

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ «НОВОСИБИРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «Новосибирский политехнический колледж»)

ПРИКАЗ

02.09.2022г.

№ 43

г. Новосибирск

Об организации работы в кризисной ситуации

В соответствии с письмом Министра просвещения РФ от 11.05.2021 № СК-123/07 и рекомендациями по организации действий в кризисных ситуациях, с распоряжением министра образования НСО от 12.05.2021 № 281/25 «Об усилении мер безопасности», в целях усиления мер безопасности работников и обучающихся, повышения состояния защищенности от угроз криминального характера и террористических угроз колледжа, **п р и к а з ы в а ю**:

1. Всем должностным лицам колледжа, педагогическим работникам обратить особое внимание на необходимость максимального контроля в части создания условий, обеспечивающих сохранение жизни, здоровья обучающихся и работников.

2. Утвердить:

1) состав антикризисной команды колледжа, функциональные обязанности и порядок действий (Приложение № 1);

2) антикризисный план действий в чрезвычайных ситуациях (Приложение № 2).

3. Преподавателю- организатору ОБЖ Закатею Д.П.:

1) в срок до 30 августа 2022 года:

а) провести обучение работников по действиям в условиях угрозы совершения или совершения террористического акта;

б) провести тренировки по безопасной и своевременной эвакуации работников, обучающихся и иных лиц, находящихся на объекте(территории).

2) в срок до 25 августа 2022 года:

а) провести проверки состояния защищенности учебного корпуса и общежития, работоспособности камер видеонаблюдения, кнопок тревожной сигнализации, систем оповещения и управления эвакуацией;

б) проверить наличие на объектах колледжа порядка эвакуации работников, обучающихся и иных лиц, находящихся на объекте, в случае получения информации о ЧС;

3) в срок до 28 августа 2022 года разработать мероприятия по действиям в ЧС в антикризисный план колледжа.

4. Заместителю директора по воспитательной работе Яицких Т.М. в срок до 28 августа 2022 года организовать:

1) разъяснительную работу среди педагогических работников по созданию условий, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья обучающихся;

2) проведение классных часов о законопослушном поведении;

3) проведение родительских собраний;

4) доведение антикризисного плана до всех педагогических работников;

5) разработать в антикризисный план мероприятия по своевременному выявлению и пониманию проблемы насилия, созданию психологического климата в колледже, созданию общеколледжных основ предотвращения возможных проблем, по эффективному отслеживанию раннихстораживающих признаков, решению проблемного поведения обучающихся.

5. Специалисту по кадрам Петриной Л.Н. приказ довести до заместителей директора, руководителей структурных подразделений, состава антикризисной команды.

6. Ответственность за исполнение данного приказа возложить на преподавателя-организатора ОБЖ Закатея Д.П. и на заместителя директора по воспитательной работе Яицких Т.М.

7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор

В.В. Эллерт

СПИСОК
работников, ознакомленных с приказом от 02.09.2022г. № 43
«Об организации работы в кризисной ситуации».

Фамилия, инициалы	Должность	Роспись в озна- комлении	Примеча- ние
Праксина Инна Николаевна	Заместитель директора по учебно-методической работе		
Яицких Татьяна Михайловна	Заместитель директора по воспитательной работе		
Доскач Николай Михайлович	Заведующий учебными мастерскими		
Чухрий Вера Борисовна	Социальный педагог		
Ржевская Любовь Семеновна	Педагог - психолог		
Экгардт Оксана Алексеевна	Педагог-организатор		
Закатей Денис Петрович	Преподаватель – организатор ОБЖ		
Правова Марина Юрьевна	Диспетчер		
Беспрозванных Алла Александровна	Начальник хозяйственного отдела		
Божко Евгений Владимирович	Хозяйственная служба		
Дыков Юрий Владимирович	Хозяйственная служба		
Игнатъев Михаил Геннадьевич	Хозяйственная служба		
Баев Алексей Юрьевич	Заведующий отделом информационных технологий		
Лелюхина Татьяна Александровна	Учебная часть		
Шмакова Антонина Александровна	Учебная часть		
Петрина Людмила Николаевна	Специалист по кадрам		
Сартакова Надежда Эвальдовна	Комендант		
Пискунова Наталья Александровна	Воспитатель		
Лагута Галина Эдуардовна	Воспитатель		
Лималь Антонина Николаевна	Воспитатель		
Рудакова Лариса Аркадьевна	Фельдшер		

СПИСОК
работников, ознакомленных с приказом от 02.09.2022г. № 43
«Об организации работы в кризисной ситуации».

Фамилия, инициалы	Должность	Роспись в озна- комлении	Примеча- ние
Праксина Инна Николаевна	Заместитель директора по учебно-методической работе		
Яицких Татьяна Михайловна	Заместитель директора по воспитательной работе		
Доскач Николай Михайлович	Заведующий учебными мастерскими		
Ржевская Любовь Семеновна	Педагог - психолог		
Закатей Денис Петрович	Преподаватель – организатор ОБЖ		
Правова Марина Юрьевна	Диспетчер		
Беспрозванных Алла Александровна	Начальник хозяйственного отдела		
Божко Евгений Владимирович	Хозяйственная служба		
Дыков Юрий Владимирович	Хозяйственная служба		
Игнатъев Михаил Геннадьевич	Хозяйственная служба		
Баев Алексей Юрьевич	Заведующий отделом информационных технологий		
Лелюхина Татьяна Александровна	Учебная часть		
Шмакова Антонина Александровна	Учебная часть		
Петрина Людмила Николаевна	Специалист по кадрам		
Сартакова Надежда Эвальдовна	Комендант		
Пискунова Наталья Александровна	Воспитатель		
Лагута Галина Эдуардовна	Воспитатель		
Лималь Антонина Николаевна	Воспитатель		
Рудакова Лариса Аркадьевна	Фельдшер		

**Состав
антикризисной команды колледжа.**

1. Директор колледжа.
2. Заместитель директора по учебно-методической работе.
3. Заместитель директора по воспитательной работе.
4. Заведующий учебными мастерскими- 1 чел.
5. Социальный педагог – 1 чел.
6. Педагог-психолог – 1 чел.
7. Педагог-организатор – 1 чел.
8. Преподаватель – организатор ОБЖ – 1 чел.
9. Диспетчер – 1 чел.
10. Начальник хозяйственного отдела – 1 чел.
11. Хозяйственная служба- 3 чел.
- 12.Заведующий отделом информационных технологий – 1 чел.
- 13.Учебная часть – 2 чел.
- 14.Специалист по кадрам – 1 чел.
- 15.Комендант – 1 чел.
- 16.Воспитатель – 3 чел.
- 17.Фельдшер – 1 чел.

Обязанности антикризисной команды.

1. Оповещение всех членов команды: отдел кадров, секретари учебной части, диспетчер.
2. Регулирование и выстраивание системы коммуникации: директор, заместители директора: по воспитательной работе, заведующий отделом информационных технологий, специалист по ГО и ЧС, заведующие цикловыми комиссиями, комендант. Контроль за распространением слухов: преподаватель – организатор ОБЖ, секретарь учебной части, диспетчер.
3. Обеспечение первой помощи: психологической – педагог – психолог; медицинской – фельдшер.
4. Обеспечение эвакуации и перевозки: заведующий хозяйством.
5. Проведение индивидуального и группового консультирования: педагог – психолог, социальный педагог, педагог – организатор, воспитатели.
6. Планирование и проведение работы с последствиями кризисной ситуации: директор, заместители директора.

Контактная информация о команде доступна и размещена в приемной директора, на доске объявлений, в преподавательской. На эффективность работы антикризисной команды влияет четкость и слаженность совместных действий ее членов. С этой целью с членами антикризисной команды регулярно проводятся тренинги и учения.

Работа антикризисной команды проводится при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действии в ЧС В круг вопросов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят консультации и поддержка антикризисной команды, оказание помощи при проведении дебрифинга, предупреждение синдрома «сгорания» у членов антикризисной команды.

Консультант может выступать и в роли ко — терапевта (супервизора), работая вместе с членами антикризисной команды, предоставляя возможность обучения в процессе реальной работы. В программу обучающих семинаров обязательно 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. В качестве обучающих материалов могут использоваться видеозаписи консультаций, ролевые проигрывания ситуаций и супервизия.

В кризисных ситуациях собственных ресурсов образовательного учреждения часто оказывается недостаточно. Поэтому, необходима координация работы с региональными антикризисными подразделениями.

Порядок действия антикризисной команды.

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 получение информации о происходящем, с целью осмысления ситуации и ориентации в новых условиях; и стремление к установлению контроля над происходящим. В условиях экстремальных (кризисных) ситуаций необходимо соответствующее обращение к пострадавшим и лицам, вовлеченным в кризисную ситуацию. Наиболее важным стабилизирующим фактором в условиях экстремальной ситуации является восстановление изначальной веры.

Члены антикризисной команды 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.

При планировании шагов по оказанию помощи необходимо учитывать как минимум три аспекта, определяющих первоочередность в оказании помощи:

- **аспект физической близости** к месту события (за пределами зоны бедствия, в пределах слышимости, рядом с зоной бедствия, в центре зоны бедствия);

- **социально - психологический аспект** (в число наиболее уязвимых и нуждающихся в поддержке попадают различные группы людей среди них — те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется жертвам; знакомые, дальние родственники или близкие друзья, непосредственно семья),

- в качестве третьего аспекта выступают **работники и обучающиеся группы риска** (крайне чувствительные люди, люди переживающие сложный личный или социальный кризис, люди, потерявшие близких за последний год или имеющие свежую подобную травму).

В число таких лиц, прежде всего, попадают (по степени травматизации) травмированные дети, семья, родители, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал колледжа, администрация колледжа, представители вышестоящих организаций.

Специалисты министерства образования НСО и более широкого сообщества должны быть включены в оказание помощи.

Действия команды в ситуации кризиса.

В ситуации кризиса члены команды принимают следующие меры:

1) сообщают о кризисе директору колледжа, а директор – в министерство образования НСО;

2) распространяют объявления и обсуждают планы уведомления обучающихся и их родителей;

3) поощряют возникающие соображения и вопросы работников;

4) напоминают план действия в ситуации кризиса;

5) намечают планы, которые могли бы быть развернуты в кризисной ситуации, и рассматривают все возможные процедурные изменения (такие, как расписание занятий);

6) связываются с семьей потерпевшего как можно скорее и предлагают поддержку и помощь;

7) выясняют информацию, которой потерпевший и его семья хотели бы поделиться с обучающимися, работниками колледжа, средствами массовой информации; уточняют и проверяют все неточности;

8) готовят письменный отчет о кризисном событии и распространяют его среди работников;

9) назначают последующее контрольное собрание в 24 часа.

