Методические рекомендации по преодолению кризисных ситуаций в образовательной среде

Следствие экстремальных ситуаций - разрушение базовой потребности человека - потребности в безопасности. Это приводит к тяжелым отсроченным последствиям: невротизации, депрессивным состояниям, потере веры в себя, потере перспективы - и во многом определяет дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп

В условиях катастроф и стихийных бедствий нервно-психические нарушения у значительной части населения проявляются в диапазоне от состояния дезадаптации и невротических, неврозоподобных реакций до реактивных психозов. Их тяжесть зависит от многих факторов: возраст, пол, уровень исходной социальной адаптации; индивидуальные характерологические особенности; дополнительные факторы к моменту катастрофы (одиночество, наличие на попечении детей, больных родственников, собственная беспомощность: беременность, болезнь и т. д.). Эти факты заставляют нас говорить о том, что вопросы, связанные с оказанием психологической помощи в чрезвычайных ситуациях, не могут далее оставаться в рамках одного ведомства, а приобретают государственное значение.

Опыт показывает, что руководители, принимающие ответственные государственные решения, порой не знают, не понимают и не учитывают психологических закономерностей и социально-психологических феноменов, сопровождающих развитие событий в экстремальных ситуациях. Подобного рода решения и действия ведут к возрастанию психологических и социальных проблем, поэтому чрезвычайное значение для обеспечения психологической безопасности населения имеет повышение психологической грамотности руководителей регионов, силовых ведомств (представляющих в сознании людей государство). Учет психологических особенностей людей позволяет принимать наиболее адекватные в той или иной ситуации меры.

Особое место в системе психологической безопасности занимает информационно-психологический аспект, связанный с формированием массового сознания населения. В определенном смысле система образования, так же как и средства массовой информации, влияет на психологический настрой общества, поскольку она формирует у ребенка систему ценностных ориентаций, мироощущение, ощущение защищенности и перспектив развития личности.

Таким образом, система психологической безопасности состоит из следующих разделов:

- психология экстремальных ситуаций (формирование психологической устойчивости населения, методы реабилитации пострадавших, психологическая подготовка специалистов служб чрезвычайных ситуаций);
- психологическая поддержка людей, находящихся в ситуации повышенного риска: специалистов опасных профессий, людей, проживающих в местах с источниками повышенной опасности (атомные станции, вредные производства, постоянные природные катаклизмы и т.д.);
- психологическая подготовка руководителей;
- информационно-психологические аспекты работы со СМИ;
- психологическая модель развития образования.

В последние годы практические психологи в образовании сталкиваются с проблемами кризисного вмешательства (действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях), что требует от специалистов дополнительных профессиональных навыков. В такого рода ситуациях всегда возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу. Именно на вывод человека из кризисной ситуации, преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру в целом направлена психологическая помощь.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Психологическая наука различает четыре ключевых понятия, которыми можно описать критические ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Жизнь человека в значительной степени неопределенна и поэтому шире любых научных классификаций, и усмотреть четкую границу между этими понятиями удается далеко не всегда.

Стресс (от англ. stress - напряжение) - неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Естественная природа стрессовых реакций проявляется в том, что жизнь без стресса немыслима, а «полная свобода от стресса,- как пишет Г. Селье, - означает смерть». Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические состояния вызывает дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание, расстройство) определяется как состояние, вызванное двумя моментами. Наличием сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению. Преградами на пути к достижению цели могут оказаться причины различного характера: физического (лишение свободы), биологического (болезнь, старение), психологического (страх, интеллектуальная недостаточность), социально-культурного (нормы, правила, запреты). Если иметь в виду выраженность данного состояния, то следует говорить о различных степенях перехода ситуации затруднения деятельности в ситуацию, когда трудность оказывается непреодолимой. С точки зрения нарушений в сфере поведения фрустрация может проявляться на двух уровнях: как утрата волевого контроля (дезорганизация поведения) или же как снижение степени обусловленности сознания адекватной мотивацией (потеря терпения и надежды).

