

# Шок, вызванный чрезвычайной ситуацией

Как школы могут справиться с эмоциональным стрессом,  
вызванным критической ситуацией

Руководство для директоров и учителей



Группа сотрудничества преподавателей Disastershock

**Шок, вызванный чрезвычайной ситуацией:  
Как школы могут справиться с эмоциональным стрессом, вызванным  
критической ситуацией**

**Руководство для директоров и учителей**

Эта книга содержит идеи, предложения и методики, связанные с охраной здоровья. Они не заменяют консультацию с врачом или специалистом по охране психического здоровья. Авторы не занимаются предоставлением профессиональных консультаций или услуг отдельным читателям этой книги. Авторы не несут ответственности за любые потери или ущерб, предположительно возникший в результате какой-либо информации или предложений, содержащихся в этой книге. Хотя авторы приложили все усилия для предоставления точных интернет-адресов и другой контактной информации на момент публикации, авторы не несут ответственности за ошибки или изменения, произошедшие после публикации. Авторы не контролируют и не несут ответственности за контент третьих лиц. Авторы не разрешают создание производных работ на основе этой книги или ее перевод на любой другой язык без письменного согласия авторов.

Фото на обложке

Лесной пожар фото Жан Бофор

Руки в круге: стоковая фотография Adobe

Дети с глобусом, Getty Images

Ковид-19 фото Тедвард Куинн

Ураган фото FEMA Photo Library

Наводнение фото Криса Галлахера

ISBN 978-1-952741-28-9 электронная книга

ISBN 978-1-952741-31-9 мягкая обложка

© Institute for School-Based Family Counseling

2021

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Введение: Важная роль школ в преодолении последствий чрезвычайных ситуаций**

**4**

**Часть 1. Стратегии преодоления стресса для работников школы 5**

**Как определить, когда работники школы испытывают стресс 5**

**Почему важна забота учителя о себе? 7**

**10 методов преодоления стресса при стихийных бедствиях для работников школы 10**

**Часть 2. Стратегии преодоления стресса для учащихся 23**

**Как определить, когда учащиеся испытывают стресс 23**

**Стратегии обучения для уменьшения стресса у Учащихся 28**

**Требования и организация учебного процесса во время чрезвычайной ситуации 37**

**Каким образом преподаватели могут использовать выразительные искусства для помощи учащимся в преодолении стресса 41**

**Помощь школьникам в преодолении кризисной ситуации 52**

**Как школы, информированные о работе с эмоциональными травмами, помогают своим ученикам 55**

**Часть 3 Стратегии преодоления стрессовых ситуаций для применения в школе и семье 59**

**Как школьное руководство может поддержать контакт и взаимодействие в обществе в случае чрезвычайных ситуаций 59**

**Как учителя могут поддержать семьи во время кризисных ситуаций 62**

**Список источников и Литературы 65**

**Приложение 1 Исследования о благотворной роли школьного персонала в преодолении последствий катастроф и психологических травм у учеников 67**

**Авторы из команды разработчиков Disastershock Educator 68**

## **ВВЕДЕНИЕ: ВАЖНАЯ РОЛЬ ШКОЛ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

Исследования показывают, что «при надлежащей подготовке, школы могут нейтрализовать негативные последствия чрезвычайных ситуаций» (Tobin, 2019, para. 1). Эта книга предназначена для того, чтобы помочь школьным сообществам справиться с последствиями катастроф; «Эмоциональный стресс, который испытывают взрослые и дети после чрезвычайной ситуации» (Gerrard et al, 2020). Мы надеемся, что этот ресурс предоставит вам практические и содержательные идеи, которые помогут вам и вашей школе справиться с проблемами, связанными со стихийными бедствиями/катастрофами. Дети особенно уязвимы к психологическим травмам, вызванным природными катастрофами и происшествиями, спровоцированными деятельностью человека. Работники школы могут оказать успокаивающее воздействие на учащихся путем моделирования способов эффективного преодоления стресса, чтобы они смогли быстрее восстановиться после катастрофы. Родители, опекуны и семьи школьников считают работников школы лидерами данного сообщества. Существует доказательная база, подтверждающая положительное влияние работников школы на детей и молодежь во время чрезвычайных ситуаций. В Приложении 1 вы найдете некоторые важные исследования, демонстрирующие важную роль директора, учителей и других школьных работников в оказании помощи учащимся в преодолении последствий стихийных бедствий и психологических травм.