Работа с обучающимися:

1) обеспечить письменным изложением информации о кризисе (происходящем), предоставить эту информацию родителям;

2) сортировка проблем (краткая и проблемноориентированная диагностика — обучающиеся, нуждающиеся в экстренной психологической помощи, например, обучающиеся с риском самоубийства, должны быть непосредственно направлены в соответствующие службы. С остальными студентами может проводиться кратковременная непосредственная работа, обычно в групповой форме).

Обеспечение последующей работы:

1) создание долгосрочной службы для обучающихся, нуждающихся в последующей психологической поддержке;

2) проведение собрания через несколько недель после кризиса для отслеживания отклика, воздействия на команду.

Антикризисный план действий ГБПОУ НСО «Новосибирский политехнический колледж» в чрезвычайных ситуациях

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ БЛОК.

1. Общие положения.

Понятие кризиса в образовательной среде достаточно многозначно. Разные определения отражают различные аспекты. Кризис может быть определен как восприятие события или ситуации как невыносимо затруднительной, находящейся за рамками имеющихся у человека, группы, сообщества ресурсов, механизмов совладания. Кризисное вмешательство может рассматриваться как процесс осуществления психологического разрешения кризиса и восстановления функционирования, по крайней мере на докризисном уровне.

Под кризисным вмешательством в образовательном учреждении понимается ряд действий, которые может планировать и реализовать учреждение в ситуации кризиса. Весь штат работников колледжа может играть важную роль в кризисном вмешательстве, Кризисное вмешательство понимается как экстренное психологическое вмешательство. Его основные принципы — незамедлительность, близость, ожидание, краткость, а цели — стабилизация, смягчение острых признаков и симптомов стресса и восстановление независимого адаптивного функционирования, насколько это возможно.

Образовательная среда имеет свои особенности, которые определяют значимость и специфику решения вопросов обеспечения безопасности. Эти факторы связаны со спецификой образовательного социального пространства (его организацией, темпорально-пространственными характеристиками, динамическими процессами), возрастными особенностями сообщества, особой ответственностью и значимостью фигуры взрослого, дополнительными психосоциальными ресурсами, необходимыми для совладания с трудной ситуацией.

Готовность к ЧС, профилактические меры, дающие чувство защищенности и реальную безопасность, обеспечиваются в образовательном пространстве целой системой воздействий: создание доброжелательной, принимающей, творческой атмосферы в учреждении, разработка кризисного плана, установление прочных связей с региональными (городскими) службами безопасности (физической, психологической).

1. Порядок действий в чрезвычайной ситуации.

Порядок заблаговременного проведения мероприятий колледжа по предупреждению или снижению последствий крупных производственных аварий, катастроф, стихийных бедствий, террористических актов, по защите работников и обучающихся, материальных ценностей, а также порядок организации и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ по каждому возможному для объектов колледжа виду ЧС отражен в плане действий колледжа в чрезвычайных ситуациях.

Организацией и проведением мероприятий по предупреждению и ликвидации ЧС, обеспечению пожарной безопасности, уменьшения ущерба от возможных последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий, террористических актов, управления силами при ликвидации ЧС и всестороннего обеспечения их действий занимается комиссия по чрезвычайным ситуациям и обеспечению пожарной безопасности и комиссия по антитеррористической защищенности колледжа.

КЧС и ПБ колледжа в ходе ликвидации ЧС взаимодействует со всеми силами и средствами города, выделяемых для ликвидации последствий ЧС.

Алгоритм действий работников и обучающихся при угрозе возникновения и возникновении чрезвычайных ситуаций.

Порядок оповещения руководящего состава и работников об угрозе возникновения ЧС.

С получением информации об угрозе ЧС приводится в готовность КЧС и ПБ, система связи и оповещения. Сбор членов КЧС и ПБ и руководящего состава колледжа проводится дежурным охранником и секретарем директора к Ч+1.00 в дневное время, к Ч+3.00 в ночное время дежурным охранником согласно схемам оповещения по телефону и с использованием громкоговорящей связи в дневное время и служебного автомобиля директора – в ночное время. Для оповещения и сбора привлекается водитель директора на автомобиле «Волга». Для членов КЧС и ПБ вводится усиленный режим работы с круглосуточным дежурством на дому.

Изучается ситуация, вытекающие из ее объемов предстоящие задачи. Возможная обстановка доводится директором до руководящего состава и КЧС и ПБ. Оперативная группа, с привлечением в ее состав необходимых специалистов, убывает на место ЧС, оценивает обстановку и возможные последствия. По данным оперативной группы председатель и члены комиссии вырабатывают решение на предупреждение возникновения (ликвидацию) ЧС.

По распоряжению директора проводится проверка всех объектов колледжа, анализируются собственные возможности. В течение Ч+3.00 проводится оповещение по схемам всех работников и прибытие их на рабочие места. Решается вопрос о возможности нахождения обучающихся в учебных кабинетах объектов колледжа и досрочного прекращения их обучения.

В колледже усиливается санитарно-эпидемиологический режим. Персоналу выдаются индивидуальные средства защиты. Совместно с ЦГ СЭН усиливается контроль за состоянием окружающей среды. Предусматривается организация питания личного состава, в зимнее время его обогрева. Уточняется взаимодействие с отделом МВД России по г. Новосибирску, службой энергоснабжения, автотранспортной, коммунальной службами, водоснабжением, управлением гражданской защиты города, другими организациями (службами) в зависимости от вида угрозы ЧС.

Объём, сроки, привлекаемые силы и средства, порядок осуществления мероприятий по предупреждению или снижению воздействия ЧС.

В этом режиме директор и члены КЧС и ПБ оценивают сложившуюся и возможную обстановку, ставится задача на проведение подготовительных мероприятий по снижению или ликвидации угрозы аварии, катастрофы или стихийного бедствия:

- «Ч»+0.30 – 1.00 осуществляется проверка работоспособности всех видов связи и оповещения;
- с «Ч»+0.30 организуется круглосуточное дежурство на средствах связи;
- с «Ч»+0.30 организуется разведка - наблюдение в местах предполагаемой ЧС;
- «Ч»+1.00 – 3.00 уточняется состав и оснащённость сил и предназначенных для ликвидации последствий ЧС;
- «Ч»+1.00 – 3.00 решается вопрос по транспорту, предназначенного для вывоза поражённых с места ЧС;
- с «Ч»+2.00 производится подготовка решения по временному размещению обучающихся;
- к «Ч»+3.00 уточняются планы взаимодействия с взаимодействующими органами управления;
- «Ч»+3.00–6.00 проводятся профилактические противопожарные мероприятия в колледже;
- с «Ч»+6.00 организуется герметизация наземных зданий и сооружений для укрытия персонала и обучающихся;
- с «Ч»+8.00 осуществляется подготовка к выдаче и выдача (по необходимости) средств индивидуальной защиты;
- к «Ч»+ 8.00 объекты колледжа подготавливаются к безаварийной остановке;
- к «Ч»+12.00 осуществляется подготовка подвальных помещений к принятию укрываемых работников и обучающихся;
- к «Ч»+24.00 проводятся профилактические мероприятия медицинской и противозидемической защиты работников и обучающихся.

При возникновении очага опасного инфекционного заболевания.

В зону ЧС высылаются оперативные группы служб города. Службой медицинского обеспечения выполнения мероприятий ГО города в эпидемическом очаге проводятся следующие мероприятия:

- выявление и экстренная изоляция инфекционных больных, их лечение, проводится путем подворных обходов с привлечением медработников амбулаторно-поликлинических учреждений города, бригад скорой медицинской помощи и врачебно-сестринских бригад ЦКБ СО РАН, а также, при необходимости, силами студентов старших курсов и работниками колледжа. При подворных обходах проводится осмотр, опрос и забор материала на исследование. Выявленные инфекционные больные госпитализируются в инфекционные отделения ЦКБ СО РАН и дополнительно развертываемые койки в других лечебных отделениях,

- выявление контактных лиц и больных, подозрительных на данное инфекционное заболевание. Подозрительные больные госпитализируются в импровизированный госпиталь, развернутый на базе ЦКБ СО РАН;

- организация лабораторного обследования больных и контактных лиц силами лаборатории ЦКБ СО РАН;

- при подтверждении диагноза особо опасного инфекционного заболевания к «Ч»+3.00 развёртывается инфекционный госпиталь на базе взрослого инфекционного отделения;

- для наблюдения за контактными лицами и их обследования развертывается изолятор в здании 2 терапевтического корпуса;

- для массовой иммунизации населения в городе создаются прививочные бригады, в составе 1 врача и 2-х средних медицинских работников;

- проведение всех видов дезинфекции, дезинсекции и дератизации,

- проведение санитарно-просветительской работы среди населения,

- усиление санитарно - гигиенического контроля источников водоснабжения, пищевыми предприятиями, продуктами питания, за канализационными сетями.

При необходимости в очаге распространения инфекционной заболеваемости могут быть введены режимные и изоляционно-ограничительные противоэпидемические мероприятия (обсервация и карантин). Они вводятся КЧС в районах с неблагоприятным или чрезвычайным санитарно-гигиеническим состоянием.

Попытка вооруженного проникновения на объекты колледжа вооруженных лиц.

С получением информации (сигнала) о попытке вооруженного проникновения и проникновении вооруженных лиц директор обязан:

оценить реальность угрозы для работников и обучающихся колледжа в целом;

сообщить наименование колледжа, этажа и адрес, с какого направления осуществляется вооруженное проникновение, состав вооруженной группы, типы имеющихся аварийно-химических опасных веществ (далее - АХОВ) и возможные последствия в случае их выброса, от кого поступила информация, другие детали в отдел МВД России по г. Новосибирску, отделение ФСБ по г. Новосибирску, дежурному ЕДДС города;

проинформировать об опасности ЧС соседние организации;

принять меры к пресечению возможной паники, в случае необходимости, приступить к эвакуации обучающихся и работников с угрожаемых направлений, блокированию и обесточиванию опасных участков здания;

принять меры к беспрепятственному проходу (проезду) в колледж работников отделения ФСБ по г. Новосибирску, отдела МВД России по г. Новосибирску, автомашин скорой медицинской помощи и ГУ ГОЧС;

подготовить помещение или место для работы штаба, оповестить и собрать специалистов, способных быть проводниками или консультантами для прибывающих сил правоохранительных органов, подготовить документацию, необходимую при проведении контртеррористической операции (паспорт безопасности);

организовать встречу спецподразделений, отделения ФСБ по г. Новосибирску, отдела МВД России по г. Новосибирску, ГУ ГОЧС, обеспечить им условия для проведения мероприятий по предотвращению, локализации или ликвидации последствий террористического акта (ЧС);

с прибытием оперативной группы отдела МВД России по г. Новосибирску доложить обстановку, войти в состав штаба и далее действовать по их указаниям, принимая все меры по обеспечению проводимых мероприятий.