Конфликт (от лат. conflictus - столкновение) как критическая психологическая ситуация предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни. И если при фрустрации преградой являются внешние причины или же внутренние, не подлежащие, так сказать, обсуждению, то причины, порождающие конфликт, не являются самоочевидными, они не представляют безусловного «табу» и всегда сплетены с условиями проблемной задачи. В случае конфликта именно сознание должно соизмерить ценность мотивов, сделать между ними выбор, найти компромиссное решение.

Кризис (от греч. krisis - решение, поворотный пункт) характеризует состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом (смерть близкого человека, тяжелое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и т. п.). Различают два типа кризисных ситуаций в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа - собственно кризис - бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и ее смысла жизни.

Процесс преодоления кризисных ситуаций Ф. Е. Василюк назвал переживаниями, наполнив этот термин новым смыслом. До сих пор это понятие связывалось с переживанием - созерцанием, с эмоцией, отражающей в сознании субъективное отношение к вызвавшему ее фактору. Ф. Е. Василюк рассматривает переживание как внутреннюю интеллектуально-волевую работу по восстановлению душевного равновесия, утраченной осмысленности существования («производство смысла») в кризисной ситуации. «Переживание в предельно абстрактном понимании,- пишет он,- это борьба против невозможности жить, это в каком-то смысле борьба против смерти внутри жизни».

Таким образом, кризисные ситуации требуют от человека внутренней работы. Разного рода стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов

личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных притязаний и одновременной реконструкции своего «Я».

Кризис имеет внешний и внутренний компонент, соответственно, и внешняя ситуация, и внутренние динамические процессы требуют своего рассмотрения. Использование психодинамических методов работы в этой ситуации может быть очень продуктивным. Обращение к прошлому при этом неизбежно. Причина нынешнего кризиса лежит в образе мыслей клиента и влияет на его актуальное поведение. Причины каждого кризиса коренятся во внутреннем конфликте, и об этом надо помнить.

Как правило, спустя некоторое время после происшествия большинство пострадавших в экстремальной ситуации полагают, что жизнь стала более неопределенной и напряженной. Общая нестабильность порождает чувство неуверенности не только в завтрашнем дне, но и в собственных силах. Погруженность в собственные проблемы не оставляет времени и сил на понимание нужд близких людей, что приводит к дисгармонии во взаимоотношениях. Именно ощущение невозможности что-либо изменить без посторонней помощи приводит многих пострадавших в чрезвычайных ситуациях к психологу.

Психологическая помощь, оказываемая в кризисных либо чрезвычайных ситуациях, имеет свои особенности, связанные с тем, что, во-первых, человек, обращающийся в службу, находится в состоянии эмоционального напряжения, возбуждения и, во-вторых, контакт с клиентом может не продлиться, оказаться единственным. Эти особенности диктуют методы и приемы работы.

В состоянии личностной дезинтеграции и дезадаптации человек может стать восприимчивым к различного рода манипуляциям его сознанием. Поэтому здесь необходимо воспользоваться психологическими методами, опирающимися на принципы усиления внимания к чувствам, сосредоточения на настоящем, принятия ответственности за собственные ценности, что способствуют активизации жизненной позиции.

Создавая ситуации развития, психолог исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ В КРИЗИСТНЫХ СИТУАЦИЯХ

К сожалению, все чаще среди пострадавших в кризисных и чрезвычайных ситуациях оказываются дети.

К кризисам, могущим широко повлиять на учащихся, преподавателей и администрацию школ и округов, мы относим: несчастный случай с учащимся или преподавателем, самоубийство или смерть, грубое насилие (например, групповые «разборки»), захват заложников, пожар в школе или природные бедствия (например, ураган). К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для предварительного планирования.

Психологическая травма может изменить представления ребенка о мире и о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста детей, их психологических особенностей, навыков совладания с кризисными ситуациями. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также позволяет быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

Чаще всего сотрудники образовательного учреждения задаются вопросами: что делать в первые тридцать минут после ЧС, что делать на следующий день, каким образом обеспечить психологическую безопасность?