Школа — это уникальная среда, способная содействовать здоровому развитию ребенка, планируя пути решения социальных, эмоциональных, физических и когнитивных проблем. Стремясь помочь детям, пережившим психологические травмы в своей жизни, многие школы внедряют практику создания образовательной среды, учитывающей психологические последствия стресса, и подходов к преподаванию и обучению, чтобы учащиеся чувствовали себя в безопасности и могли включиться в учебный процесс. Например, налаживание отношений между учителем и учеником стало для многих школ первоочередной задачей. Отношения молодых людей в школе потенциально могут служить защитными факторами, которые могут облегчить симптомы травмы, связанной с чрезвычайной ситуацией. Мы рекомендуем вам воспользоваться моментом и рассмотреть ваши текущие практики и инициативы, направленные на удовлетворение социально-эмоциональных потребностей ваших учащихся. Ваша работа в этой области послужит фундаментом, на который вы сможете опираться при преодолении кризиса. Во время чрезвычайной ситуации школьному сообществу необходимы дополнительные стратегии преодоления стресса для работников школы, для учащихся и для школьно-семейного сообщества. В следующих разделах представлены эти стратегии выживания.

В первой части *«Стратегии преодоления стресса для работников школы»* определяются признаки стресса, который может оказывать влияние на администраторов, учителей и вспомогательных работников школы. Раздел предлагает десять практических упражнений для обеспечения поддержки этим важнейшим

школьным работникам, для того чтобы у них были знания и эмоциональные ресурсы для оказания необходимой поддержки ученикам и их семьям.

Часть вторая, «*Стратегии преодоления стресса для учащихся*», дает учителям материал по необходимым знаниям и навыкам, чтобы они могли помочь учащимся справиться с ситуацией во время чрезвычайной ситуации. Когда дело доходит до академического роста и благополучия учащихся, наибольшее влияние на этот рост оказывает учитель. Поэтому роль учителя и его поддержка во время чрезвычайной ситуации - бесценна.

Первые два раздела второй части помогут учителям определить влияние стресса на способность ученика вести себя в классе, и дадут рекомендации о том, как помочь ученикам понять и справиться со своим стрессом. Последние два раздела призваны помочь учителям более вдумчиво подойти к созданию в классе обстановки, которая поможет учащимся учиться в стрессовое время, а также к внедрению педагогических инноваций, которые помогут снизить стресс учащихся.

В третьей части, «*Стратегии преодоления стрессовых ситуаций для применения в школе и семье*», говорится о том, как директора и учителя могут помочь успокоить родителей и опекунов. Привлечение семей и общественных партнеров для поддержки благополучия учащихся начинается с того, что директора и учителя получают информацию, которой они могут поделиться с семьями, чтобы помочь им развить и сохранить благоприятную картину, когда они вместе со своими детьми переживают бедствие. Глобальная пандемия COVID-19 подчеркнула важнейшую роль семей/воспитателей в процессе обучения учащихся. Такие партнерские отношения жизненно важны для того, чтобы помочь учащимся пережить кризис и вернуться к благополучию как в личном, так и в академическом плане.

Используйте идеи, отвечающие потребностям вашей школы. По мере прочтения этой публикации Disastershock мы рекомендуем вам отмечать шаги, которые вы можете предпринять от имени вашей школы. Определите, с кем вы можете связаться в своем районе, чтобы получить поддержку. Ваши действия могут многое изменить к лучшему в интересах детей и подростков. Для получения дополнительных ресурсов мы приглашаем вас посетить веб-сайт Disastershock по адресу <https://www.disastershock.com/>.

## **ЧАСТЬ 1 СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ**

### **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КОГДА РАБОТНИКИ ШКОЛЫ ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС**

Учитель — это стрессовая профессия, требующая многозадачности, самоотдачи, заботы и поддержки со стороны учеников в своем классе и коллег в школе. После случившейся чрезвычайной ситуации школы и их работники являются важной опорой и безопасным убежищем для детей и взрослых. Это может стать серьезным стрессовым фактором и тяжелой ответственностью для работников школы.

Инфраструктура школы — это директор и работники администрации школы. После чрезвычайной ситуации именно на них ложится ответственность за многочисленные электронные письма, тексты и телефонные звонки, которые обычно очень сложны по содержанию. Семьи обращаются в школу за поддержкой и помощью, что представляет собой огромную проблему для работников школы. Директор принимает на себя роль "мастера на все руки", и от него ожидают, что он будет знать ответы не только на вопросы возобновления работы школы, но и на потребности отдельных учеников. Они находятся на передовой, и им очень трудно физически и эмоционально удовлетворять свои собственные потребности, а также потребности работников школы и общества.