При обнаружении на территории объектов колледжа или в непосредственной близости от них предмета, похожего на взрывное устройство.

С получением информации об обнаружении на территории объектов колледжа или в непосредственной близости предмета, похожего на взрывное устройство:

- оценивается обстановка и полученная информация;
- дежурному охраннику доложить директору, а в его отсутствие уполномоченному на решение задач в области ГО, сообщить в отдел МВД России по г. Новосибирску, отделение ФСБ по г. Новосибирску, дежурному ЕДДС города, при этом обязательно сообщить наименование колледжа и адрес, что, где, когда обнаружено, от кого поступила информация, типы имеющихся АХОВ и возможные последствия в случае их выброса, другие детали, проинформировать об опасности ЧС соседние организации;
- до прибытия оперативной группы работникам и обучающимся находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета не приближаться к нему, не трогать, не вскрывать и не перемещать находку. Зафиксировать время его обнаружения;
- собрать членов КЧС;
- организовать на безопасном расстоянии (не менее 300 м) силами работников оцепление места нахождения подозрительного предмета, оградить и перекрыть доступ, работников, обучающихся и других лиц к месту его обнаружения;
- запретить пользование радио- и мобильной связью вблизи обнаруженного предмета;
- работникам колледжа организовать подготовку к эвакуации, выключение электроприборов и электрооборудования, не распространять сведения о сложившейся ситуации, соблюдать организованность, не допускать паники и самостоятельных действий обучающихся;
- обеспечить возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружения предмета, похожего на взрывное устройство, автомашин правоохранительных органов, скорой медицинской помощи, пожарной охраны, ГУ ГОЧС и аварийных служб;
- обеспечить присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия оперативно-следственной группы и фиксирование их установочных данных;
- с прибытием оперативной группы отдела МВД России по г. Новосибирску доложить ее сотрудникам обстановку и далее действовать по их указаниям, принимая все меры по обеспечению проводимых оперативной группой мероприятий, предоставить руководителю группы поэтажный план здания и указать место нахождения подозрительного предмета;
- подготовить помещение или место для работы штаба контртеррористической операции, оповестить и собрать специалистов, способных быть проводниками или консультантами для прибывающих сил правоохранительных органов, подготовить документацию, необходимую при проведении контртеррористической операции (паспорт безопасности);
- организовать встречу спецподразделений отделения ФСБ по г. Новосибирску, отдела МВД России по г. Новосибирску, ГУ ГОЧС и создать им условия для проведения мероприятий по предотвращению, локализации или ликвидации последствий террористического акта (ЧС);
- приступить в случае необходимости к эвакуации обучающихся и работников, с учетом обхода места обнаружения подозрительного предмета;
- при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство, на основных элементах технологического или другого оборудования или вблизи них, вывести часть его или всего оборудования из работы, с последующей эвакуацией обучающихся и работников;
- при получении указания о возможности возвращения на рабочие места, возобновить режим повседневной работы работников объекта колледжа.

При получении по телефону сообщения об угрозе минирования (минировании) колледжа.

При получении сообщения (информации) об угрозе минирования (минировании):

- при наличии автоматического определителя номера (АОНа) сразу записать определившийся номер телефона в тетрадь;
- при наличии звукозаписывающей аппаратуры извлечь кассету с записью разговора и принять меры к ее сохранности. Установить на её место другую;

при отсутствии АОНа и звукозаписывающей аппаратуры:

- а) дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;

б) по ходу разговора отметить пол звонившего и особенности его (её) речи: голос (громкий, тихий, грубый, веселый, невнятный и т.д.); темп речи (быстрый, медленный); произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом); манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями); состояние (спокойное, возбужденное).

в) **в ходе разговора обязательно отметить:**

звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, музыка, звук теле- радиоаппаратуры, голоса и др.);

тип звонка (городской или междугородный);

зафиксировать точное время начала разговора и его продолжительность;

по возможности в ходе разговора получить ответ на следующие вопросы:

куда, кому, и по какому телефону звонит этот человек?

какие требования он (она) выдвигает?

выступает ли в роли посредника или представляет группу лиц?

на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?

как и когда с ним (ней) можно связаться? е) кому сообщить об этом звонке?

добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия решений или совершения каких - либо действий;

если возможно, еще в процессе разговора сообщить в правоохранительные органы, а если такой возможности нет - по окончании разговора;

если есть опасения, что телефон прослушивается преступниками, перезвонить с другого номера телефона;

проинформировать об опасности ЧС руководителей соседних предприятий;

усилить охрану объектов колледжа, поиск подозрительных предметов в предполагаемых местах минирования;

организовать эвакуацию обучающихся и работников с угрожаемого участка (места) объекта или территории колледжа, а при невозможности определения конкретного участка (места) - со всего объекта колледжа;

при реальной угрозе минирования основного технологического и другого оборудования отдать распоряжение о выводе из работы части или всего технологического оборудования;

с прибытием оперативной группы органа МВД доложить обстановку и далее действовать по его указаниям, принимая все меры по обеспечению проводимых оперативной группой мероприятий:

подготовить помещение или место для работы штаба, оповестить и собрать специалистов, способных быть проводниками или консультантами для прибывающих сил правоохранительных органов, подготовить документацию, необходимую при проведении контртеррористической операции (паспорт безопасности);

организовать встречу спецподразделений отделения ФСБ по г. Новосибирску, отдела МВД России по г. Новосибирску, ГУ ГОЧС и обеспечить им условия для проведения мероприятий по предотвращению, локализации или ликвидации последствий террористического акта (ЧС).

При захвате заложников на объекте колледжа.

С получением информации о захвате заложников:

сообщить директору, в отделение ФСБ по г. Новосибирску; отдел МВД России по г. Новосибирску, дежурному ЕДДС города;

при этом обязательно сообщить наименование учреждения, адрес, от кого поступила информация, требования лиц, захвативших заложников и место их нахождения, типы имеющихся АХОВ и возможные последствия в случае их выброса, проинформировать об опасности ЧС соседние близлежащие организации;

принять меры к пресечению возможной паники, в случае необходимости подготовить эвакуацию обучающихся и работников;

не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести человеческим жертвам;

при необходимости выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей. Не противоречить преступникам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной;

по своей инициативе не вступать в переговоры с террористами;

принять меры к беспрепятственному проходу (проезду) на объект колледжа сотрудников органов отделения ФСБ по г. Новосибирску, отдела МВД России по г. Новосибирску, автомашин скорой медицинской помощи и органа ГУ ГОЧС;

подготовить помещение или место для работы штаба, оповестить и собрать специалистов, способных быть проводниками или консультантами для прибывающих сил органов УФСБ, отдела МВД России по г. Новосибирску, ГУ ГОЧС, подготовить документацию, необходимую при проведении контртеррористической операции (паспорт безопасности);

с прибытием оперативной группы отдела МВД России по г. Новосибирску доложить обстановку и далее действовать по их указаниям, принимая все меры по обеспечению проводимых оперативной группой мероприятий;

организовать встречу спецподразделений УФСБ, отдела МВД России по г. Новосибирску, ГУ ГОЧС и обеспечить им условия для проведения мероприятий.

При возникновении пожара на объекте колледжа:

немедленно сообщить о пожаре, месте его возникновения, масштабах диспетчеру пожарной части, директору колледжа и дежурному ЕДДС города;

отключить подачу электроэнергии;

эвакуировать обучающихся и работников из прилегающих к месту пожара помещений;

организовать локализацию и тушение пожара имеющимися силами и средствами;

закрыть окна и двери в помещениях, где возник пожар, чтобы предотвратить его распространение;

начать вынос наиболее ценной документации и имущества из прилегающих к месту пожара помещений;

оказать пострадавшим первую помощь, отправить пострадавших, обучающихся и работников в другое место согласно плана эвакуации;

организовать встречу пожарной команды и сообщить старшему команды (начальнику караула) сведения об очаге пожара, принятых мерах и особенностях помещений объекта колледжа, которые могут повлиять на развитие и ликвидацию пожара;

доложить о сложившейся в колледже ситуации, количестве пострадавших и принятых мерах по ликвидации пожара директору колледжа.

При попадании объектов колледжа в зону заражения АХОВ:

немедленно оповестить работников и обучающихся, доложить директору и дежурному ЕДДС города;

отключить вентиляционные системы и кондиционеры, закрыть и загерметизировать окна и двери, из помещений никого не выпускать;

выдать работникам и обучающимся СИЗ, а при их отсутствии:

а). при угрозе заражения аммиаком - повязки, смоченные водой, 2% раствором лимонной кислоты или уксусной кислоты;

б). при угрозе заражения хлором - повязки, смоченные 2% раствором пищевой соды;

во избежание взрыва запретить пользоваться в помещениях и комнатах открытым огнём;

при появлении и усилении в помещениях и комнатах запаха посторонних веществ организовать вывод работников и обучающихся на верхние этажи зданий или в подвалы (в зависимости от вида АХОВ);

оказать медицинскую помощь всем пострадавшим.

Силы, средства и объем оказываемой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

Первая помощь по спасению жизни непосредственно в очаге чрезвычайной ситуации будет оказываться самими работниками и обучающимися в порядке само- и взаимопомощи, а также силами специальных спасательных формирований объектов экономики города, работниками противопожарной аварийно - спасательной службы, спасательными формированиями ГО города. После оказания первой помощи пострадавшие выносятся в пункты сбора.

Оказание всех видов медицинской помощи осуществляется службой медицинского обеспечения выполнения мероприятий ГО города.

Доврачебная и врачебная помощь оказывается на границах очага ЧС - в пунктах сбора пострадавших, квалифицированная - во всех стационарных подразделениях ЦКБ СО РАН. Транспортировка пострадавших в учреждения здравоохранения города осуществляется на машинах скорой помощи, транспортом больницы, занятом на хозяйственных и иных работах и автотранспорте, привлекаемом службой охраны общественного порядка.

II. МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК.

Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также помогает как можно быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для предварительного планирования. Одни бедствия случаются в стенах колледжа, другие — за его пределами. Эти факторы влияют на реакцию на кризисные ситуации. Но вне зависимости от типа ЧС педагогический работник сталкивается с необходимостью планирования действий в соответствии с происшествием, а также задачей распознавания, понимания поведения обучающихся. Психологическая травма может изменить представления студента о мире, о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста, их психологических особенностей, навыков совладения с кризисными ситуациями.