Опыт таких стран, как США, Канада, Израиль, Франция, показывает, что в каждом образовательном учреждении необходимо иметь четкий план действий в кризисных ситуациях. На наш взгляд, такой план должен охватывать разные аспекты безопасности учащихся и персонала - физической, психологической и эмоциональной.

Антикризисный план должен включать в себя блоки: организационный (кто будет отвечать за планирование и порядок действия в ЧС), методический (выявляются критерии для оценки эффективности работы), ресурсный (материально-технические и кадровые). Каждый блок формируется с учетом следующих факторов:

- типы ситуаций, которые определяются образовательным учреждением как чрезвычайные;
- признаки, определяющие кризисный характер событий;
- алгоритм действий (кто, где и как действует);
- определение, по каким критериям сортировать медицинскую и психологическую травму;
- выявление учащихся и сотрудников, которым может потребоваться последующая консультация;
- порядок действий в отношении учащихся, персонала, родителей, СМИ;
- какие дополнительные внешние (региональные) ресурсы могут быть использованы и каким образом;
- кто будет оценивать эффективность действий и необходимость доработки и изменения кризисного плана;
- какие обучающие тренинги для сотрудников необходимо провести;
- как будет происходить информирование о кризисной ситуации и плане действия в самом образовательном учреждении.

Планирование действий в ситуации кризиса, кроме того, должно включать:

- подготовку учителей и персонала, согласование планов действия с окружными, городскими службами;
- вовлечение милиции, представителей ГО и ЧС, медицинских работников, службы социальной поддержки;
- определение регулярности встреч антикризисных бригад и окружного антикризисного подразделения.

Чтобы стать эффективным, антикризисный план должен быть чем-то большим, чем просто документ, собирающий пыль на полке в кабинете администрации. Ознакомление персонала с планом поведения в ситуации кризиса, обсуждение технических и психологических моментов поведения в кризисных ситуациях, проведение тренировочных сборов - все это необходимо, чтобы план оказался действенным.

Основные вопросы, которые необходимо рассмотреть на этапах подготовки и предупреждения кризисных ситуаций в образовательном учреждении, следующие:

- Кого вероятнее всего затронет бедствие (кризисная ситуация)? Администрация совместно с антикризисной бригадой и представителями службы экстренной психологической помощи рассматривает различные сценарии и определяет слои населения, которые могут быть вовлечены в кризисную ситуацию.
- Затронет ли это событие антикризисную команду? Каким образом?
- Кто отдает распоряжения о начале действий по оказанию помощи и ликвидации последствий кризисной ситуации?
- Каковы цели этой помощи? Что случится, если вообще не вмешиваться?
- Какова тактика и стратегия вмешательства?

- Каковы критерии успешного вмешательства и/или его исхода?
- Какие ресурсы имеются в распоряжении вмешивающихся (круг поддержки, физические ресурсы, сколько это будет стоить, каковы ограничения)?[1]
- Какие еще стороны могут быть затронуты кризисной ситуацией?
- Будет ли кооперация с представителями других образовательных учреждений, ведомств? С кем именно? Кто будет координировать, руководить? Каким образом?
- Кто получит одобрение? Критику? Ресурсы? Каким образом взаимодействовать со СМИ?

При планировании действий по оказанию помощи в кризисных ситуациях важно учитывать реальные потребности пострадавших. Это и желание выжить, спастись, и как можно оперативнее установить контакт с близкими; и получить информацию о происходящем с целью осмысления ситуации и ориентации в новых условиях; и стремление установить контроль над происходящим.

Безусловно, никакой план, никакие профилактические меры не гарантируют полную безопасность, спокойствие, отсутствие экстремальных ситуаций, но они могут существенно снизить вероятность возникновения насилия в школе, дать возможность быстро и эффективно реагировать в ЧС, уменьшить ее жертвы и последствия в отношении школьного коллектива и психического здоровья детей и взрослых.

Кризисные ситуации часто можно предотвратить, создав здоровую атмосферу в образовательном сообществе, вовлекая учащихся в творческую, продуктивную деятельность, что является незаменимым средством по предотвращению насилия в школе - одной из наиболее актуальных проблем в образовательной среде во многих странах мира.

