**Действия администрации школы по преодолению кризисной ситуации**

 Как показал опыт последних лет, образовательные учреждения все чаще сталкиваются с разными типами кризисных ситуаций.

 Экстремальная (чрезвычайная) ситуация может представлять угрозу физической безопасности учащихся. Вне зависимости от типа ситуации сотрудники образовательного учреждения сталкиваются с необходимостью планирования действий в соответствии с происшествием, а также как распознать, понять поведение учащихся. Такие события будучи неплановыми, неожиданными для обычного течения школьной жизни, часто не получают достаточного внимания со стороны администрации.

 Именно поэтому любая кризисная ситуация предполагает осуществление со стороны школьной администрации 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 (учителей, одноклассников, школьный персонал). Определить последовательность действий. Назначить ответственных.

*Третий шаг* – ознакомить учителей со стратегиями помощи учащимся справиться с эмоциональными последствиями ЧС.

*Четвертый шаг* – определить политику контакта со средствами массовой информации, какую информацию предоставлять.

*Пятый шаг* – оценить необходимость обращения за помощью в антикризисный центр и другие организации.

*Шестой шаг* – оповестить вышестоящую организацию о ЧС.

*Седьмой шаг* – выделить аудиторию для групповой работы и других особых целей. *Восьмой шаг* – рассмотреть, составить расписание (в зависимости от ситуации школа может быть закрыта на день, работа учреждения может быть продолжена в обычном режиме с обращением особого внимания на «группу риска» и т.д.); рассмотреть возможную деятельность всех подразделения школы (кружков и т.д.).

*Девятый шаг* – предпринять шаги по выявлению группы риска.

*Десятый шаг* – определить необходимость связаться с родителями учащихся группы риска.

*Одиннадцатый шаг* – в случае смерти ли самоубийства принять необходимые меры в отношении личных вещей.

*Двенадцатый шаг* – пригласить бригаду мобильной помощи экстренной психологической помощи по работе с посттравматической ситуацией.

*Тринадцатый шаг* – представить информацию в службу экстренной психологической помощи (информация включается в себя следующие сведения – школа, дата происшествия, краткое описание, что сделано антикризисной школьной бригадой, с точки зрения школы: что происходило удачно в работе, что можно было сделать по-другому, была ли задействована другая служба экстренной психологической помощи, ее действия).

 В каждой кризисной ситуации среди учащихся, 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 т.д. Рекомендации предлагаются в дополнение к установленному порядку работы администрации и педагогического коллектива в условиях ЧС и должны использоваться при разработке плана действий в кризисных ситуациях каждым образовательным учреждением.

**Рекомендации для педагогов образовательных учреждений по преодолению чрезвычайных ситуации**

 Дети оказываются наиболее уязвимы и беззащитны перед лицом катастрофы. Эти дети приходят в вашу школу. Что важно знать учителю и школьному психологу, к чему быть готовым, как можно помочь ребенку?

Острота реакции может зависеть от нескольких факторов:

1) степень вовлеченности (находился в эпицентре события, сам попал в заложники; среди заложников были родные и близкие; следил за событиями по телевизору),

2) индивидуальные особенности (чувствительность, наличие навыков совладания),

3) наличие предшествующего травматического опыта (потери близких, жертвы или свидетели катастроф и пр.).

*Физические:* повышенное возбуждение (может приводить к истощению), повышенная настороженность, мышечная напряженность, прерывистый пульс, повышенное потоотделение, изменение дыхания, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушения сна (трудности засыпания, ночные кошмары, прерывистый сон, слишком долгий или напротив, короткий), головные и другие боли. Необычные жалобы. Обострения имевшихся заболеваний.

*Психосоматика*. Поведенческие: поведенческая регрессия, нарушение изменение пищевого поведения, ограничение социальных контактов вплоть до изоляции, ухода в себя. Жесткое следование или отрицание культурных стандартов поведения. Удар по адаптивным способностям, защитам, навыкам. Изменение внешнего вида. Отсутствие контакта глаз. Избегание любых напоминаний, мыслей о происшедшем. Повышение импульсивности поведения. Повышение конфликтности (особенно у подростков). Отказ идти в школу. Создание системы внешних вех стабильности, предсказуемости мира (суеверия, приметы – наводнение ими мира).

*Когнитивные*: трудности концентрации и переключения, принятия маломальских решений, мысль скачет (или напротив замедление мыслительного процесса) снижение академической успеваемости

*Личностные*: изменение системы представлений о мире, себе и других, под-рыв на уровне базовых потребностей – физиологических потребностях (вода, питание), потребности в безопасности, защите. Изменение ценностносмысловой сферы. Удар по чувствам доверия, открытости, безопасности. Сужение перспективы будущего. Ощущение бессмысленности жизни и мира. Мир вдруг оказывается опасным и несправедливым.

*Эмоциональные*: общий дистресс, гнев и враждебность, депрессия, тревожность, страх, паника, чувство беспомощности и бессилия, чувство вины, стыда, чувства отвращения к себе, обвинение других. Эмоциональная нестабильность (скачки настроения), апатия, чувство несправедливости того, что произошло с ними. Злость.

Следует учитывать:

 - Обычное поведение ребенка

- Культурно-этнические особенностей реагирования

- Наличие предшествующего травматического опыта

- Индивидуальные и возрастные особенности

**Что может сделать учитель/школьный психолог? Многое.**

- Одно из самых важных – справиться со своими собственными вполне естественными и объяснимыми чувствами беспомощности, страха, гнева. Без этого учитель вряд ли сможет чем-нибудь помочь детям.

*- Поддержка*.

Восстановление чувства безопасности и доверия. Помочь ребенку справиться со своими чувствами, развить навыки совладания. Мир для него никогда не будет тем же. Но и новый мир может быть безопасным и уютным, иметь будущее.

*- Помощь родителям ребенка.*

Во время трагедий школьный психолог становится психологом для всего сообщества, оказывая помощь населению.

Что делать:

- Дать возможность говорить, поощрять потребность выговориться, но не заставлять, не принуждать, не торопить, не бояться пауз. Иногда важно просто быть рядом.

- Не навязывать своих объяснений происшедшего и чувств, переполняющих человека. Не пытайтесь уверить, что все пройдет и будет хорошо. Скорее всего, так оно и будет, но сейчас человек чувствует совсем другое.

- Выявить детей группы риска, при необходимости направить к специалисту.

**Основные методы, которые может использовать учитель (психолог)**

 Цель – снять напряжение, отреагировать, дать ресурс разговорные методы: составление рассказа детьми (можно использовать куклы), открытая дискуссия, информация о событии, поддержка. Нормализация переживания. Иногда разговорные методы плохо работают: это может быть связано с влиянием культуры, в которой не принято открыто обсуждать переживания; некоторым детям не хочется открыто обсуждать свои чувства.

 В этом случае можно использовать рисуночные и игровые методы.

 Могут использоваться подвижные игры, сеансы релаксации.