Образовательная среда имеет свои особенности, которые определяют значимость и специфику решения вопросов обеспечения безопасности. Эти факторы связаны со спецификой образовательного социального пространства (его организацией, темпорально-пространственными характеристиками, динамическими процессами), возрастными особенностями сообщества, особой ответственностью и значимостью фигуры взрослого, дополнительными психосоциальными ресурсами, необходимыми для совладания с трудной ситуацией.

Обеспечение безопасности в образовательном пространстве включает три основных типа мероприятий: подготовку и профилактику; непосредственное действие в чрезвычайной ситуации; послекризисные меры. Выделяются три уровня кризисного вмешательства: меры, принимаемые для предотвращения кризиса, минимизация непосредственных последствий кризиса, долгосрочные программы для наиболее пострадавших от кризиса. Длительные последствия травматических событий среди обучающихся и персонала отслеживаются администрацией и психологическими работниками колледжа и своевременно проводится оказание помощи и поддержки.

Планирование действий в ситуации кризиса включает:

- подготовку педагогических работников и другого персонала, согласование с планом действия колледжа и городским;
- вовлечение других служб: полиции, представителей ГО и ЧС, медицинских работников, службы социальной поддержки;
- определение регулярности встреч антикризисных команд и городского антикризисного подразделения;
- выявление и обсуждение потенциально опасных ситуаций, а также обучающихся с эмоциональными и поведенческими проблемами.

Основные цели подготовки следующие:

- выявление слабых сторон,
- раскрытие ресурсов,
- улучшение координации в городе,
- прояснение роли, сферы влияния и ответственности,
- повышение общей эффективности действий антикризисной команды.

Основные вопросы, которые рассматриваются на этапах подготовки и предупреждения кризисных ситуаций в колледже, следующие:

- Кого вероятнее всего затронет бедствие (кризисная ситуация)? Администрация совместно с антикризисной командой и представителями службы экстренной психологической помощи рассматривает различные сценарии и определяет слои обучающихся и работников, которые могут быть вовлечены в кризисную ситуацию.

- Затронет ли это событие антикризисную команду? Каким образом?

- Кто отдает распоряжение о начале действий по оказанию помощи для ликвидации последствий кризисной ситуации?

- Каковы цели этой помощи? Что случится, если вообще не вмешиваться?

- Каковы 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?)

- Какие еще стороны были бы затронуты кризисной ситуацией?

- Будет ли кооперация с представителями других образовательных учреждений, ведомств? С кем именно? Кто будет руководить? Координировать? Каким образом?

- Кто получит одобрение? Критику? Ресурсы? Каким образом взаимодействовать со СМИ?

При планировании шагов по оказанию помощи учитывается как минимум три аспекта, определяющих первоочередность в оказании помощи: **аспект физической близости** к месту события (за пределами зоны бедствия, в пределах слышимости, рядом с зоной бедствия, в центре зоны бедствия); **социально-психологический аспект** (в число наиболее уязвимых и нуждающихся в поддержке попадают различные группы людей среди них — те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется жертвам; знакомые, дальние родственники или близкие друзья, непосредственно семья), в качестве третьего аспекта выступает население группы риска (крайне чувствительные люди, люди переживающие сложный личный или социальный кризис, люди, потерявшие близких за последний год или имеющие свежую подобную травму).

В число таких лиц, прежде всего, попадают (по степени травматизации) травмированные студенты, семья, родители, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал колледжа, администрация колледжа, представители вышестоящих организаций.

Специалисты психологической службы города и министерства образования НСО также включаются в оказание помощи.

Предотвращение насилия.

Насилие в колледже профтехобразования включает неприемлемое антисоциальное поведение, агрессивные действия и угрозы в отношении другого, акты экстремизма, вандализма и др. Оно включает физические и нефизические формы, приводящие к боли, ущербу, повреждениям или страху. Насилие разрушает образовательную среду и может приводить к нарушениям личностного развития, безнадежности и беспомощности.

План действий в ситуации насилия в колледже включает выявление и понимание проблемы насилия и ее связи с психологическим климатом в колледже, создание общеколледжных основ предотвращения возможных проблем, эффективное отслеживание раннихстораживающих признаков, незамедлительную реакцию на проблемное поведение обучающихся. План предотвращения насилия включает:

1) создание общеколледжной системы, способствующей приобретению позитивных навыков действия в кризисной ситуации, разрешения конфликтных ситуаций (поддерживать дисциплину, академическую успешность, психическое и эмоциональное благополучие посредством доброжелательной атмосферы, активной позиции и навыков решения проблем у педагогических работников, поведенческая поддержка, сотрудничество с семьей и общественными организациями);

2) раннее вмешательство (создание служб для обучающихся группы риска, с учебными и поведенческими проблемами);

3) интенсивное вмешательство (обеспечить координированное общее, интенсивное, культурно-адекватные формы работы с ребенком и семьей), оно необходимо обучающимся в случае недостаточности раннего вмешательства. Оно всегда индивидуализировано в соответствии с нуждами и возможностями учащегося.

Общий, разносторонний подход к предотвращению насилия имеет дело с целым рядом эмоциональных и поведенческих проблем в школах. Программа включает три уровня работы: создание позитивного климата в колледже, раннее выявление и вмешательство, эффективные действия в случаях насилия и деструктивного поведения.

Эффективная программа должна быть многокомпонентной и нацеленной на:

- повышение уровня информированности, сознательности и ответственности обучающихся, педагогов и родителей в отношении типов насилия в колледже;
- разработку четких направляющих и составление правил для всего колледжа;
- охват разных социальных систем в колледже и четкое информирование всего колледжа о действиях до, во время и после событий, связанных с насилием;
- вовлечение персонала колледжа, обучающихся, родителей в подготовку элементов программы и ее реализации;
- обучающихся всех возрастных групп;
- дальнейшее использование специалистами в работе при нормальном течении жизни колледжа;
- разнообразные и увлекательные техники воплощения программы, включающие дискуссии, групповую работу, ролевое проигрывание ситуаций и др;
- внимание к внеколледжным формам активности.

Превентивные программы разрабатываются для достижения следующих целей:

- снижения или нивелирования известных факторов риска насилия; формирования защитных факторов, которые бы ограждали от рисков;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- своевременного выявления и понимания наиболее актуальных и острых проблем обучающихся;
- использования многоплановых стратегий на разных уровнях (семья, колледж, сверстники, общество).

Создание доброжелательного климата в колледже

Некоторые дети могут учиться практически в любой образовательной среде. Другим требуется поддержка в овладении умением учиться и приобретении навыков разрешения конфликтных ситуаций, повышении академической и социальной компетентности. Четырьмя ключевыми компонентами позиции в предотвращении насилия в колледже являются создание доброжелательного коллектива, все члены которого чувствовали бы поддержку со стороны друг друга; обучение коммуникативным, поведенческим умениям, навыкам поведения в проблемных ситуациях; создание систем поведенческой поддержки; обеспечение соответствующего обучения.

Акцент делается на позитивном опыте, который обучающиеся могут получить в межличностном и учебном взаимодействии в колледже. Принятие и уважение, межличностная и академическая успешность обеспечивают позитивное восприятие колледжа и себя в нем. Одним из наиболее простых решений по предотвращению насилия в колледже — тренинг по творческим подходам к решению конфликтов. Как ребята учатся читать и писать, так же они должны научиться общаться с ровесниками и взрослыми и разрешать межличностные конфликты мирными средствами. Этому помогают как специальные, направленные на формирование социальных навыков уроки, так и включение в ряд учебных предметов тем, связанных с разрешением конфликтов, принятием решений, уважением и принятием другого человека, выработкой позиции активного участника создания мирного окружения. На проводимых специально подготовленными педагогами занятиях ставятся вопросы эффективного общения, выражения чувств, умения справляться с негативными эмоциями, навыков самоконтроля, способов разрешения конфликтов, организации взаимодействия, понимания и принятия различий, индивидуальных и культурных. Этот подход включает групповую дискуссию, ролевую игру, истории, образовательные игры и другие формы обучения.

Эффективным оказывается и включение в тренинг персонала колледжа, педагогов, охраны. Хорошо также приглашать родителей, провести несколько групповых встреч. Социальная среда включает нормы, правила, способствующие позитивному (соответствующему) поведению. Физическая среда предполагает организацию физической среды и сложившийся режим работы. Эффективные дисциплинарные системы должны быть простыми, позитивными, правила — общеколледжными и ясными, способствующими пониманию, как вести себя в той или иной ситуации, про-

сто сформулированными (идите, не бегите). Их должно быть немного, и они должны быть просто запоминаемы, соответствовать социальным навыкам.

Развитие толерантности.

Толерантность в колледже не получает должного внимания, несмотря на практическую актуальность. Возрастающая интеграция сообщества способствует также возрастанию терпимости к различиям внутри сообщества.

Колледж еще плохо подготовлен к вмешательству, а тем более к предотвращению насилия, связанного с национальным вопросом. Здесь сказывается отсутствие соответствующего осмысления проблемы, плана действий у администрации колледжа, малая осведомленность и чувствительность педагогов, недостаток знаний о других культурах, собственные предрассудки, редкое и неэффективное участие родителей.

Отдельно проводится работа с мигрантами, направленная как на адаптацию обучающихся - мигрантов, так и на повышение толерантности и коррекцию установок местного окружения. Одним из наиболее серьезных следствий культурной травмы, переживаемой мигрантами, является кризис идентичности — «резкие трансформации представлений личности о себе и своем месте в системе жизненных отношений».

Переход в другую культуру — сложный, сам по себе стрессовый опыт. Это значительное изменение жизни, вовлекающее глубокие физические, психосоциальные, культурные изменения, бросающие вызов прежним наработанным формам жизнедеятельности и, как следствие, требующие постепенной, часто болезненной, адаптации. Переезд, миграция не просто делают шаткими базисные верования и представления о непрерывности, безопасности, значении, но также предъявляют необычные требования к возможности людей справляться с неизвестностью, неопределенностью, изменчивостью, а также ставят перед неизбежными лишениями и потерями: расставание с семьей, друзьями, коллегами. Вхождение в новую культуру, где привычные способы социального взаимодействия заменяются новыми, кажущимися странными, обычно вызывает вполне предсказуемые и нормальные чувства культурного шока, такие, как тревожность, беспомощность, раздражительность, злость, тоска. Этот фактор учитывается при работе по адаптации обучающихся - мигрантов в колледже, а также для повышения толерантности одноклассников.

Учитывается не только актуальное состояние обучающегося мигранта, но и культурные, этнические особенности. Ведь принадлежность к этносу — одна из характеристик человека, а потребность в групповой принадлежности — одна из основных потребностей человека как социального индивида. Этнос выступает как психологическая общность, способная успешно выполнять важные для каждого человека функции: 1) ориентировать в окружающем мире, поставляя относительно упорядоченную информацию; 2) задавать общие жизненные ценности; 3) защищать, отвечая не только за социальное, но и за физическое самочувствие. Когда мигранта не принимает среда сверстников, когда он не чувствует себя частью группы, он подчас стремится «найти выход из состояния социальной неприкаянности и беспомощности, обрести психологическую безопасность и стабильность, почувствовать себя частью общности, которая имеет привлекательные черты».

