

## **Подолання кризових ситуацій в освітньому просторі**

На жаль, усі частіше серед потерпілих у кризових і надзвичайних ситуаціях виявляються діти. До криз, що можуть широко вплинути на учнів, викладачів і адміністрацію шкіл, відносимо нещасний випадок з учнем або викладачем, самогубство або смерть, грубе насильство (наприклад, групі «розбирання»), захоплення заручників, пожежа в школі або природні нещастя (наприклад, ураган). До деяких типів кризових ситуацій можна підготуватися, інші практично не залишають часу для попереднього планування.

Психологічна травма може змінити уявлення дитини про світ і про себе. Під загрозою виявляються почуття стабільності і безпеки світу. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій.

Ефективна поведінка в ситуації кризи зменшує її негативний вплив на навчання і психічне здоров'я, а також дозволяє швидше повернутися до нормального існування і запобігти появі психосоціальних проблем.

Найчастіше співробітники освітньої установи задаються питаннями: що робити в перші тридцять хвилин після події, що робити наступного дня, яким чином забезпечити психологічну безпеку? Досвід таких країн, як США, Канада, Ізраїль, Франція, показує, що в кожній освітній установі необхідно мати чіткий план дій у кризових ситуаціях.

Антикризовий план повинний містити в собі блоки: організаційний (хто буде відповідати за планування і порядок дій), методичний (виявляються критерії для оцінки ефективності роботи), ресурсний (матеріально-технічні і кадрові).

Планування дій у ситуації кризи повинне включати підготовку вчителів і персоналу, узгодження планів дій з районними, міськими службами; залучення міліції, представників служб надзвичайних ситуацій, медичних працівників, служби соціальної підтримки;

визначення регулярності зустрічей антикризових бригад і районного антикризового підрозділу.

Ознайомлення персоналу з планом поведінки в ситуації кризи, обговорення технічних і психологічних моментів поведінки в кризових ситуаціях, проведення тренувальних зборів — усе це необхідно, щоб план виявився діючим.

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

1. Кого імовірно всього торкнеться нещастя (кризова ситуація)?

Адміністрація разом з антикризовою бригадою і представниками служби екстреної психологічної допомоги розглядає різні сценарії і визначає групи, що можуть бути залучені в кризову ситуацію.

2. Чи торкне ця подія антикризової команди? Яким чином?

3. Хто віддає розпорядження про початок дій по наданню допомоги і ліквідації наслідків кризової ситуації?

4. Які цілі цієї допомоги?

5. Яка тактика і стратегія втручання?

6. Які критерії успішного втручання і/або його результату?

7. Які ресурси є в розпорядженні (коло підтримки, фізичні ресурси, скільки це буде коштувати, які обмеження)?

8. Які ще сторони можуть бути порушені кризовою ситуацією?

9. Чи буде кооперація з представниками інших освітніх установ, відомств? З ким саме? Хто буде координувати, керувати? Яким чином?

10. Яким чином взаємодіяти із ЗМІ?

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

Безумовно, ніякий план, ніякі профілактичні міри не гарантують повну безпеку, спокій, відсутність екстремальних ситуацій, але вони можуть істотно знизити імовірність виникнення насильства в школі, дати можливість швидко й ефективно реагувати в надзвичайній ситуації, зменшити її жертви і наслідки у

відношенні шкільного колективу і психічного здоров'я дітей і дорослих.

При плануванні кроків по наданню допомоги необхідно враховувати як мінімум три ознаки, що визначають першочерговість у наданні допомоги. По-перше, має значення фізична близькість до місця події: за межами зони нещастя, у межах зони чутності, поруч із зоною нещастя, у центрі зони нещастя. По-друге, важливими є психологічний зв'язок та родинні відносини: допомоги потребують ті, хто ідентифікує себе з жертвою або уподібнюється жертвам, знайомі, далекі родичі або близькі друзі, безпосередньо родина. По-третє, необхідно працювати з населенням групи ризику, до якої відносяться вкрай чуттєві люди, люди, які переживають складну особистісну, або соціальну кризу, люди, що втратили близьких за останній рік або свіжу подібну травму.

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

Часто допомога буває необхідна батькам у розумінні реакцій дитини на насильство і травму. Дитина може переживати необґрунтовані страхи відносно майбутнього, може виникнути розлад сну, вона може навіть занедужати. Вчителі і персонал також повинні одержати допомогу по відновленню самоконтролю, можливості справитися зі своїми власними почуттями, тривогами, реакціями на кризу. Консультування і дебрифінг бувають настільки ж необхідні дорослим, як і дітям. Для учнів у разі потреби повинна бути передбачена можливість як короткострокового, так і довгострокового консультування після кризової ситуації. Варто допомогти потерпілим і членам їхніх родин повернутися в шкільне середовище.

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

характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулося фізично або емоційно.

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

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

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

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

Як допомагати пережити травму?

- Заохочуйте людину розповісти вам про її почуття.
- Не чекайте, що чоловік буде справлятися з травмою краще, ніж жінка.
- Говоріть потерпілому про свої почуття і ваш жаль про заподіяну йому біль.
- Нагадуйте, що всі переживання людини нормальні.
- Не намагайтеся запевняти, що усе буде добре, – це неможливо.
- Не намагайтеся нав'язувати свої пояснення, чому все відбулося.
- Не кажіть потерпілому, що ви знаєте, що він переживає. Ви не знаєте цього.
- Будьте готові взагалі не говорити. Потерпілому може бути досить того, що ви поруч.

- Говоріть друзям і родині про свої почуття. Пом'ятайте, що, хоча ви самі і не були жертвою травми, допомагаючи потерпілому, ви можете теж виявитися травмованим.
- Говоріть вашим друзям і родині про ті незвичайні фізичні відчуття, що можуть бути пов'язані з вашою роботою.
- Не бійтеся, якщо потерпілий просить про більш діючу допомогу – наприклад, звернення до професіонала. За необхідності звертайтеся до такої допомоги самі.
- Намагайтеся не проектувати ваші власні почуття на те, що відбувається навколо. Кожний переживає події по-своєму.
- Не бійтеся запитувати, як людина справляється з травмою. Але не задавайте питань про деталі травми. Якщо людина говорить про це, слухайте її.
- Не складайте ніяких планів відновлення для потерпілого і для себе.

Репозитарій УДУ