ШКОЛЬНАЯ АНТИКРИЗИСНАЯ БРИГАДА

Когда общий план разработан, можно приниматься за прорисовку деталей (ход действий, время, место, ответственный, технические средства и т. д.). Именно с целью разработки и реализации подобного плана действий в образовательных учреждениях необходимо создавать школьные антикризисные бригады. Все функции в такой бригаде заранее распределены.

Каждый член бригады должен знать:

- кто отвечает за оповещение всех членов команды при необходимости;
- регулирует и выстраивает систему коммуникации;
- занимается контролем слухов;
- обеспечивает первую помощь (психологическую, социальную и медицинскую), взаимодействует со СМИ;
- отвечает за эвакуацию и перевозку;
- проводит индивидуальное и групповое консультирование;
- планирует и проводит работу с последствиями кризисной ситуации.

Наш опыт показывает, что за каждую функцию должны отвечать один-два члена бригады. Важно помнить, что контактная информация о команде должна быть доступна и размещена около телефона, на доске объявлений и т.д. На эффективность работы антикризисной бригады будет влиять четкость и слаженность действий всех ее членов. С этой целью с членами антикризисной бригады регулярно проводятся тренинги и учения. Они должны иметь представление о естественных реакциях на стресс: разные люди могут реагировать очень по-разному в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, религиозных представлений, культурных ценностей.

Очень важно, чтобы работа антикризисной команды проводилась при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действиях в ЧС (по предлагаемой нами модели этим специалистом должен быть

представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи).

В круг вопросов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят: консультации и поддержка антикризисной бригады, оказание помощи при проведении дебрифинга, предупреждение синдрома сгорания у членов антикризисной бригады (АБ). Консультант может выступать и в роли ко-терапевта (супервизора), работая вместе с членами АБ, предоставляя им возможность обучения в процессе работы. В программу обучающих семинаров включаются, как правило, теоретический и практический блоки. Это прежде всего лекции, дающие представление о кризисе, знания по оценке риска суицида, техники кризисного вмешательства для разных возрастных групп.

Однако, как показывает опыт, в кризисных ситуациях собственных ресурсов образовательного учреждения часто оказывается недостаточно. Именно поэтому необходима координация работы с региональными антикризисными подразделениями.

ПУТИ ПОМОЩИ

При планировании шагов по оказанию помощи необходимо учитывать как минимум три признака, определяющих первоочередность в оказании помощи. Во-первых, имеет значение физическая близость к месту события: за пределами зоны бедствия, в пределах слышимости, рядом с зоной бедствия, в центре зоны бедствия. Во-вторых, важными являются психологическая связь и родственные отношения: в помощи нуждаются те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется жертвам, знакомые, дальние родственники или близкие друзья, непосредственно семья. В-третьих, необходимо работать с населением группы риска, к которой относятся крайне чувствительные люди, люди переживающие сложный личный или социальный кризис, люди, потерявшие близких за последний год или имеющие свежую подобную травму.

Таким образом, в число лиц, прежде всего нуждающихся в помощи, попадают (по степени травматизации) - травмированные дети, семья, родители, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал, администрация образовательного учреждения, представители вышестоящих организаций.

Специалисты образовательных учреждений, учебного округа и более широкого сообщества должны быть вовлечены в оказание помощи. На схеме обозначены те группы специалистов, которые могут выступить в качестве участников антикризисных команд при ликвидации последствий кризисной ситуации.

Часто помощь бывает необходима родителям в понимании реакций ребенка на насилие и травму. Ребенок может переживать необоснованные страхи относительно будущего, может возникнуть расстройство сна, он может даже заболеть.

Учителя и персонал также должны получить помощь по восстановлению самоконтроля, возможности справиться со своими собственными чувствами, тревогами, реакциями на кризис. Консультирование и дебрифинг бывают столь же необходимы взрослым, как и детям. Для учащихся в случае необходимости должна быть предусмотрена возможность как краткосрочного, так и долговременного консультирования после кризисной ситуации. Следует помочь пострадавшим и членам их семей вернуться в школьную среду.