Таким образом, тремя составляющими успешной профилактики насилия являются:

- профилактика и готовность — то, что колледж может сделать, чтобы снизить риск насилия, а также планирование сценариев действий;
- действие во время ситуаций, связанных с насилием;
- действия после ситуации насилия, направленные на восстановление после кризиса.

Раннее вмешательство.

Создание безопасной среды предполагает работу с обучающимися группы риска. Категорию «высокого риска» включает опасность оказаться вне колледжа и общества, агрессивное поведение, склонность к суицидальному поведению, химическую зависимость. Большая роль в выявлении и поддержке обучающихся группы риска принадлежит психологу, имеющему возможность своевременной диагностики и консультирования.

Он обращает внимание к ранним, предостерегающим признакам трудностей как академических, так и поведенческих (легче предупредить ЧС, чем потом справляться с последствиями). Низкая успеваемость, отсутствие академических интересов, чрезмерная изоляция, одиночество, выра-

женная агрессивность на занятиях, неконтролируемые вспышки гнева, дисциплинарные проблемы, нетерпимость к различиям, употребление наркотиков и алкоголя, угрозы насилия — эти и другие особенности поведения обучающегося могут быть знаком того, что требуется помощь выхода из сложной ситуации. Понимание и вмешательство на основе интерпретации этих особенностей должны основываться на следующих принципах: не навреди, рассматривай агрессивное поведение в контексте проблемы, избегай стереотипов, анализируй остерегающие признаки в контексте развития ребенка, учитывай весь комплекс форм поведения. Важно выказывать заботу и обеспокоенность за состояние обучающегося, но важно также не переусердствовать, не поспешить, не перейти к ложным выводам и интерпретациям. Не должно быть механического и упрощенного использования списка тревожных поведенческих признаков. Это может навредить обучающемуся и привести к пустой затрате ресурсов. Каждый педагог разрабатывает схему представления своих тревог и забот о тревожных поведенческих проявлениях обучающегося.

Стратегии раннего вмешательства могут быть разной степени сложности. Они скорее эвристичны, чем алгоритмичны, — вряд ли найдется та единственная, которая подойдет любому обучающемуся. Эти стратегии предназначены в помощь антикризисной команде для разработки плана действия при работе с обучающимися, с проблемами в поведении: использование альтернативных образовательных стратегий, помощь в приобретении навыков саморегуляции и социально принятых форм реагирования в ситуациях гнева и других негативных эмоций, когнитивно-бихевиоральное вмешательство и тренинг, дифференциальное подкрепление (подкрепление позитивных форм поведения), дополнительные занятия после занятий, целеориентированное консультирование, групповое и семейное консультирование.

Незамедлительное вмешательство в опасных ситуациях.

Незамедлительное вмешательство необходимо при следующих обстоятельствах: обучающийся представляет подробный план (время, место, способ) нанесения повреждений себе или другим, особенно в случае уже имеющейся истории агрессивного поведения или попыток осуществления угроз в прошлом; у обучающегося есть оружие, и он угрожает применить его. В подобных случаях незамедлительно должны быть поставлены в известность родители, опекуны, а также следует обратиться за помощью в соответствующие службы (полицию, службы ребенка и семьи, региональные и городские службы психического здоровья). Реакция на эти опасные ситуации должна находиться в соответствии с политикой колледжа, законодательством и планом действия колледжа в ситуациях насилия.

При знакомстве колледжа, родителей, сообщества с тревожными поведенческими признаками, понимая важность реакции в ситуации проявления этих признаков, необходимо еще знать, как действовать в этих ситуациях, с кем поделиться своими наблюдениями и где искать помощи. Педагогам и персоналу важно быть уверенными, что их тревоги в отношении студента найдут поддержку, необходимы хорошо подготовленные профессионалы, которые смогут дать консультацию, как помочь этим обучающимся. Группа поддержки обучающихся должна быть способной действовать незамедлительно, координированно и эффективно. Разработанный план, в соответствии с которым оказывается индивидуальная поддержка и кризисное вмешательство, будет способствовать эффективности реакции группы на нужды обучающихся. Решение проблем, консультации, предварительное планирование, разработка и внедрение программ вмешательства, а также отслеживание и коррекция индивидуальных планов поддержки и консультирования отдельных студентов входят в круг обязанностей группы поддержки обучающихся. Группа поддержки выявляет проблемы, собирает информацию о ситуациях, в которых проблемы проявляются особенно ярко, а причины проблем поведения, факторов, которые оказываются ключевыми в проблемном поведении.

Одним из центральных моментов создания модели безопасной среды является понимание роли семьи в успешности, социальном, эмоциональном, психологическом благополучии обучающихся, а следовательно, и необходимость как можно более полного ее включения в процесс создания безопасной среды. Семья может помочь составить как можно более полную картину о ребенке, его прошлом и настоящем, выявить его сильные стороны и интересы, помочь проверить предположения о нуждах ребенка, обеспечить среду успешного раннего вмешательства и помощи ребенку.

Успешность раннего вмешательства зависит от способности администрации, педагогиче-

ских работников, педагогов - психологов и другого персонала интегрировать приоритеты в области психического здоровья и образования в систему взглядов, влияющих на ежедневную практику и принятие решений. Необходимо разработать специальные программы поддержки обучающихся с эмоциональными расстройствами, обучающихся группы риска в наименее ограничивающей среде, превентивные программы психического здоровья в сотрудничестве с семьей, колледжем, службами города.

Профилактика самоубийств.

Не менее острой ставящаяся в современном образовательном учреждении — это профилактика самоубийства. Суицидальное поведение у подростков и молодежи может быть понято только как многофакторное явление, в котором необходимо учитывать индивидуальный, семейный, социальный, экономический и культурный контексты.

Администрации колледжа, педагогические работники вырабатывают политику действия в случаях попыток или совершенного самоубийства.

Если самоубийство официально признается причиной смерти обучающегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде обучающихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

- Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.
- Друзьям и обучающимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб.
- Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего обучающегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

Колледж, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи: что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство, что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

Первичная фаза: повысить осведомленность персонала и обучающихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации. Разрабатывается и в письменной форме фиксируется политика колледжа в отношении самоубийства, в которой должны быть процедуры действия при выявлении обучающегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства, как действия по предотвращению самоубийства будут оцениваться. Действия координируются на уровне колледжа и города. Проводится обучение персонала колледжа по распознаванию признаков и факторов риска самоубийства. По предотвращению самоубийства психологами проводится обучения педагогических работников, разрабатывается программа поддержки со стороны сверстников (три четверти подростков обратятся к сверстнику скорее, чем к взрослому, соответственно, необходимо специальное обучение, которое дало бы учащимся возможность распознать настораживающие признаки и направить своего друга или знакомого к специалисту), повышения групповой сплоченности в колледже (обучающиеся, чувствующие, что педагоги к ним справедливы, что у них есть близкие люди в колледже, ощущающие себя частью колледжа, гораздо реже думали или пытались совершить самоубийство. Необходимо создать здоровую среду в колледже, так чтобы обучающиеся чувствовали заботу, уют, любовь. Здесь могут помочь и разнообразные кружки, праздники и совместные поездки). Разрабатывается эффективная модель взаимодействия колледжа и семьи, а также колледжа и всего сообщества.

Вторичные меры: что делать, когда обучающийся угрожает кончить жизнь самоубийством. Главная цель — предотвратить самоубийство. Необходимо действовать по разработанному на 1-й фазе плану, проводить обучающегося в безопасное место, снабженное телефоном, отделить от сверстников, проконсультировать (активное слушание, попытки прояснить ситуацию, поощрение открытого выражения чувств), специальной сигнальной фразой дать понять о случившемся администрации. Оценка риска самоубийства: крайняя (обучающийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий). Соответствующее учреждение психического здоровья (психолого-педагогический центр г. Бердска, ГБУЗ НСО «БЦГБ») должно быть опо-

вещено и запрошена помощь. Необходимо оповестить родителей. Провести разбор случая с персоналом колледжа, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Третичные превентивные меры: после угрозы, попытки или совершения самоубийства. Это — травматическое, кризисное событие для очевидцев и свидетелей происшествия. Необходимо адекватные и своевременные действия для снижения последствий и уменьшения вероятности дальнейших случаев. Сюда входит оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в колледже и его изменению.

Поведенческие настораживающие признаки: депрессивное настроение, изменение аппетита, поведения, успеваемости, безнадежность, беспомощность, инертность, потеря интереса к тому, что раньше увлекало, изоляция.

Ситуация кризиса.

Как бы мы ни готовились к чрезвычайным ситуациям, они случаются, они неожиданны и требуют незамедлительного действия. Что может сделать колледж? Заверить учащихся в том, что о них позаботятся и что школа готова в выпавшем на ее долю испытанию; поддерживать структуру и стабильность в школе; обеспечить родителей и учителей необходимой информацией; школьные психологи и консультанты 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; предоставьте возможность помогающих действий для учащихся; обратите внимание на детей, недавно переживших тяжелое, травматическое событие, предоставьте им дополнительную поддержку и помощь; не допускайте ярлыков и обвинений; помните, что реакция на травматическое событие зависит как от индивидуальных, так и возрастных характеристик детей,

Кризисное вмешательство должно совершаться по хорошо организованному плану. В группу, принимающую план действия, входят директор колледжа, заместители директора, руководители структурных подразделений, представители службы безопасности, и другие лица, отвечающие за проведение антикризисных работ. Планируется проведение общего собрания, групповая и индивидуальная работа. Определяются время, место, ответственные за проведение мероприятий. 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 колледж о случившемся и пресекая слухи, столь 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 обучающихся, чтобы поговорить о своих чувствах (в группе или в индивидуальной консультации).

Проведение общего собрания имеет несколько задач: описать и поддержать нормальные реакции горя (беседа о проявлениях горя, эмоциональных реакциях, ощущениях, когнитивных, связанных с потерей; объяснение, почему эти реакции могут быть адаптивными; затрагиваются чувства грусти, страха, растерянности), выявить обучающихся, нуждающихся в дополнительном внимании, поддержать здоровые реакции и уменьшить обратные (ведущий предлагает обучающимся подумать о том, как можно справиться с трагедией), обсуждать деструктивные способы (алкоголь, наркотики, агрессия) с обучающимися (по крайней мере 1—2 обычно выражают неприятие таких форм поведения, что и поддерживается) — работа по предотвращению самоубийства также является важной частью работы группы (наблюдается увеличение риска самоубийства в случае смерти товарища). Необходимо проинформировать о возможности получения помощи, консультации. Если позволяет время, демонстрируются и кратко объясняются техники расслабления.

