтесь почувствовать, что вы наполнились энергией, а все напряжение пропало.

Техника «Дудочка»

Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет.

Инструкция: упражнение выполняется сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос и медленно выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой, представляя, что вы играете на дудочке.

Техника «Гармошка»

Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет.

Инструкция: вдох при проведении упражнения должен быть короче, чем выдох. Представьте, что ваша грудь – это гармошка. Она может звучать. Вдохните до предела. Теперь медленно, выдыхая ртом, изобразите любой звук или мелодию, или песню. Гармошка играет. Вдыхайте и снова на выдохе долго-долго «звучите». Повторяем 7–15 раз.

Упражнения на расслабление мышц

Техника «Котенок»

Упражнение рекомендуется для детей с 3 лет.

Инструкция: представьте себя пушистым ленивым котенком, который очень любит потягиваться и зевать. Руки вытяните вперед, затем вверх, как можно выше и, наконец, как можно дальше отведите их назад, почувствуйте при этом напряжение в плечах. Потом расслабьтесь, представляя, как это делает котенок. Важно проделать это 7–10 раз, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

Техника «Качели»

Упражнение рекомендуется для детей с 5 лет.

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Расслабьте тело. Вес тела переместите на одну из ног. Поочередно переносите тяжесть тела с одной ноги на другую. Спокойно раскачивайтесь. Выполняйте в течение 1–2 минут. Поставьте одну ногу вперед, другую назад. Расслабьтесь. Вес тела переносите с одной ноги на другую. Спокойно покачайтесь вперед-назад. Выполняйте упражнение еще в течение 1–2 минут.

Техника «Стряхни с себя напряжение»

Упражнение рекомендуется для детей с 9 лет.

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 3–10 минут. Говорите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение! Освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте, сделайте дыхательное упражнение на снятие напряжения. Побудьте в состоянии покоя столько, сколько вам нужно. Дышите спокойно.

Техника «Ловкачи»

Упражнение рекомендуется для детей с 14 лет. Это упражнение снимет не только мышечное напряжение, но и эмоциональное.

Инструкция: возьмитесь правой рукой за нос и одновременно левой – за правое ухо. Потом поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой – за левое ухо. При этом рука, держащаяся за ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью.

Техника «Ручка-каталка»

Упражнение рекомендуется для детей с 7 лет. Это упражнение повышает работоспособность, мобилизует умственную и физическую деятельность. Нужна ручка или карандаш с ребристыми краями. Прекрасно использовать су-джок-шарик, металлические кольца. Выполнять лучше стоя.

Инструкция: возьмите ручку в ладони и начните интенсивно катать ее в течение 30 секунд. Переложите ручку на тыльную поверхность одной из ладоней и катайте 30 секунд. Переложите ручку на тыльную поверхность другой ладони и катайте 30 секунд. Затем по 10 секунд катайте ручку по каждому пальцу сначала одной ладони, затем другой. Снова возьмите ручку в ладони и интенсивно катайте ее в течение 30 секунд.

Техника напряжения и расслабления групп мышц

Упражнение рекомендуется для детей с 7 лет.

Инструкция: сядьте на стул, ноги не скрещивайте, они спокойно стоят на полу. Руки вытянете вперед и с силой сожмите в кулаки. Считайте до 5–10. После расслабьте кисти и спокойно опустите руки на колени. Руки вытяните вперед. Пальцы рук разведите. Напрягайте их в течение 10–15 секунд, затем встряхните. Расслабьтесь. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давите в пол, пальцы ног тяните вверх на себя. Считайте до 5–10. Расслабьтесь. Продолжайте сидеть на стуле. Ноги поставьте на цыпочки, пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давите на пол. Пятки поднимайте как можно выше. Считайте до 5–10. Расслабьтесь. Встаньте. Стоя на цыпочках, «растите» позвоночником, тяните руки вверх. Пятками «врастайте» в пол. Считайте до 15. Расслабьтесь. Сбросьте напряжение, встряхивая все тело.

Упражнения на переключение внимания

Рекомендуется при страхе, панике, напряжении, тревожности, диссоциации.

Техника «Концентрация на предмете»

Упражнение рекомендуется для детей старше 7 лет.

Инструкция: в течение нескольких минут сконцентрируйте внимание на каком-нибудь нейтральном предмете, например, ручке. Задайте себе вопросы и ответьте на них:

- какого она цвета?
- из какого материала она сделана?
- какую имеет форму?
- какая ручка на ощупь?
- пишет или нет?
- где может пригодиться еще (кроме письма)?
- понюхайте ее, чем пахнет?
- а какой она может быть на вкус (пробовать не рекомендуем)?

А теперь вспомните 10 осуществленных вчера дел. После запланируйте, что будете делать завтра.

Работа со страхом

Техника «Рисуем страх»

Упражнение для детей с 5 лет рекомендуется проводить под руководством опытного психолога. Существует множество вариаций этой техники. Предлагаем вам одну из них. Для ее выполнения потребуется чистый лист бумаги и цветные карандаши.

Инструкция: если бы ваш страх можно было бы выразить на бумаге, на что он был бы похож? Нарисуйте свой страх, используя цветные карандаши. Подумайте, почему так выглядит ваш рисунок? Почему вы использовали именно эти цвета? Какие из деталей рисунка самые страшные? Что можно сделать с ними, чтобы они не были такими страшными? Как нужно изменить рисунок, чтобы из страшного он превратился в обычный или даже смешной? Сделайте это. После того, как вы измените рисунок, осознаете, как ваш страх значительно уменьшился? Как теперь вы относитесь к страху? Если все еще боитесь его, то подумайте, что можно сделать с изображением страха. Кто-то захочет порвать на мелкие кусочки свой страх, кто-то сжечь, кто-то закопать или сделать самолетик из этого листа и запустить его в окно на улицу. Сделайте с рисунком то, что захотели именно вы.