Важно помнить о том, что в кризисной ситуации происходит разрыв целостности человека на всех четырех уровнях проявления им себя: когнитивном, ролевом, социальном и личностном.

Когнитивный разрыв проявляется в непонимании того, что произошло. Ролевой разрыв можно рассматривать как неспособность пострадавшего исполнять свои функции в семье и на работе. Социальный разрыв - отдаление от семьи и друзей. На личностном уровне разрыв характеризуется как неспособность отдавать себе отчет в происшедшем физически или эмоционально.

Как можно преодолеть эти разрывы? Прежде всего необходимы:

- информирование, объяснение, структурирование, осмысление (эти шаги направлены на преодоление когнитивного разрыва);
- нахождение и предложение любой роли с целью мобилизовать его активность (ликвидация ролевого разрыва);
- помощь в нахождении контакта и поддержки (устранение социального разрыва);
- определение того, что не изменилось (личностный разрыв).

Учителя могут помочь учащимся справиться со своими реакциями на кризисную ситуацию целым рядом разнообразных форм деятельности в зависимости от возраста детей. В таких случаях эффективно распространение памяток об оказании помощи пострадавшим среди учащихся, родителей, персонала образовательного учреждения .

Для младшего школьного возраста рекомендуется игра, являющаяся неотъемлемым средством выражения чувств и переживаний ребенка; использование кукол (дети часто более свободно откликаются на вопросы куклы, более открыто рассказывают о происшедшем и о своих собственных чувствах); групповая дискуссия, элементы арт-терапии; чтение вслух; активные игры. В более старшем возрасте, в средней школе, могут применяться арт-терапия, ролевое моделирование, телесно-ориентированная терапия, танцевальная терапия.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОСТСТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ

Существуют различные подходы и методы психопрофилактики стрессогенных расстройств. Их эффективность во многом определяется индивидуальными особенностями личности. С помощью каких психологических способов и приемов человек может управлять своим психологическим состоянием и снимать нервно-психическое напряжение, минимизируя воздействие различных стрессогенных факторов?

Прежде всего, необходимо освоить методы психологической саморегуляции. Под психологической саморегуляцией понимается воздействие человека на самого себя с помощью своей психической активности. Основой психологической саморегуляции является самовнушение.

Существуют различные методы и модификации методик саморегуляции. К их числу можно отнести как отдельные приемы, так и комплексы систематизированных упражнений.

В группу отдельных приемов включают:

- ритуальные действия;
- самоисповедь (ведение дневника, составление автобиографии и т.п.);
- самоубеждение;
- самоприказ;
- самоподкрепление.

Среди комплексов саморегуляции необходимо отметить следующие:

- техники активной нервно-мышечной релаксации;
- метод аутогенной тренировки;
- идеомоторная тренировка и др.

Состояние релаксации можно рассматривать как начальную стадию аутогенного погружения, характеризующегося возникновением ощущений тепла, тяжести во всем теле, переживания внутреннего комфорта, отдыха, снятия беспокойства и тревоги.

Техники нервно-мышечной релаксации доступны для использования в тех ситуациях, когда человек ощущает чрезмерное эмоциональное или физическое напряжение, мешающее конструктивной деятельности. Этот метод включает в себя серию упражнений по

произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемами саморегуляции, можно выполнить ряд упражнений.

Важно, чтобы сотрудники образовательных учреждений отдавали себе отчет в том, что кризисная ситуация может в течение длительного времени влиять как на учащихся, так и на самих сотрудников. Проблемы дисциплины часто имеют корни в непроработанных переживаниях горя, потери, тревоги. Должно быть проведено по крайней мере одно групповое занятие со всеми сотрудниками, чтобы отследить динамику переживаний и дать возможность людям поделиться своими чувствами. Также должен быть проанализирован и пересмотрен кризисный план.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СМИ

Особое внимание при ликвидации последствий кризисных ситуаций должно быть уделено взаимодействию образовательного учреждения с представителями средств массовой информации.