Помимо общего собрания необходима работа в малых группах (4—12 обучающихся). Ведущий — прошедший обучение по работе в ЧС и могущий определить тяжесть состояния обучающегося. Цели подобны тем, которые ставились для общего собрания, небольшое число в обучающихся в группе дает возможность более тщательной и тонкой работы. Продолжительность, как и общего собрания, — 1—2 часа.

Выявление группы риска.

Признаки:

- 1) отсутствие эмоциональной реакции у студента, хорошо знавшего потерпевшего или являю-

щегося свидетелем инцидента;

- 2) неспособность совладать с эмоциями;
- 3) повышенное самообвинение и интропунитивная ярость, злость;
- 4) суицидальные намерения;
- 5) странное поведение;
- 6) центрированность на личных и семейных проблемах.

Действия команды в ситуации кризиса.

В ситуации кризиса члены команды принимают следующие меры:

- 1) сообщают о кризисе, непосредственной реакции колледжа, общественности, обучающихся;
- 2) распространяют объявления и обсуждают планы уведомления обучающихся и их родителей;
 - 3) поощряют возникающие соображения и вопросы работников;
- 4) напоминают план действия в ситуации кризиса;
- 5) намечают планы, которые могли бы быть развернуты в кризисной ситуации, и рассматривают все возможные процедурные изменения (такие, как школьное расписание);
- 6) связываются с семьей потерпевшего как можно скорее и предлагают поддержку и помощь;
- 7) выясняют информацию, которой потерпевший и его семья хотели бы поделиться с обучающимися, сотрудниками колледжа, средствами массовой информации; уточняют и проверяют все неточности;
- 8) готовить письменный отчет о кризисном событии и распространяют его среди сотрудников;
- 9) назначают последующее контрольное собрание в 24 часа.

Работа с обучающимися:

- 1) обеспечить письменным изложением информации о кризисе (происходящем) (предоставить эту информацию родителям);
- 2) сортировка проблем (краткая и проблемно-ориентированная диагностика — обучающиеся, нуждающиеся в экстренной психической помощи (обучающиеся с риском самоубийства, должны быть непосредственно направлены в соответствующие службы, с остальными может проводиться кратковременная непосредственная работа, обычно в групповой форме).

Обеспечение последующей работы:

- 1) создание долгосрочной службы для обучающихся, нуждающихся в последующей психологической поддержке;
- 2) проведение собрания через несколько недель после кризиса для отслеживания отклика, воздействия на команду.

ВЫВОД: Самое главное, что, выстраивая, таким образом психолого-педагогическую поддержку субъектам помощи, можно не только решать вопросы психологической помощи в кризисных ситуациях, но и обеспечивать сопровождение различных категорий, нуждающихся в такой поддержке, — жертв насилия, катастроф, мигрантов.

III. РЕСУРСНЫЙ БЛОК.

Всестороннее обеспечение мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий ЧС на объектах колледжа.

Противопожарное обеспечение.

Осуществляется пожарными частями города, созданными на базе пожарно-спасательной части района (ПЧ 8, ПЧ 24) ФГКУ «2 ОФПС по НСО».

К «Ч»+ 0.10 к очагу пожара прибывает первый и, при необходимости, второй эшелон.

Первоначальное тушение пожара осуществляется силами работников подразделений колледжа с использованием всех имеющихся первичных средств пожаротушения.

Материальное обеспечение.

Обеспечение подразделений колледжа всем необходимым имуществом и продуктами питания будет в течение 7-10 дней с момента возникновения ЧС осуществляться за счет имеющихся запасов, далее по отработанным каналам обеспечения.

Работники, входящие в НФГО колледжа обеспечиваются защитной одеждой, инвентарем, имеющимся в колледже, питанием – через ППП города.

Обеспечение охраны общественного порядка.

Осуществляется отделом МВД России по г. Новосибирску, на который (с «Ч»+ 0.30) возлагается:

- оцепление места аварии, катастрофы, стихийного бедствия, организация комендантской службы, обеспечение регулирования движения и жесткого пропускного режима. Мероприятия осуществляются силами ПМГ, с последующим наращиванием до 3 ПМГ;

- мобилизация транспортных средств в интересах проведения АСДНР и эвакуации, регулирования дорожного движения при проведении эвакуации (отселения) населения из опасных зон, ведение адресно-справочных работ в местах размещения. Мероприятия осуществляются силами ППС, участковых инспекторов и паспортного отделения (к «Ч»+ 1.00);

- поддержание общественного порядка и безопасности на сборных пунктах пострадавших и в местах их временного размещения (расселения) пострадавших;

- усиление охраны мест и источников потенциальной опасности.

Объекты берутся под охрану с момента эвакуации работников и обучающихся. Охрана осуществляется путем выставления постов и организации патрулирования.

Транспортное обеспечение.

Осуществляется автотранспортной службой города, которая обеспечивает транспортными средствами проведения эвакуации (отселения), вывоз материальных ценностей, подвоз рабочих смен и материалов к месту проведения АС и ДНР.

2.2.4.5. Управление мероприятиями по ликвидации ЧС.

Общее руководство мероприятиями ГЗ ТП РСЧС по ликвидации аварий, катастроф и стихийных бедствий, а также их последствий возложено на комиссию по ЧС и ПБ города.

Кадровое обеспечение.

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным [стандартам](#).

Педагогический работник колледжа должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; [Конвенцию](#) о правах ребенка; содержание учебных программ и принципы организации обучения по преподаваемому предмету; основные технологические процессы и приемы работы на должностях в организациях по специальности в соответствии с профилем обучения в образовательном учреждении, а также основы экономики, организации производства и управления; педагогику, физиологию, психологию и методику профессионального обучения; современные формы и методы обучения и воспитания обучающихся; основы трудового законодательства; теорию и методы управления образовательными системами; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентностного подхода, развивающего обучения; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы экологии, экономики, социологии; трудовое законодательство; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Приложения.

1. Как помочь пережившим травму.
2. Рекомендации для родителей.
3. Рекомендации администрации и педагогическим работникам колледжа в работе с обучающимися, уличенными в телефонном хулиганстве (терроризме).
4. Рекомендации по выходу из кризисных ситуаций для обучающихся, одноклассников,

друзей и знакомых пострадавших.

5. Техники снятия психоэмоционального напряжения.

Преподаватель-организатор ОБЖ _____ Д.П. Закатей

Заместитель директора по воспитательной работе _____ Т.М. Яицких

Как помочь пережившим травму

1. Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) 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 того, почему все случилось.
 7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).
 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, можете сами оказаться травмированным.
 10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.
- И. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи, например обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся 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.

Рекомендации для родителей:

Помогая справиться с последствиями катастрофы.

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не захочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что 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.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.
4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.
5. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, и уверенно.
6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться как через психологический канал, так и физический — ребенку может потребоваться не только больше ласки и внимания, но также больше выхода физической энергии.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом для его увлечений.

8. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности. Избегайте ненужных изменений. И поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — педагогом и т.д., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

9. 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 спустя много после травматического события.

10. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь.

11. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

12. Обратитесь за помощью, если вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если вы будете вести себя спокойно и уверенно.

Помогайте детям хорошо себя вести.

Большинство родителей беспокоятся о том, всё ли они делают правильно. Конечно, не существует «совершенного» родителя. У любого родителя могут возникнуть трудности, и все озабочены тем, как эти трудности влияют на детей.

Одной из проблем, больше всего волнующих родителей, является вопрос дисциплины: как заставить детей хорошо себя вести? Для многих родителей этот вопрос может быть очень сложным. У каждого есть свой взгляд на то, как успешно воспитывать детей.

Не приведет ли недостаток дисциплинарных мер к тому, что дети выйдут из-под контроля? Не приведут ли слишком жесткие меры к тому, что дети отвернутся от вас?

Мы знаем, что нужно ставить запреты для детей ради их безопасности, но воплотить их в жизнь — задача не из легких. Эта брошюра расскажет вам о позитивных способах поощрения хорошего поведения детей.

Позитивный подход заключается в похвале и одобрении того поведения, которого вы хотели бы добиться от ребенка, и формировании у него уверенности, что вы обращаете внимание на это хорошее поведение (но внимание не должно включать шлепки!).

Некоторые родители волнуются, что дети выйдут из-под контроля, если они их не шлепнут, но это не соответствует истине. Чем больше вы показываете любовь и уважение, тем лучше дети понимают причины, по которым вы ждете от них определенного поведения, и тем больше они хотят порадовать вас. Использование такого подхода поможет обеспечить такую ситуацию, когда любое наказание станет крайней мерой воспитания ваших детей.

Это заставит вас задуматься!

Несколько фактов, которые могут удивить вас...

Иногда капризы и непослушание это здоровый признак.

Дети от природы восторженны и любопытны, поэтому иногда их поведение взрослые называют «капризами». Но было бы очень странно, если бы ваш ребенок никогда не портил вещи и никогда бы не ошибался.

Это не значит, что можно разрешать детям делать все, что угодно! Им необходимо учиться соблюдать правила, принятые в вашей семье, и правила общения с другими людьми. Поэтому запаситесь временем и наберитесь терпения, чтобы помочь детям научиться контролировать себя.

Часто дети не понимают, за что они были наказаны.

Исследования показывают, что дети часто запутываются во взрослых правилах. Они не всегда понимают, что они сделали неправильно. Это особенно относится к тем случаям, когда ребенка наказали, потому что взрослые были слишком злы или расстроены и не разобрались, в чем дело.

Дети имеют право на хорошее отношение к себе.

Это значит, что дети имеют права, и одно из них — право быть защищенными от всех форм физического и психического насилия и намеренного унижения.

Давая возможность детям выбирать, вы тем самым помогаете им вести себя хорошо.

Не спорьте со своими детьми по вопросам, которые не имеют принципиального значения. Постарайтесь предоставить выбор им самим: что одевать и что есть, чтобы они не чувствовали себя обиженными, постоянно находясь под контролем. Это поможет устранить вспышки гнева и «трудное» поведение ребенка.

Во время кризисных ситуаций следует соблюдать ряд правил:

- ограничить просмотр новостей (это важно не только для ребенка, но и для вас). Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть сама по себе травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним, дайте ему возможность поделиться с вами теми чувствами и мыслями, которые у него возникают, подскажите в случае необходимости, как можно справиться с возникшим беспокойством. Будьте рядом. Лучше для получения новостей использовать радио — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка;

- следить за новостями один-два раза в день достаточно, чтобы быть в курсе событий. Постоянный просмотр новостей может просто «вывести из строя». Вы — человек переживающий, для которого безразлично горе другого. Конечно, когда болит душа за кого-то, хочется знать каждую минуту, что происходит, есть ли, наконец, какие-то изменения. Ведь во многом именно наши действия, наше активное внимание и понимание помогают и нам, и пострадавшим ощутить, что мы не одни, что мы не беспомощны, что мы нужны.