Медитация

Психологи активно используют техники медитации, чтобы помочь клиенту расслабиться, снять как мышечное, так и эмоцио-

нальное напряжение. Медитация способствует развитию и повышению стрессоустойчивости, может помочь сконцентрироваться и развивает умение рефлексировать.

Техника «Светящийся шар»

Упражнение рекомендуется для детей с 14 лет. Эта медитация – модификация упражнения айкидо, которым можно заниматься и с детьми, и со взрослыми, чтобы помочь им ощутить себя сильными, спокойными и сосредоточенными.

Инструкция: закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, каждый раз шумно выдыхая воздух. Представьте, что прямо у вас над головой, не прикасаясь к ней, висит светящийся, сияющий шар. Лучи света от шара падают на ваше тело, окутывают его теплом, энергией. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм легко, без труда. Они омывают ваше тело, очищают его, наполняют любовью, доброй энергией. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытились ими, почувствовали, что вам достаточно, медленно откройте глаза.

Техника «Наполнение энергией»

Упражнение рекомендуется для детей с 10 лет.

Инструкция: представьте, что прямо перед вами какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела. Вдыхайте ее, наполняйтесь ею. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия проникает в вас сверху. Теперь представьте, что источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Рекомендации при высокой фоновой тревоге в ситуации неопределенности

1. Постарайтесь уделять больше внимания себе и своим базовым потребностям: по возможности хорошо питайтесь, спите не менее 8 часов, сохраняйте ритм жизни.

2. Используйте при необходимости для нормализации своего эмоционального состояния техники саморегуляции.

3. Используйте воображение. Создайте себе безопасную удобную обстановку. Закройте глаза и представьте, что находитесь в безопасном, ресурсном месте. Это может быть как воображаемое место, так и место, где вы когда-то чувствовали себя спокойно. Впитывайте, наполняйтесь ресурсом.

4. Психогигиена. Постарайтесь соблюдать баланс в информации. Не общайтесь с людьми, распространяющими панику и противоречивые мнения.

5. Оставайтесь на связи с близкими людьми. Можно разговаривать, делиться переживаниями, оказывать помощь. Иногда разговор о проблеме с кем-то, кому ты доверяешь, может помочь почувствовать себя лучше.

6. Делайте перерывы. Отвлекайте себя, переключайте внимание с одной деятельности на другую. Займитесь уборкой квартиры, почитайте книгу, переберите вещи в шкафу. Можете посмотреть фильм, слушать музыку, проводить время с домашним животным, принимать теплую ванну или медитировать. В перерыве можно заняться работой в саду или огороде, перестановкой мебели, стиркой белья руками, приготовлением еды и др. Выделение тайм-аута может помочь отвлечься от того, что вызывает стресс.

7. Выражайте себя через творчество. Рисуйте, пишите, лепите из глины или теста, пойте, танцуйте или делайте что-то еще, что поможет выразить ваши чувства. Хорошо помогает рукоделие, вязание на спицах или крючком, вышивание. Любая творческая деятельность в течение 40–60 минут поможет успокоиться и расслабиться, в результате чего замедлится дыхание, уменьшится частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление. Будет полезен массаж, телесно-ориентированные практики.

8. Найдите что-нибудь, что вызовет улыбку (например, забавное видео, фотографию друзей/семьи и др.), и потратьте несколько минут, чтобы насладиться этим. Смех может помочь расслабиться и сосредоточиться на чем-то веселом хотя бы на время. Юмор помогает посмотреть на ситуацию с другой стороны и уменьшить тревогу.

9. Занятие физической культурой. То, что вам доступно на улице или дома. Например, ритмичная ходьба или бег, приседания, отжимания, гимнастика. В результате происходит насыщение крови кислородом, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, выработка эндорфинов, улучшение настроения и качества сна. Регулярные упражнения 15–20 минут в день помогут чувствовать себя лучше и спокойнее.

10. Психотерапия. Если у вас на работе есть возможность психологического сопровождения сотрудников, обратитесь туда за поддержкой. Можно также звонить на телефоны горячих линий или найти себе консультанта онлайн на психологических платформах. Поговорить со специалистом всегда полезно, это позволяет снизить собственный тревожный фон.

Куда можно обратиться за помощью?

**По запросу Министерства просвещения Российской Федерации
на базе Федерального координационного центра
по обеспечению психологической службы в системе образования**

**Российской Федерации организована
Горячая линия кризисной психологической помощи
для детей и взрослых.**

**ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет» оказывает
консультативную помощь (бесплатно, круглосуточно)**

8 (800) 600-31-14

Учебно-методическое пособие

**Организация деятельности
по оказанию экстренной
психологической помощи
обучающимся в системе
образования**

Главный редактор Д.В. Дерновой
Редактор О.А. Ульянина
Компьютерная верстка С.С. Ламан
Корректор О.В. Якубова

Подписано в печать 05.12.2022. Формат 60/90 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Объем 4,25 п.л. Тираж 1000 экз. Заказ № 6020.

Издательский дом
«НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА»
Телефон 8 (495) 592 2998
E-mail: idnb11@yandex.ru, info@s-lib.com



<https://s-lib.com>