Телевизор, радио, газеты - информационные службы, которые давно стали неотъемлемой частью современной жизни, утоляя информационную жажду, предлагая примеры для подражания, просто развлекая. Если раньше люди не видели дальше своей околицы, знали лишь о жизни ближайших соседей, имели смутное представление о том, что происходит в другом городе, а тем более в другой стране, то теперь они могут следить за событиями в мире. Они, правда, не принимаются людьми близко к сердцу, иногда кажутся не вполне реальными, в отличие от того, что происходит непосредственно с каждым человеком, с его родными, друзьями, на его собственной улице.

Но такие трагические события, как происшедшее в Беслане, как бы смещают ракурс восприятия, степень реальности вдруг возрастает, будя страхи, вызывая гнев. Освещение этих событий накладывает особые обязательства как на СМИ, так и на зрителей, слушателей, читателей. Многие люди воспринимают эту боль как свою собственную. Они проводят дни у экранов, не в силах пропустить ни одного выпуска новостей, а затем, не в силах справиться со слезами, чувством опустошенности, страха, засыпают только с лекарствами. Дети, насмотревшись телевизор вместе с родителями, начинают бояться ходить в садик, школу, не хотят отпускать родителей на работу. У большинства из них сон становится более тревожным, настроение угрюмым, удрученным. Чтобы избежать подобных реакций, необходимо соблюдать некоторые правила личной безопасности.

В каждой кризисной ситуации задача специалистов информировать пострадавших об их особых правах относительно СМИ. Обычно члены антикризной бригады рассказывают пострадавшим следующее:

- Они не обязаны разговаривать с журналистами, позировать для фотографий или предоставлять фотографии для СМИ.
- Они имеют право выбирать время и место проведения интервью.
- Они имеют право отказаться отвечать на вопросы, даже если они уже согласились обсуждать эту тему.
- Они имеют право перечитать/пересмотреть материал перед тем, как он пойдет в печать или в эфир.
- Они имеют право дать информацию: «для печати» - когда все, что они говорят, они разрешают опубликовать; «не для печати» - когда все, что они говорят, не должно стать предметом для публикации (однако надо иметь в виду, что интервью может быть

опубликовано недобросовестным журналистом); «только для фона» - когда информация может быть использована без ссылки на источник.

- Подчеркните, что пострадавшие должны убедиться, по каким правилам проводится интервью (до того, как ответить на любой вопрос).
- Надо объяснить пострадавшим, что ни один репортер не является их другом, когда делает репортаж.

Представители СМИ отлично понимают, что наносят травму пострадавшим своим преследованием. Пресса может сослужить как добрую, так и злую службу в зависимости от характера тех, кто ею управляет.

Планируя взаимодействие с представителями СМИ, надо назначить одного человека из числа специалистов, прошедших подготовку по оказанию помощи в кризисных ситуациях, для такого взаимодействия. Именно предварительная подготовка - это ключ к управлению СМИ в течение кризиса.

Администрации образовательного учреждения необходимо как можно быстрее после трагедии провести пресс-конференцию для получения контроля над ситуацией, пригласив СМИ. При взаимодействии со СМИ очень важно понимать, что СМИ необходима информация, и нужно дать им позитивную, фактическую информацию. Чем более определенной будет эта информация, тем больше вероятность, что СМИ точно передадут сообщение о происшедшем.

Хотя невозможно полностью защитить от СМИ всех пострадавших, существует множество способов смягчить травму или повторную травматизацию, причиняемую СМИ. Это достигается за счет обеспечения анонимности пострадавших, создания «зоны секретности» там, где это только возможно. Необходимо создать недоступные для представителей СМИ зоны ожидания для родственников и близких пострадавших, осуществить ряд шагов по предотвращению утечки информации о проводимом психологическом сопровождении в кризисной ситуации.

СМИ - исходя из самого своего названия - это средство, иногда просто поражающее своей силой, широтой охвата, масштабом воздействия. И как со всякими средствами воздействия, многое зависит от того, как его используют. Причем что-то зависит от организации, этики, правил работы самих СМИ, а что-то и от нас - тех, кто оказался в кризисной ситуации. И в этой сфере соблюдение техники безопасности и знание своих прав столь же важно, как и в других сферах нашей жизни.

ЛИКВИДАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

К сожалению, как бы мы ни готовились к чрезвычайным ситуациям, они происходят, они всегда неожиданны и требуют незамедлительного действия.

Что может сделать образовательное учреждение?

- Заверить учащихся в том, что о них позаботятся и что педагогический коллектив готов к выпавшему на его долю испытанию.

- Поддерживать стабильность в школе.

- Обеспечить родителей и учителей необходимой информацией.

- Школьные психологи и консультанты должны быть готовы к оказанию поддержки и консультированию в случае необходимости.

- Выделить время для обсуждения случившегося.

- Направить учащихся с наибольшей тревожностью, страхом, дезадаптивным поведением на дополнительную консультацию к специалисту.

- Поставить в известность родителей.

- Предоставить возможность для осуществления помогающих действий.

- Обратить внимание на детей, недавно переживших тяжелое, травматическое событие, осуществить дополнительную поддержку и помощь.

- Не допускать ярлыков и обвинений.

- Помнить, что реакция на травматическое событие зависит как от индивидуальных, так и от возрастных характеристик детей.

При организации мероприятий по ликвидации последствий кризисной ситуации, как и при любой операции, затрагивающей большое количество людей, необходимо помнить о том, что все шаги должны совершаться по хорошо продуманному плану.

В группу, принимающую план действий по ликвидации последствий, входят: руководитель образовательного учреждения, главные администраторы, представители школьной службы безопасности, консультанты, учителя и другие лица, отвечающие за проведение антикризисных работ. Планируется проведение общего собрания, групповая и индивидуальная работа. Определяются время, место и ответственные за проведение мероприятий.

ОБЩЕЕ СОБРАНИЕ

Для проведения общего собрания назначаются помощники ведущего (из расчета примерно 1 ассистент на 10-20 учащихся), необходимые для выявления группы риска. Директор описывает ситуацию, информируя школу о случившемся, тем самым пресекая слухи, быстро появляющиеся и распространяющиеся при недостатке информации. Директор должен дать понять в своей речи, что тяжелые чувства нормальны в этой ситуации, и проинформировать о тех возможностях, которые есть у учащихся, чтобы поговорить о своих чувствах (в группе или при индивидуальной консультации).

Проведение общего собрания имеет несколько задач:

- Описать и поддержать проявление нормальной реакции горя (беседа о проявлениях горя, эмоциональных реакциях, ощущениях, связанных с потерей; объяснение, почему эти реакции могут быть адаптивными; затрагиваются чувства грусти, страха, растерянности).
- Выявить учащихся, нуждающихся в дополнительном внимании.
- Поддержать «здоровые» реакции и уменьшить обратные, предложить учащимся подумать о том, как можно справиться с трагедией.

Необходимо предусмотреть обсуждение деструктивных способов выхода из кризисных состояний: ведущий собрание спрашивает у аудитории, что учащиеся думают о таких путях выхода из стресса, как алкоголь, наркотики, агрессия; по крайней мере один-два человека обычно выражают непринятие таких форм поведения, что и поддерживается.

Особое место занимает работа по предотвращению самоубийства - она является также важной частью групповой работы, так как часто наблюдается увеличение риска самоубийства в случае смерти товарища. Очень важно предоставить информацию о возможности получения помощи, консультации. Если позволяет время, демонстрируются и кратко объясняются техники расслабления.

РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

Помимо общего собрания необходима работа в малых группах (4-12 учащихся). Проводит такую работу специалист, прошедший обучение по оказанию помощи в кризисных ситуациях и способный определить тяжесть состояния ребенка. Цели подобны тем, которые ставились для общего собрания. Небольшое число учащихся в группе дает возможность для более тщательной и тонкой работы. Продолжительность занятия, как и общего собрания, 1-2 часа.

Выявление группы риска осуществляется в соответствии со следующими признаками:

- отсутствие эмоциональной реакции у одноклассника, хорошо знавшего потерпевшего или являвшегося свидетелем инцидента;
- неспособность ребенка совладать с эмоциями;
- повышенное самообвинение, ярость, злость;
- суицидальные намерения;
- странное поведение;
- центрированность на личных и семейных проблемах.