Если трагедия коснулась непосредственно вас.

Права в общении со СМИ:

- вы имеете права отказаться от интервью, съемки, предоставления фотографий для прессы;
- вы можете выбрать время и место для интервью;
- вы можете отказаться отвечать на вопросы, даже если уже согласились раньше на обсуждение какой-либо темы;
- вы можете попросить просмотреть материал перед тем, как он будет напечатан;
- можете попросить не указывать имени и других личных данных;
- следует предварительно обговорить условия интервью; очень важно понимать, что репортер, несмотря на всю свою доброжелательность и искреннее человеческое внимание, не ваш друг, но профессионал, делающий свое дело.

Проверьте уровень своего стресса

Стресс — это вид эмоционального или умственного напряжения.

Чувствуете ли вы стресс или нет, зависит от того, что с вами происходит и как вы реагируете на ситуацию.

Большинство событий, даже счастливые, такие, как любовь или рождение ребенка, могут привести к стрессу.

Некоторое количество стресса, однако, может благотворно сказываться на жизни человека, так как способствует накоплению опыта в умении справляться с проблемами.

Но слишком большое количество стресса способно навредить.

Каковы признаки стресса?

- Усталость,
- апатия,
- депрессия в течение длительного времени,
- злость,
- плаксивость,
- бессонница,
- учащенное сердцебиение.

Ответы на вопросы теста помогут вам понять, *насколько вы подвержены стрессу.*

Все, что нужно сделать — это сказать «ДА» или «НЕТ» в ответе на вопросы, а потом посчитать результаты.

Дайте себе 2 балла за каждый ответ «ДА».

1. У вас есть более 1 ребенка в возрасте до 5 лет?
2. Вам меньше 20 лет?
3. У вас плохие отношения со своими родителями?
4. У вас плохие отношения со своим партнером?
5. Вы расходились со своим партнером в недалеком прошлом?
6. Вы недовольны тем, где вы живете?
7. Вы чувствуете, что получаете недостаточно денег и что с этим надо что-то делать?
8. Вы или ваш партнер безработные или ищете работу?
9. В прошлом году у вас было много проблем со здоровьем?

10. Когда вы делаете что-то для себя, на это уходит больше одного вечера?
- И. Прошло больше 6 месяцев с тех пор, как у вас был праздник?
12. Вы и ваш партнер ссоритесь хотя бы один раз в неделю?
13. Вы часто думаете, что решение завести детей было ошибкой?
14. У вас есть проблемы с укладыванием спать вашего ребенка?
15. Вы чувствуете, что в последнее время мало спали?
16. Вы чувствуете, что вы не понимаете, что хочет ваш ребенок?
17. Вы часто злитесь на своего ребенка?
18. Вы часто заканчиваете разговор криком или физическим наказанием ребенка?
19. Вы часто возвращаетесь домой с работы, чувствуя, что слишком устали, чтобы заниматься чем-либо дома?
20. Вы часто раздражаетесь по мелочам?

Как вести подсчет баллов?

Если вы набрали 20 и более баллов, скорее всего вам требуется психологическая помощь и поддержка близких.

Быть родителем нелегко. Некоторые люди стыдятся просить о помощи, потому что думают, что их проблемы не так важны и они должны справляться с ними сами.

Но ваша просьба о помощи может стать самым важным шагом к улучшению вашей жизни и жизни ваших детей.

Если вы подвергались насилию в детстве (физическому, сексуальному или эмоциональному), вам может понадобиться специальная помощь, чтобы преодолеть последствия насилия, через которое вы прошли.

Если вы сами подвергаете насилию ребенка, то и вам, и ребенку нужна срочная помощь. Обратитесь за помощью в один из центров.

Приложение 3.

Рекомендации администрации и педагогическим работникам колледжа в работе с обучающимися, уличеными в телефонном хулиганстве (терроризме).

Распространение телефонных звонков хулиганского и явно террористического характера в последнее время во многом объясняется спецификой телефонной связи как средства общения. К

специфическим характеристикам телефонной связи можно отнести следующее:

- пространственные и временные особенности,
- максимальную анонимность,
- возможность прервать контакт,
- эффект ограниченной коммуникации.

Пространственные особенности. Телефонная связь предоставляет возможность общения людям, находящимся на значительном расстоянии друг от друга. Поэтому позвонивший может оказывать воздействие на любого, удаленного от него на десятки километров. Таким образом, сфера влияния позвонившего выходит далеко за рамки привычного пространства, что значительно снижает его моральную ответственность и вместе с тем психологическую нагрузку за совершаемые действия. Доступность такого способа самореализации во много раз выше, чем во всех других возможных, социально приемлемых и одобряемых видах деятельности.

Временные особенности. Нуждающийся в самореализации ребенок может практически мгновенно соединиться с любым желаемым объектом. Возможность незамедлительной связи в любое удобное время особенно важна для лиц с повышенной чувствительностью к отрицательным эмоциям, к аффективному напряжению. Таким образом, этот способ самореализации чаще всего выбирают дети, испытывающие психологический дискомфорт.

Максимальная анонимность. Пользуясь телефоном, ребенок избавляется от необходимости преодолевать какие-либо барьеры, возникающие при непосредственном обращении. Телефонный разговор обеспечивает полную анонимность, сохраняя для ребенка иллюзию безнаказанности.

Возможность прервать контакт. Беседу по телефону ребенок может в любой момент прервать, опустив лишь трубку на рычаг. Личный контакт с друзьями, педагогами, родителями прекратить значительно труднее.

Эффект ограниченной коммуникации. Общение по телефону осуществляется по единственному акустическому каналу. Это сужает поток информации, которым могут обмениваться два взаимодействующих человека. Исключительно акустический и почти полностью вербальный характер телефонной коммуникации обуславливает определенную реорганизацию речевой деятельности ребенка. Прежде всего, усиливается вербализация переживаемой ситуации, эмоционального состояния, планов и намерений звонящего. Такие условия способствуют аффективному реагированию.

Чаще всего к телефонному хулиганству прибегают дети, в той или иной мере переживающие кризисное состояние. Именно это состояние может вызвать крутые и ужасные изменения в восприятии окружающей обстановки для переживающих его. Эти изменения в статусе-кво неожиданны, тревожны и часто повергают личность в состояние уязвимости и беспомощности. Такими кризисами, могущими широко повлиять на обучающихся, являются: сложные взаимоотношения с родными и близкими, конфликтные ситуации с педагогами, нарушенные взаимоотношения со сверстниками, а также несчастный случай с обучающимся или преподавателем, самоубийство или смерть (близких, знакомых), грубое насилие (например, групповые «разборки»), захват заложников, пожар в колледже или природные бедствия (например, ураган). Исследования показывают, что образовательные учреждения значительно сильнее подвержены кризисной ситуации, негативно действующей на большое число обучающихся. В настоящее время образовательная среда сталкивается с реакцией на проявления новых типов травм/бедствий. Например, проблемы захвата заложников, атака снайперов, убийства, терроризм, бомбы, практически не существовавшие в образовательных учреждениях тридцать лет назад, теперь встречаются с достаточной частотой. Поэтому педагогическим коллективам необходимо быть готовыми к кризисной ситуации, которая может нарушить работу обучающихся, преподавателей и администрации. Ситуации легче предотвращать, чем исправлять. Именно поэтому так важна профилактическая работа по предупреждению кризисных ситуаций в колледже (к числу которых можно отнести и хулиганские телефонные звонки).

Пытаясь совладать с психологическими и эмоциональными последствиями совершенного поступка, некоторые ребята могут отрицать либо факт самого происшествия, либо его значение. Они используют отрицание как средство справиться с произошедшей ситуацией, должны быть

уличены в мягкой, но прямолинейной манере. Подобная ситуация может вызвать гнев и негодование. Со временем и при поддержке дети, как правило, начинают принимать реальность произошедшего.

Когда вопрос касается детей, то ответ зависит от нескольких переменных, включая личную историю, уровень социальной поддержки, тип и качество взаимодействия с представителями различных социальных служб. На всех этапах работы с обучающимся, уличенным в телефонном хулиганстве (терроризме), со стороны образовательного учреждения должна быть обеспечена психолого-педагогическая поддержка. Психолог либо классный руководитель (куратор) участвует во всех беседах, проводимых с обучающимся специалистами правоохранительных органов. В сложившейся ситуации важно помнить и об обязательной психолого-педагогической работе с родителями обучающегося.

Педагоги находятся на передовой во время и после произошедшего события. Они проводят большее количество времени со своими студентами и часто знают их лучше, чем кто-нибудь в колледже еще. Таким образом, педагоги находятся в хорошей позиции для оказания ранней непосредственной помощи. Однако они также находятся в достаточно трудном положении для оказания адекватной помощи студентам: им необходимо быть спокойными и быть в состоянии контролировать своих студентов в то время, как они сами могут испытывать прилив эмоций, связанных со сложившейся ситуацией.

Ниже будут обозначены действия, которые могут предпринять педагог для работы со своими студентами в подобного рода ситуациях.

- Необходимо быть осторожным и не нарушать, не вторгаться в личностное пространство обучающегося, начиная от буквального расстояния и кончая психологическим.
- После получения информации, связанной с происшествием, и разрешения директора раскрыть его классный руководитель (куратор) должен аккуратно и честно объяснить студентам произошедшее. Студенты должны получить информацию в доступной для них форме, с учетом возраста и уровня развития.
- Педагоги могут и большинство из них должны проконсультироваться с психологом или специалистом городского антикризисного подразделения относительно наиболее удачной стратегии в работе в подобных ситуациях.
- Часто бывает полезно, чтобы педагоги разрешали обучающимся вербализацию своих эмоций. Важно, чтобы педагоги контролировали свои эмоции во время работы со студентами. Задание довольно трудное, если принять во внимание, что педагоги сами могли быть серьезно «задеты» сложившейся ситуацией. Студенты имеют привычку смотреть на взрослых, чтобы подражать их реакции. Педагог, испытывающий трудности с вышеобозначенной задачей, может быть не лучшим примером для оптимального способа справляться с переживаниями.
- Если классный руководитель (куратор) не в состоянии адекватно действовать в сложившейся ситуации, то другой представитель колледжа должен немедленно заменить его или помочь в работе.
- Необходимо поговорить с обучающимся, уличенным в телефонном хулиганстве, о том, что он может испытывать (к примеру, сильные негативные эмоции, чувство страха, обиды, мести и т.п.).
- Период прохождения сильных эмоциональных реакций после завершения ситуации обычно длится от одной до шести недель.
- В целях предупреждения подобных действий со стороны обучающихся классные руководители (кураторы) должны настойчиво выявлять студентов, которые находятся в кризисных состояниях и нуждаются в индивидуальной помощи и поддержке.
- Обучающемуся в обязательном порядке должна быть предоставлена возможность объяснить свои эмоции и поступки относительно произошедшего.
- Когда студент сможет поделиться своими чувствами, педагогу необходимо выслушивать его в некритической и неоценивающей манере.
- Обучающемуся должна быть предоставлена возможность выразить происшедшее через другие средства коммуникации (к примеру, письмо).
- Работа по преодолению последствий сложившейся ситуации продолжается в учебном кабинете. Необходимо помнить, что некоторые студенты могут отреагировать на произошедшее днями или неделями позже. Преподаватели должны иметь в виду этот факт и оставаться настороже некоторое время после событий. Некоторые студенты могут попытаться

убедить других, что они не задеты этим событием, а потом внезапно продемонстрировать сильную эмоциональную реакцию.

