**Как справиться с  
последствиями трагедии?**

*Рекомендации для  
школьных психологов и учителей*

***Дети оказываются наиболее уязвимы и беззащитны перед лицом катастрофы. Что говорить о ребенке, если взрослому трудно понять и принять событие, которое невозможно ни контролировать, ни предсказать, его нельзя «уладить», разрешить раз и навсегда.  
Что в кризисной ситуации важно знать учителю и школьному психологу, к чему быть готовым, чтобы помочь ребенку?***

**Острота реакции** может зависеть от нескольких факторов: 1) степень вовлеченности (находился в эпицентре события, сам попал в заложники; среди заложников были родные и близкие; следил за событиями по телевизору); 2) индивидуальные особенности (чувствительность, наличие навыков совладания); 3) наличие предшествующего травматического опыта (потеря близких, был в роли потерпевшего или свидетеля катастрофы и пр.).  
Могут наблюдаться следующие реакции.  
*Физические:* возбуждение (может привести к истощению), повышенная настороженность, мышечная напряженность, прерывистый пульс, повышенное потоотделение, изменение дыхания, расстройство желудочно-кишечного тракта, нарушение сна (трудности засыпания, ночные кошмары, прерывистый сон, слишком долгий или, напротив, короткий), головные и другие боли; необычные жалобы; обострение хронических заболеваний; психосоматика.  
*Поведенческие:* поведенческая регрессия, изменение пищевого поведения, ограничение социальных контактов вплоть до изоляции, ухода в себя, жесткое следование или отрицание культурных стандартов поведения. Изменения, возникшие вследствие удара по адаптивным способностям, защитам, навыкам. Перемена внешнего вида. Отсутствие контакта глаз. Избегание любых напоминаний, мыслей о происшедшем. Повышение импульсивности поведения. Повышение конфликтности (особенно у подростков). Отказ идти в школу. Создание системы внешних вех стабильности, предсказуемости мира (суеверия, приметы).  
*Когнитивные:* трудности концентрации и переключения, принятия любых решений, мысль скачет (или, напротив, мыслительный процесс замедляется); снижение академической успеваемости.  
*Личностные:* изменение системы представлений о мире, о себе и других, подрыв на уровне базовых потребностей — физиологических (вода, питание), в безопасности, защите. Изменение ценностно-смысловой сферы. Удар по чувствам доверия, открытости, безопасности. Сужение перспективы будущего. Ощущение бессмысленности жизни и мира. Мир вдруг оказывается опасным и несправедливым.  
*Эмоциональные:* общий дистресс, гнев и враждебность, депрессия, тревожность, страх, паника, чувство беспомощности и бессилия, чувство вины, стыда, отвращения к себе, обвинение других. Эмоциональная нестабильность (скачки настроения), апатия. Ощущение несправедливости того, что произошло. Злость.  
*Следует учитывать:*

• то, как обычно ведет себя ребенок;  
• культурно-этнические особенности реагирования;  
• наличие предшествующего травматического опыта;  
• индивидуальные и возрастные особенности.

**Действия школьного психолога/учителя:**

• Одно из самых важных — справиться со своими собственными вполне естественными и объяснимыми чувствами беспомощности, страха, гнева. Без этого учитель вряд ли сможет чем-нибудь помочь детям.  
• Поддержка. Восстановление чувства безопасности и доверия. Помочь ребенку справиться со своими чувствами, развить навыки совладания. Мир для него никогда не будет тем же, но и новый мир может стать безопасным и уютным, иметь будущее.  
• Помочь родителям ребенка. Нередко во время таких трагедий школьный психолог становится психологом для всего сообщества, оказывая помощь населению.  
• Дать возможность говорить, поощрять потребность выговориться, но не заставлять, не принуждать, не торопить, не бояться пауз. Иногда важно просто быть рядом.  
• Не навязывать своих объяснений происшедшего и чувств, переполняющих человека. Не пытаться уверить, что все пройдет и будет хорошо. Скорее всего, так оно и будет, но сейчас человек чувствует совсем другое.  
• Выявить детей группы риска, при необходимости направить к специалисту.