Учителя волнуются и беспокоятся не только за академические успехи своих учеников, но и за их благополучие. Они могут испытывать трудности в установлении контакта и связи со своими учениками при дистанционном обучении. Доступность цифровых технологий и грамотность учеников являются существенным фактором беспокойства и стресса. Школьные работники также могут испытывать вторичную травму, поскольку они оказывают поддержку тем, кто пострадал от травм. У работников школы тоже могут быть свои личные и семейные травмы, произошедшие во время стихийного бедствия, а также вторичная травма, поскольку они оказывают поддержку тем, кто пострадал от своих травм.

После катастрофы учителя пытаются наладить контакт со своими учениками, будь то в здании школы или на виртуальной платформе.

Возрастает рабочая нагрузка и необходимость многозадачности. Учителя должны продолжать академическое обучение детей в то время, когда эмоциональные и психические проблемы усиливаются не только у работников школы, но и у учеников и их семей. Учителям также необходимо адаптировать учебную программу к той форме обучения, которую они будут использовать. Дистанционное обучение требует значительного изменения не только учебного материала, но и платформы для получения учителями работ учеников.

Когда школьный персонал возвращается в формат работы в классе, часто усиливается его личный стресс. В первую очередь необходимо обратить внимание на то, есть ли у работников школы собственные базовые потребности в жилье, пище и одежде. Здоровье и безопасность членов их семей после катастрофы - важный фактор, влияющий на их способность присутствовать и преподавать. Баланс между работой и личной жизнью может быть нарушен, поскольку учителя адаптируются к значительным изменениям в рабочей среде, а также к своим собственным потребностям и потребностям своих семей.

Ниже перечислены признаки стресса школьного работника:

Физическая и эмоциональная перегруженность

Снижение внимания и сосредоточенности в различных условиях и обстановке

Снижение мотивации

Признаки депрессии и тревоги

Неявка на работу  
Раздражительность и перепады настроения  
Повышенная утомляемость, влияющая на повседневную деятельность  
Отсутствие организованности в учебном плане  
Снижение продуктивности  
Неорганизованность ежедневного расписания  
Сокращение взаимодействия со студентами и их семьями  
Отстраненность от учеников

Сотрудники школ, включая преподавательский и административный персонал, переживают собственные травматические стрессы во время чрезвычайной ситуации. Быть "работником на передовой" в условиях стихийного бедствия - непростая задача. Приходится разрываться между собственными семейными обязанностями, потребностями учащихся и их семей в образовании, а также собственной безопасностью, физическими и эмоциональными потребностями. Лучшей практикой является постоянная административная поддержка и руководство по обеспечению самопомощи и хорошего самочувствия для всего школьного коллектива. Лучше всего, если такая поддержка будет оказываться в течение всего учебного года, а не только в ответ на чрезвычайную ситуацию. Благополучие должно постоянно быть в приоритете для создания здоровой школьной среды для всего персонала и учащихся.

### **ПОЧЕМУ ВАЖНА ЗАБОТА УЧИТЕЛЯ О СЕБЕ?**

По всей вероятности, учителя детей, пострадавших от травм и особенно стихийных бедствий, также могут быть затронуты травмирующими событиями, прямо или косвенно. Поэтому забота о других пострадавших может быть не только отдельным стрессом, но также усугублять собственные переживания учителя. Помимо помощи детям в управлении своими эмоциями, для учителей не менее важно заботиться о своих собственных эмоциях. Учителям может быть очень полезно поговорить с другими людьми о своем собственном опыте и получить поддержку, если это необходимо.

Забота о молодых людях, переживших травматические события, может также оказывать влияние на тех, кто за ними присматривает (в данном случае на учителей). Влияние на учителя или человека, заботящегося о подростке, может включать физическое и эмоциональное истощение, чувство подавленности травмой и реакцией подростка и собственный травматический стресс. Это также часто называют "усталостью от сострадания" или "вторичным травматическим стрессом". Такие реакции не являются признаком слабости. Скорее, это издержки заботы и помощи другим.

Существует определенное совпадение между реакциями, которые демонстрируют молодые люди после травмы, и реакциями учителей, испытывающих "вторичный травматический стресс" или "усталость от сострадания".

Признаки, которые могут указывать на дистресс учителя/вторичный травматический стресс:

Снижение концентрации и внимания

Повышенная раздражительность или возбудимость в общении с учениками

Проблемы с планированием классных мероприятий, уроков и поддержанием распорядка дня

Чувство оцепенения или отстраненности

Интенсивные чувства, навязчивые мысли или сны о травме ученика (которые не уменьшаются со временем).

Симптомы, которые не улучшаются через несколько недель.