Работа с учащимися предполагает выполнение следующих шагов:

- письменное изложение информации о происходящем (предоставить эту информацию и родителям);
- сортировка проблем с помощью краткой и проблемно-ориентированной диагностики; дети, нуждающиеся в экстренной психологической помощи, например учащиеся с риском самоубийства, должны быть направлены в соответствующие службы; с остальными детьми может проводиться краткая непосредственная работа (обычно в групповой форме).

Как отмечалось выше, последствия кризисной ситуации могут быть продолжительными, в связи с чем необходимо предусмотреть возможность психологического сопровождения учащихся, нуждающихся в психологической поддержке, а также проведение собрания через несколько недель после кризиса - для отслеживания реакции на предпринятые действия.

Приложение 1

КАК ПОМОГАТЬ ПЕРЕЖИВШИМ ТРАВМУ

1. Поощряйте человека рассказать вам о его чувствах.

2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.

3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.

4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.

5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, - это невозможно.

6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.

7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.

8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.

9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.

10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей работой.

11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более действенной помощи - например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.

12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случающееся по-своему.

13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее - следовать за ним.

14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

Приложение 2

КОМПЛЕКС САМОРЕГУЛЯЦИИ (АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА)

Аутогенная тренировка дает возможность овладеть эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени - низшую и высшую.

Первая ступень состоит из шести упражнений, воздействующих на вегетативные функции.

- «Тяжесть» - максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления о развивающемся ощущении тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище.
- «Тепло» - произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, надо добиться ощущения тепла.
- «Сердце» - регуляция ритма сердцебиения.
- «Дыхание» - регуляция и нормализация дыхания.
- «Тепло в области солнечного сплетения».
- «Прохлада в области лба» - использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень - это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно в течение 30-40 сек.).

Отработку медитативных упражнений начинают в положении лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга (в дальнейшем целесообразно выполнять упражнения сидя в удобной позе). Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что запоминание последовательности действий происходит быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного местоположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения с проговариванием одной фразы. Эту фразу необходимо сокращать на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / я очень/ хочу / чтобы/ моя/ правая/ рука/ стала/ тяжелой... Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным» и т.д. Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать...»

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать метод Х. Алиева «Ключ». Этот метод позволяет найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и переход к следующему шагу только при полном достижении необходимого состояния, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения.

Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

Инструкция
Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
- сведение рук: представьте себе их обратное движение;
- подъем руки (рук): представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается - значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия нервных зажимов необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается. Внимание! Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания вперед-назад или по кругу. Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить, какие результаты вы хотите получить в итоге (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т.п.).

Прием «Полет»
Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»
Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук»
Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»
Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»
Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное - искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»
Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота - это

точка релаксации. Задача - найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача - научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. При стрессе, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Воздействие на телесные реакции с помощью произвольного изменения физиологических параметров организма с целью достижения спокойствия - это, собственно, и есть саморегуляции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе».

Самомониторинг
Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля-саморегуляции» летчиков (В.Л. Марищук), а также специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга - выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Инструкция
Необходимо мысленно перемещать по телу фокус внимания с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

- Сядьте и займите удобное положение.
- Положите одну руку на область пупка, вторую - на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техники, с тем чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
- Сделайте глубокий (длящийся не менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
- Задержите дыхание на 1-2 сек.
- Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
- Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.
- Упражнение повторяется 4-5 раз подряд. Избегайте стремления к совершенному его выполнению с первого раза. Необходимо помнить, что при использовании данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать технику парадоксальной интенции (намерения) В. Франкла.

Инструкция
Опыт показывает, что переживания возникают в нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил,

говорите себе: «Ты должен ужасно растревожиться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Наверняка тревога не возникла. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания: «Если вы хотите избавиться от нежелательного состояния или ослабить его, попытайтесь сделать прямо противоположное - вызвать или усилить его ощущение».

Автори: Е. Бурмистрова, Н. Федунина, В. Хайлова