**Основные методы**, которые может использовать психолог/учитель, — разговорные, рисуночные, игровые.  
• Дать возможность ребенку высказываться, но не принуждать, не торопиться и не торопить, не бояться пауз. Дать понять, что ожидается и чего можно ожидать. Спросить, где он был во время трагедии, с кем он был, кто был рядом. Что видел, чувствовал (по всем модальностям) в этот момент. Что делал, как реагировал, что испытывал? Что они думают, ощущают в отношении того, что произошло?  
• В случаях, когда ребенку трудно или невозможно говорить о происшедшем, нужно использовать рисуночные или игровые методы. В том числе — подвижные игры или релаксацию для снятия напряжения.  
• Иногда разговорные методы плохо работают: это может быть связано с влиянием культуры, в которой не принято открыто обсуждать переживания; некоторым детям не хочется открыто обсуждать свои чувства. В этом случае можно использовать рисуночные методы:  
— вместе с детьми нарисовать или написать книгу, посвятить ее погибшим товарищам;  
— выпустить газету с рисунками (повесить ее в классе, дать возможность вносить изменения; обращать на нее внимание гостей, фотографировать);  
— рисовать разные аспекты случившегося;  
— изготовить коллаж на основе рассказа детей о трагедии. Можно использовать вырезки из журналов (это более безопасно), а потом дорисовывать то, чего не хватает. Не забудьте сказать, что цель работы — не нарисовать красивую картинку, а выразить то, что происходит в душе.

**Возможные возрастные особенности  
реагирования детей на кризисную ситуацию**

|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы** | **Помощь** |
| **Младший школьный возраст** | |
| Поглощенность собственными действиями во время события | Помощь в выражении скрытых переживаний события, чувств, мыслей по поводу происшедшего |
| Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями | Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог, беспокойства |
| Пересказы и проигрывание события | Дать возможность говорить и играть, объяснить, что чувства и реакции ребенка нормальны |
| Нарушения сна | Поддержка в рассказах о снах, выражении чувств |
| Забота о своей безопасности, безопасности других | Помочь поделиться беспокойством, тревогами, успокоить реалистической информацией |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация |
| Забота о других жертвах и их семьях | Поощрение конструктивных действий |
| **Подростковый возраст** | |
| Взгляд со стороны, стыд, вина, страх | Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация |
| Тревожное осмысление своих страхов, эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным | Помощь в осознании своих чувств, в понимании того, что способность переживать такой страх — признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников |
| Посттравматические срывы (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение) | Помощь в понимании того, что такое поведение — попытка блокировать свои реакции. Помощь в осознании  реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения |
| Резкие изменения в межличностных отношениях | Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей |
| Отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями | Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Информационная поддержка. Отслеживание состояния |
| Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование идентичности | Связать изменения установок с влиянием травмы |

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Рассказать родителям о возможных реакциях на трагическое событие как детей, так и взрослых.
2. Поддержать родителей (их благополучие — залог скорейшего восстановления детей).
3. Рассказать о путях помощи ребенку.

Советы родителям:

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы:  
1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности, окружите его любовью семьи, проводите с ним больше времени.  
2. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок: он копирует формы реагирования взрослого. Оставайтесь спокойным, будьте сильным, не паникуйте, приобщите ребенка к позитивным формам совладания с ситуацией.  
3. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Для получения новостей лучше использовать радио — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.  
4. Имейте в виду, что реакция ребенка зависит от возраста. Особенно острой она может быть у подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в его поведении особенно остры и длительны. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, он может плохо засыпать и жаловаться на отсутствие аппетита, он может не хотеть, например, больше играть с друзьями на улице — все это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.  
5. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. Что и как сказать — зависит от возраста ребенка. Основная задача (вне зависимости от возраста) — это помочь детям восстановить чувство безопасности.  
***Для дошкольников*** достаточно признать, что произошло что-то нехорошее, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды. Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.  
***Начальная школа.*** Выясните, что ребенок знает о случившемся, что по этому поводу думает, что слышал в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «во что был одет пилот?», «а мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившееся не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие его проступки не являются причиной катастрофы.  
***Средняя школа.*** Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять-таки выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка обсуждать ситуацию, пока он не будет к этому готов.  
6. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение больше всего будет способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните — эти чувства нормальны в сложившейся ситуации.  
7. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ему успокоиться — как через психологический канал, так и через физический. Детям может потребоваться не только больше ласки и внимания, но и больше выхода физической энергии. Укладывание спать может стать очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.  
8. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилином, красками, журналами.  
9. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.  
10. Ребенок может повторять снова и снова одну и ту же игру или рассказ. Это может показаться утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка — он следит за реакцией родителей. Если же ребенок «застревает» на этом и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.  
11. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить ощущение стабильности и безопасности мира. Избегайте ненужных изменений.  
12. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — учителем и т.д. Узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке. Постарайтесь привлечь самых близких друзей ребенка (обеспечьте социальную поддержку). И сами старайтесь сохранять связи с людьми, даже если не хочется никого видеть.  
13. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции и много времени спустя после травматического события.  
14. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь другим людям. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасителей, помочь собрать деньги.  
15. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.  
16. Не бойтесь обратиться за помощью, если считаете, что она вам необходима. Дайте себе время восстановиться, осознать случившееся.

# МЕТОД БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

**Э**тот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.  
С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

### Упражнение «Муха»

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### Упражнение «Лимон»

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### Упражнение «Воздушный шар»

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.  
И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.