Не менее важно, чтобы учителя заботились не только о своем благополучии, но и о благополучии своих учеников. Доказано, что учителя, которые заботятся о себе и справляются с собственным стрессом, лучше подготовлены и способны справляться с поведением и трудностями, возникающими у учеников. Учителям, которые испытывают стресс или сильные эмоциональные переживания, будет сложнее реагировать спокойно и конструктивно на учеников, демонстрирующих трудное поведение. Ниже приведены некоторые советы по самоподдержке учителя.

Отслеживайте свои собственные реакции, эмоции и потребности.

Будьте внимательны к любым признакам посттравматического стрессового расстройства или дистресса, которые вы можете проявлять.

Найдите поддержку для себя (в школе и/или в обществе).

Если признаки сохраняются дольше двух-трех недель, возможно, есть смысл обратиться за дальнейшей оценкой или помощью к медицинскому специалисту. Определите свою систему поддержки. Как и ученикам, учителям необходимо защищать себя от изоляции. Ваша система помощи может быть использована для поддержки ваших собственных эмоциональных потребностей, а также для поддержки учеников (конечно, при сохранении конфиденциальности). Поговорите с другими учителями, попросите поддержки у своей администрации, работайте в команде, создавайте или поддерживайте свои внешние связи, которые оказывают вам поддержку.

Обращайтесь за помощью в связи с собственным дистрессом/травмой. Как и ученикам, учителям может потребоваться дополнительная помощь, чтобы справиться с эмоциями и другими последствиями травматических событий. Учителя, которые также были вовлечены в такие события, или учителя, у которых есть другой неразрешенный травматический опыт, подвержены большему риску развития "усталости от сострадания".



Используйте позитивные стратегии преодоления отрицательных эмоций и дистресса.

Попробуйте техники спокойного дыхания, мышечной релаксации, образного мышления (релаксации).

Боритесь с нежелательными мыслями, которые вызывают у вас дистресс. Старайтесь генерировать более благоприятные мысли и позитивные утверждения о преодолении трудностей.

Ищите ресурсы, которые помогут вам попробовать новые стратегии преодоления. Есть много хороших книг, приложений и веб-сайтов, которые могут научить вас спокойному дыханию, технике релаксации и тому, как бороться с нежелательными мыслями.

Поддерживайте организованную обстановку в классе.

Это полезно для детей и учителей. Будьте готовы к ежедневным занятиям в классе (и убедитесь, что дети знают о них). Каждый день планируйте время для отдыха или тишины.

По возможности планируйте заранее и имейте запасные варианты на случай трудных ситуаций. Например, если вы планируете уделить некоторое время разговору с учениками о травмирующем событии, возможно, стоит запланировать присутствие школьного психолога, специалиста по профориентации, организовать время вне уроков или иметь в распоряжении необходимые материалы, чтобы предложить их детям или родителям.

Ведите здоровый образ жизни.

В дополнение к общим преимуществам здорового образа жизни, учителя, которые придерживаются здорового питания, занимаются спортом, отдыхают и спят, с большей вероятностью смогут справиться с собственным стрессом и эмоциями, а также с поведением своих учеников. Физическое здоровье позволяет учителям оставаться более спокойными и лучше реагировать на стресс и трудное поведение учеников.

Находите время для себя, семьи и друзей.

Здоровый образ жизни включает в себя поддержание психического здоровья. Важной частью этого является выделение времени для себя, семьи и друзей. Всем (в том числе и учителям) необходимо время для себя, чтобы расслабиться, повеселиться и получить удовольствие. Предоставляя себе это время, вы сохраняете психическое здоровье, и вам гораздо легче справляться с собственным стрессом и помогать

ученикам справляться с их стрессом. Иногда необходимо самому активно планировать это время, а не просто ждать, пока это сделают другие. Попробуйте организовывать веселые мероприятия каждую неделю, и каждый день уделяйте немного времени для себя. Это может быть даже просто 30 минут чтения книги, расслабляющая ванна или игры с семьей.

Проводите время со студентами, которые не испытывали травматического стресса.

Иногда полезно проводить время с учениками, которые не испытывали травматического стресса, и вовлекать себя в другие аспекты школьной жизни ваших учеников.

### **Где учителя могут найти дополнительную информацию и помощь?**

Если учителя обеспокоены собственным эмоциональным состоянием или чувствуют, что им может быть полезна дополнительная помощь, существует множество способов обратиться за помощью. Поищите ресурсы поддержки психического здоровья. Поддержка может быть оказана через вашу школьную организацию, через правительство региона или страны в рамках вашей сферы занятости. Учителя могут посетить специалиста по охране психического здоровья, имеющегося в их районе.