С течением времени, при правильной поддержке со стороны персонала колледжа и семьи, обучающийся сможет адекватно оценить свой поступок. Он станет позитивно рассматривать все предъявляемые ему требования. Однако есть студенты, которые вследствие своих личностных характеристик (включая опыт и способность оказывать и получать помощь) будут продолжать переживать кризисные состояния и проявлять поведенческие проблемы в колледже и повседневной жизни. Этим обучающимся потребуются дальнейшая индивидуальная помощь.

Обучающийся, прибегнувший к телефонному хулиганству, в той или иной мере переживает кризисное состояние (состояние дисбаланса). Агрессия может являться последствием данного состояния. В сложившейся обстановке классному руководителю (куратору) важно выявить объективную причину поведения студента и дать оценку ситуации. В некоторых случаях для решения этой задачи необходимо обратиться за помощью к психологу.

При самостоятельной работе с обучающимся классному руководителю (куратору) необходимо:

- постараться определить, что тревожит учащегося, вовлекая его в беседу о том, что с ним происходит;
- попытаться узнать, что конкретно причиняет ему беспокойство в данный конкретный момент;
- выявить наиболее актуальную проблему с точки зрения обучающегося;
- выявить те проблемы, которые могут быть решены непосредственно с помощью педагога или взрослого;
- совместно с обучающимся продумать, что может препятствовать решению проблемы;
- обсудить, что можно сделать с наибольшей эффективностью в кратчайшие сроки, чтобы справиться с проблемой;
- постарайтесь заметить сходство данной ситуации с предшествующей, недавними инцидентами (например, в случае одних и тех же случаях невыполнения социальных правил и норм).

Классному руководителю (куратору) необходимо обратить особое внимание на встречающиеся ярко выраженные проблемы у студентов, нуждающихся в дополнительной помощи:

- обучающийся не выполняет школьные задания или поручения довольно значительное количество время, при условии, что большинство сверстников справляются с работой;
- обучающийся с высоким уровнем эмоциональных реакций (к примеру, агрессивность, плач, слезливость);
- обучающийся в депрессии, а также нежелающий общаться;
- обучающийся с низкой успеваемостью и слабым уровнем концентрации внимания;
- обучающийся с суицидальными идеями, а также учащийся, который преднамеренно наносит себе повреждения (к примеру, ранит себя);
- обучающийся с очевидно возросшим количеством употребления алкоголя или наркотиков;
- обучающийся, набирающий или теряющий значительный вес за короткий период времени;
- обучающийся, перестающий обращать внимание на личную гигиену.

Как показал опыт последних лет, образовательные учреждения все чаще сталкиваются с разными типами кризисных ситуаций. Одни из них локальны и касаются только обучающихся и персонала колледжа (такие, как телефонный терроризм, переживание утраты, в связи со смертью студента, преподавателя), другие носят более глобальный, региональный характер (террористические акты, стихийные бедствия и т.д.).

Экстремальная (чрезвычайная) ситуация может представлять угрозу физической безопасности обучающихся. К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для предварительного планирования. Одни бедствия случаются в стенах колледжа, другие — за ее пределами. Эти факторы влияют на реакцию в кризисных ситуациях. Но вне зависимости от типа ситуации работники образовательного учреждения сталкиваются с необходимостью планирования действий в соответствии с происшествием, а также распознавания, понимания поведения обучающихся. Такие события, будучи неплановыми, неожиданными для

обычного течения жизни колледжа, часто не получают достаточного внимания со стороны администрации. Именно поэтому любая кризисная ситуация предполагает осуществление со стороны администрации колледжа следующих шагов:

Первый шаг — позвонить семье, предложить помощь, поддержку. Обозначить действия, которые необходимо предпринять. Назначить ответственного.

Второй шаг — поставить в известность всех, непосредственно связанных с событием (преподавателей, одногруппников, персонал колледжа). Определить последовательность действий. Назначить ответственных.

Третий шаг — ознакомить преподавателей со стратегиями помощи обучающимся для того, чтобы справиться с эмоциональными последствиями ЧС.

Четвертый шаг — определить политику контакта с средствами массовой информации, какую информацию предоставлять.

Пятый шаг — оценить необходимость обращения за помощью в региональный (городской) антикризисный центр и другие организации.

Шестой шаг — оповестить вышестоящую организацию о ЧС.

Седьмой шаг — выделить аудитории для групповой работы и других особых целей.

Восьмой шаг — составить расписание (в зависимости от ситуации колледж может быть закрыт на день, работа учреждения может быть продолжена в обычном режиме с обращением особого внимания на группу риска и т.д.); рассмотреть возможную деятельность всех подразделений колледжа (кружков, дополнительных занятий и т.д.).

Девятый шаг — предпринять шаги по выявлению группы риска.

Десятый шаг — определить необходимость связаться с родителями обучающихся группы риска.

Одиннадцатый шаг — в случае смерти или самоубийства принять необходимые меры в отношении личных вещей.

Двенадцатый шаг — пригласить бригаду мобильной помощи из службы экстренной психологической помощи по работе с посттравматической ситуацией.

Тринадцатый шаг — представить информацию в городскую службу экстренной психологической помощи (информация включает в себя следующие сведения — колледж, дата происшествия, краткое описание, что сделано антикризисной командой колледжа, с точки зрения колледжа: что происходило удачно в работе, что можно было сделать по-другому, была ли задействована региональная (городская) служба экстренной психологической помощи, ее действия).

В каждой кризисной ситуации среди обучающихся, педагогов и родителей распространяются памятки с напоминанием о том, как следует и не следует себя вести, что и как следует и не следует говорить, кратко описывается течение переживания горя, симптоматика переживания страха, гнева, вины, депрессии и т.д.

В случаях проявлений телефонного хулиганства (терроризма) администрация и педагогический коллектив колледжа должны пользоваться инструкциями, утвержденными приказом директора колледжа от 8.02.2021 № 35 – д «Об организации контроля за обеспечением безопасности и антитеррористической защищенности работников и обучающихся ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж» от возможных террористических актов».

Приложение 4.

**Рекомендации
по выходу из кризисных ситуаций для обучающихся, одногруппников,
друзей и знакомых пострадавших.**

Многие обучающиеся затронуты терактом. Все это время они переживали за своих род-

ственников, одноклассников, друзей, знакомых, соседей. Как им можно помочь?

- У ребенка, даже далекого от «эпицентра» событий, могут появиться страхи потерять своих собственных родителей, братьев и сестер, друзей, родственников. Ему важно чувствовать, что он и его семья в безопасности. Студенты, давно пережившие потерю (смерть родственника, друга), другие травматические тяжелые жизненные события, могут вновь оказаться во власти болезненных воспоминаний, тревог, страхов. Эти студенты входят в группу риска, требующую психологического сопровождения и дополнительной помощи и поддержки.

- Студенты (и многие взрослые) часто нуждаются в помощи, не зная, как выразить сочувствие, соболезнование. Расскажите студенту, как он может поддержать своего сверстника. Помогите ему решить, что говорить и что ожидать, какую реакцию.

- Подготовьте студентов к возможным переменам в поведении их друзей и знакомых, оказавшихся напрямую затронутыми трагедией. Важно, чтобы студент понимал, что его друг может измениться, может стремиться уединиться или же быть раздражительным, грустным, вспыльчивым как спичка.

- Объясните студенту, что его дружеские отношения могут быть важным источником поддержки для одноклассников. Даже такие привычные занятия, как поиграть вместе в футбол, посмотреть фильм, погулять, могут помочь отвлечься от мрачных мыслей и воспоминаний, почувствовать, что он не один, что его друзья остались с ним.

- Студентам важно знать, как они могут помочь: нарисовать рисунок и подарить, помочь по дому, сходить в магазин.

- Позвольте студентам говорить о том, что их беспокоит, обсуждать это со взрослым. Это может облегчить их озабоченность и возможное чувство гиперответственности за то, чтобы их пострадавший друг чувствовал себя лучше.

- Родителям и педагогам нужно быть внимательными к тому, как студенты реагируют на то, что происходит с их друзьями. Им может понадобиться дополнительная поддержка, чтобы помочь им справиться с чувством беспомощности, фрустрации, которые многие люди испытывают в эти дни.

Техники снятия психоэмоционального напряжения.

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, расслабляя 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. Пойдите 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. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Рассмотрим следующий комплекс саморегуляции — аутогенную тренировку (АТ).

Аутогенная тренировка дает возможность овладения 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 6 упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

- упражнение «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;
- упражнение «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;
- упражнение «Сердце» — регуляция ритма сердцебиений;
- упражнение «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания;
- упражнение «Тепло в области солнечного сплетения» — вызов ощущения тепла в области брюшной полости;
- упражнение «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 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их 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 упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения, с проговариванием одной фразы, сокращая ее 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. И т.п.».

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

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и перехода к следующему шагу только при полном достижении необходимого эффекта, 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 путем подбора и перебора найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управ-

лять 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 желаемые результаты, которые вы хотите получить в итоге их действия (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 «Расхождению 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 «Схождению 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. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе» (М.: Молодая гвардия, 1990). Способы достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, произвольно изменяя физиологические параметры деятельности организма, — это, собственно, и есть саморегуляции, о чем говорилось выше.

Рассмотрим следующую базисную технику регуляции психоэмоционального состояния — **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 фокус внимания по телу 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.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1 — 2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении 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 парадоксального намерения В. Франкла.

Инструкция.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают у нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься,

еще сильнее!..» Думаю, тревоги не возникло. 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 или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».