В настоящее время существует множество отличных интернет-ресурсов самопомощи, которые могут быть полезны взрослым, желающим получить помощь в управлении своими эмоциями, поддержании здорового образа жизни или общей адаптации после травмирующих или трудных ситуаций. Поищите интернет-ресурсы в вашем городе или стране. Хорошее место для начала - Международное общество по изучению травматического стресса, которое предоставит вам доступ ко многим онлайн-ресурсам (ISTSS.org).

### **ДЕСЯТЬ МЕТОДОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ**

Если вы страдаете от любого из вышеописанных симптомов шока, вызванного чрезвычайной ситуацией, вы можете попробовать некоторые из десяти методов снижения стресса, перечисленных в этом разделе. Это очень важно. Если вы, как школьный сотрудник, находитесь в подавленном состоянии, вряд ли можно ожидать, что ваши ученики будут спокойны. Когда ученики находятся в присутствии директора, учителей и школьного коллектива, способных сохранять спокойствие, это оказывает на них успокаивающее воздействие. Мы рекомендуем вам выбрать два или три метода, которые вам больше всего нравятся, и практиковать их несколько раз в день. Большинство из них можно выполнить менее чем за 5 минут, и их эффективность подтверждена многочисленными исследованиями. Для того чтобы большинство из этих методов сработали, вы должны практиковать их каждый раз, когда начинаете

испытывать стресс. Их можно выполнять перед приходом в школу, а также перед встречей с учениками или другими сотрудниками. Некоторые из этих методов можно применять незаметно во время урока или школьного собрания.

### **Метод 1: Глубокое дыхание**

Это процедура снижения напряжения в вашем теле посредством практики медленного, глубокого дыхания. Этот метод можно использовать в любое время, когда вы чувствуете напряжение или тревогу. Лучше всего практиковать его, сидя или лежа, где вас никто не потревожит. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-то момент, прекратите упражнение.

Давайте попробуем.

Сделайте медленный, глубокий вдох через нос в течение двух секунд: 1 - 2.

Теперь задержите дыхание на две секунды: 1 - 2 и медленно выдохните через нос в течение двух секунд: 1 - 2.

Повторите, вдыхайте в течение двух секунд: 1 - 2, задержите дыхание на две секунды: 1 - 2, выдохните на две секунды: 1 - 2.

Теперь перейдите к трем секундам: Вдохните: 1 - 2 - 3. Удерживайте: 1 - 2 - 3. Выдох: 1 - 2 - 3. Повторите: вдохните: 1 - 2 - 3. Удерживайте: 1 - 2 - 3. Выдох: 1 - 2 - 3. Продолжайте глубокое дыхание с интервалом в 3 секунды, пока не почувствуете себя комфортно.

Когда вы почувствуете, что готовы, перейдите на 4 секунды. Вдохните 1-2-3-4. Задержитесь на 1-2-3-4. Выдохните 1-2-3-4. Теперь повторите: Вдох: 1 2-3-4. Удерживайте 1-2-3-4. Выдох: 1-2-3-4. Отлично.

Когда почувствуете, что готовы, попробуйте на 5 секунд.

Теперь вы должны дышать медленно и глубоко. При желании вы можете увеличить интервалы между вдохами до 6, 7, 8, 9 или 10 секунд. Если почувствуете дискомфорт, остановитесь. Практикуйте такое глубокое дыхание не менее 5 минут. Вы можете использовать этот метод, когда чувствуете напряжение - когда вы одни, когда ваш класс занят каким-то делом, или во время собрания, когда другие разговаривают. Из-за краткости и простоты этого упражнения его можно использовать для обучения студентов и сотрудников перед началом занятия или собрания.

### **Метод 2: Кратковременная мышечная релаксация**

Этот метод снижения стресса заключается в том, что вы напрягаете, а затем расслабляете все основные группы мышц по очереди: кисти, руки, лицо, грудь, ноги.

Этот метод также называют прогрессивной мышечной релаксацией - расслабление распространяется систематически по всему телу. Если во время выполнения этого упражнения вы почувствуете боль, остановитесь и попробуйте другой метод из этой книги.

Для начала можно сконцентрироваться на напряжении и расслаблении кистей и рук. Давайте попробуем это сделать:

Правую руку вытяните вперед, как будто вы сотрудник ДПС, останавливающий движение. Рука должна быть вытянута, ладонь направлена от себя, а пальцы направлены вверх к потолку. Сгибайте пальцы по направлению к себе, пока не почувствуете напряжение в руке. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд 1...2...3...4. 5. Теперь позвольте руке расслабиться. Медленно опускайте руку, пока она не ляжет на бок. Повторите это еще раз.

Затем повторите это упражнение с левой рукой и удерживайте напряжение в течение 5 секунд 1...2...3...4. 5. Затем расслабьте кисть и руку. Повторите это еще раз.

Теперь вернитесь к правой руке, сожмите кулак и поднесите его вплотную к правому плечу. Напрягите правую руку, плотно прижимая кулак к плечу и не отпуская его. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд 1...2...3...4...5. Теперь позвольте правой руке и кисти медленно расслабиться и переместиться в положение покоя на боку. Повторите это еще раз.

Затем повторите это с левой рукой и кулаком и удерживайте напряжение в течение 5 секунд 1...2...3...4...5, затем расслабьте руку и кисть. Теперь сделайте это второй раз.

Такое расслабление мышц кисти и руки занимает всего около 5 минут. Тем не менее, вы должны почувствовать глубокое расслабление ваших мышц. Если вы поймете, что это вам подходит, в интернете есть много видео о том, как можно распространить кратковременную мышечную релаксацию на другие части тела.

Другой вариант кратковременной мышечной релаксации предполагает одновременное напряжение и расслабление нескольких групп мышц вашего тела в течение 10 секунд, а затем их внезапное расслабление. Вот как вы можете это сделать, когда сидите где-то в одиночестве:

Давайте попробуем. Вы удобно сидите? Тогда приступим:

Соберите каждую руку в кулак и крепко сожмите пальцы... крепко... крепко.... Прижмите кулаки к внешней стороне бедер и надавите так, чтобы сжать колени вместе. Давите, давите, давите.

Крепко зажмурьте глаза и сожмите губы. Втяните живот и зажмите его, крепко... крепко.....

Теперь сожмите колени и ноги вместе так сильно, как только сможете. Держите все мышцы напряженными еще 5 секунд 1,2,3,4,5.

Теперь расслабьтесь. Пусть все ваши мышцы полностью ослабнут. Пусть вы будете похожи на тряпичную куклу. Обратите внимание на контраст в ощущениях ваших мышц. Обратите внимание на ощущение тепла и спокойствия, распространяющееся по вашему телу.

Теперь попробуйте еще раз. Соберите каждую руку в кулак и крепко сожмите пальцы... крепко... крепко... крепко....

Прижмите кулаки к внешней стороне бедер и надавите так, чтобы сжать колени. Давите, давите, давите. Крепко зажмурьте глаза и сожмите губы.

Втяните живот и зажмите его, туго-туго.....

Теперь сожмите ноги вместе так сильно, как только сможете. Держите все мышцы напряженными еще 5 секунд: 1,2,3,4,5.

Теперь расслабьтесь. Пусть все ваши мышцы полностью расслабятся. При этом сделайте медленный глубокий вдох, задержите его и медленно выдохните. Подумайте про себя слово СПОКОЙСТВИЕ. Позвольте себе быть похожим на тряпичную куклу. Продолжайте дышать медленно и глубоко, ощущая, как по телу распространяется тепло и спокойствие.

Возможно, вам будет полезно сочетать этот метод с методом 1: "Глубокое дыхание". Вы можете использовать этот метод для расслабления, когда вы находитесь в одиночестве (но не когда вы за рулем).

### **Метод 3: Мониторинг стрессоров и уровня стресса**

Этот метод предполагает точное определение вещей, которые вызывают у вас стресс (мы называем их "стрессорами"), и отслеживание степени, в которой вы испытываете стресс. Если вы не знаете, что испытываете стресс, то вы не будете знать, когда применять методы снижения стресса. Если вы не знаете, что именно вызывает у вас стресс, вы не будете знать, куда направить свои методы борьбы со стрессом.

Давайте начнем со стрессовых факторов. Некоторые распространенные стрессоры, вызванные катастрофами, следующие:

- Ежедневные сообщения о количестве заболевших и погибших.
- Небезопасность выхода из дома.
- Фотографии поврежденных зданий.

- Фотографии больных и раненых в больницах и машинах скорой помощи.
- Чтение информации о том, как погибли люди.
- Вид горящих или разрушенных домов.
- Мысли о небезопасности собственного жилища.
- Отсутствие информации о том, где находятся другие члены семьи.

Это лишь несколько стрессовых факторов, которые могут влиять на вас. Стрессором может быть что-то, что вы видите, или что-то, о чем вы просто думаете. Что бы это ни было, оно провоцирует стресс. Если вы чувствуете себя напряженно или тревожно, постарайтесь определить, какой стрессовый фактор вызвал вашу стрессовую реакцию.

Вы только что смотрели новости и увидели фотографию поврежденного жилья? Вы думаете о пострадавших? Как только вы определите источник стресса, вы сможете применить конкретные методы, чтобы его уменьшить.

Далее определите, насколько вы напряжены. Если вы не ощущаете никаких чувств, обратите внимание на свое поведение. Забываете ли вы что-то, ведете себя раздражительно, испытываете проблемы со сном, не можете усидеть на месте?

Это признаки стресса. Постарайтесь осознать свои чувства: чувствуете ли вы оцепенение, депрессию, грусть, страх, беспомощность, гнев или вину. Обозначьте свои чувства. Попробуйте связать свои чувства с конкретным стрессовым фактором (например, с образом раненого или больного человека). Вы сможете лучше понять свои чувства, если определите стрессовые факторы, которые их вызывают.

Оцените уровень своего напряжения по шкале от 1 до 10. Пусть 10 будет обозначать максимальное напряжение, которое вы испытывали в жизни, а 1 - самое расслабленное состояние из всех, что вы когда-либо чувствовали. Каков ваш уровень напряжения в данный момент?

Отслеживайте свой уровень стресса, оценивая его несколько раз в течение дня. Обратите внимание на те моменты, когда ваш уровень напряжения повышается, и используйте другие методы для снижения стресса.

#### **Метод 4: Остановка мыслей**

Метод остановки мыслей - это метод отключения неприятных мыслей и образов. Вы можете использовать этот метод, если у вас постоянно возникают неприятные мысли или образы. Мысль или образ могут быть очень серьезными (например, мысли

об умершем человеке) или менее серьезными, но всё же очень расстраивающими (например, коллега говорит с вами в резкой или раздраженной манере). Если вы не в силах самостоятельно отбросить эти мысли или образы, предлагаем вам следующий метод.

Давайте попробуем.

В тот момент, когда вы думаете о неприятной мысли или образе, слегка ущипните себя за руку и произнесите слово СТОП!

Сделайте глубокий вдох и, медленно выпуская воздух, подумайте о слове "Спокойствие" и представьте себя в максимально расслабленной обстановке из всех возможных (например, лежащим на пляже, отдыхающим в горах или у озера и т.п.).

В течение не менее 20 секунд представляйте себе эту сцену спокойствия как можно более подробно.

Сосредоточьтесь на представлении прекрасного вокруг вас.

Позвольте своему телу расслабиться, пока вы медленно и глубоко дышите. (См. метод 1: Глубокое дыхание).

Чтобы этот метод сработал, вы должны использовать его каждый раз, повторю: каждый раз, когда к вам приходит нежелательная мысль или образ. Метод работает, прерывая неприятные мысли или образы и заменяя их позитивными.

### **Метод 5: Изменение маркировки**

Перемаркировка - это метод использования позитивных слов или ярлыков для описания того, что вы обозначали негативным образом. Вместо того чтобы сказать: "Стакан наполовину пуст", вы говорите: "Стакан наполовину полон". Ищите положительные стороны в ситуации и подчеркивайте их. Это поможет вам уменьшить стресс. Например, если вы видите фотографию поврежденного здания, вместо того чтобы использовать негативные ярлыки, такие как:

"Это ужасно".

"Столько людей там погибло".

"Это кошмар".

Ищите позитивные ярлыки:

"Там было так много отважных добровольцев".

"Не так много людей погибло по сравнению с тем, что ожидалось вначале".

"А сколько жизней было спасено".

"Героические спасения многих людей".

Аналогично, думая о катастрофе в целом, используйте положительные оценки:

"По сравнению с тем, что ожидалось, погибло меньше людей".

"Большинство зданий не пострадало".

"Мы можем извлечь уроки из этой катастрофы\_\_\_\_\_".

Задайте себе следующий вопрос: "Эта катастрофа, безусловно, ужасная ситуация, но как я могу вырасти как личность, столкнувшись с этой огромной трудностью?". Некоторые возможные ответы, которые вы можете предложить:

"Я могу помочь другим людям, которым еще хуже, чем мне".

"Хотя это будет трудно, я могу работать над развитием мужества в противостоянии трудностям".

"Я могу вспомнить, кто я и каковы мои основные ценности".

Всякий раз, когда вы обнаруживаете, что используете негативный ярлык, ищите позитивный.

### **Метод 6: Позитивное самовнушение (Positive Self-Talk)**

Этот метод заключается в том, чтобы мыслить позитивными утверждениями о преодолении стресса до, во время и после столкновения со стрессовым фактором.

Вот как это работает. Предположим, вы знаете, что вам предстоит увидеть что-то, что вызывает у вас сильный стресс. Например, вам нужно ехать на работу на машине, и вы испытываете сильный стресс всякий раз, когда проезжаете по мосту, который, как вам кажется, рухнет. Это обычный страх для тех, кто пережил землетрясение.

Чтобы использовать метод позитивного самовнушения, составьте список позитивных мыслей, которые вы можете думать про себя до того, как проедете по мосту, во время движения по мосту и после того, как проедете по мосту.



Например, подъезжая к мосту, вы можете подумать:

"Вот и мост, но я справлюсь".

"Все будет хорошо".

"Я могу справиться со своим стрессом, дыша медленно и глубоко".

"Я успешно справлялся с этим раньше".

Находясь на мосту, вы можете думать:

"Я справлюсь".

"Я справлюсь через несколько секунд".

"Расслабься и дыши глубоко".

"Я могу сохранять спокойствие".

"Все будет в порядке".

После того как вы переедете через мост, вы можете подумать:

"Поздравляю!"

"Я отлично справился с работой".

"Я справился со своим стрессом".

"Я правильно дышал".

Вам будет полезно подготовить эти Позитивные формулировки преодоления стресса и заранее сосредоточиться на их обдумывании. Сосредоточьтесь, пока вы проходите 3 стадии столкновения со стрессором: до, во время, после. Этот метод работает, прерывая поток негативных образов и мыслей, которые могут возникнуть у вас в момент столкновения со стрессовым фактором. Вы можете использовать "Позитивное самовнушение" при любом стрессовом факторе, с которым вам придется непосредственно столкнуться (например, проходя мимо места, где кто-то умер, или заходя в продуктовый магазин, где есть другие люди во время пандемии).

### **Метод 7: Позитивное воображение**

Позитивное воображение - это представление того, что вы делаете что-то очень приятное. Это прерывает негативные образы и мысли, которые вызывают у вас стресс.

Если вы чувствуете общий стресс, вы можете пофантазировать на тему мини-отпуска. (Не пытайтесь сделать это, если вы за рулем).

Давайте попробуем. Представьте, что вы находитесь в отпуске в вашем любимом месте отдыха. Если вы находитесь на пляже, почувствуйте тепло солнца на своей коже, ощутите тепло песка под вашим пляжным полотенцем, почувствуйте легкий ветерок, обдувающий ваше тело, послушайте плеск волн. Постарайтесь ощутить себя там через все органы чувств. Продолжайте это в течение примерно 5 минут.

Если вам нужно пройти мимо стрессового фактора (например, мимо места, где кто-то был ранен или умер), попробуйте представить себя делающим что-то приятное, связанное с движением. Вообразите себя бегущим трусцой; представьте, как вы ведете баскетбольный мяч и бросаете его в корзину; представьте, что вы катаетесь на лыжах по снежному полю и замечаете, как снег разлетается по кончикам ваших лыж, когда вы делаете повороты.

Этот метод работает, когда вы концентрируете свое воображение на повторном переживании в деталях какого-то приятного занятия.

### **Метод 8: Борьба с иррациональными убеждениями**

Этот метод заключается в том, чтобы записать убеждения о катастрофе, которые вы считаете иррациональными (но в которые вы все равно верите), а затем их оспорить, найдя рациональные убеждения, которые им противоречат.

Некоторые распространенные иррациональные убеждения, которые вы можете иметь, такие как:

"Кто-то из моей семьи заболеет и умрет".

"Мост на шоссе упадет на меня".

"Завтра произойдет еще одна катастрофа".

"Мои студенты слишком напряжены, чтобы учиться у меня".

"Мой дом рухнет".

"Меня убьют".

"Меня окружает только ужас".

Все это примеры иррациональных убеждений, потому что они склонны к катастрофизации и чрезмерному подчеркиванию негативной точки зрения и игнорированию позитивной информации.

Вместо этого попробуйте:

Определите любое убеждение о катастрофе, которое вы считаете иррациональным или чрезмерно негативным.

Запишите их на листе бумаги под заголовком: Иррациональные убеждения.

Справа напишите заголовок "Рациональные убеждения".

Под заголовком "Рациональные убеждения" попробуйте написать несколько более позитивных, рациональных убеждений о ситуации.

Например,

Вместо: "Кто-то из моей семьи заболеет и умрет".

Напишите: "Если кто-то из моих родных заболеет, он может выздороветь".

Вместо: "Мост рухнет".

Напишите: "Вероятность того, что мост рухнет подо мной (или кем-либо еще), очень мала, во время катастрофы рухнул только 1 мост".

Вместо: "Мои студенты слишком напряжены, чтобы учиться у меня".

Напишите: "Хотя мои студенты сейчас испытывают сильный стресс, мое преподавание даст им возможность сосредоточиться на чем-то другом, позитивном, и это им поможет".

Вместо: "Завтра произойдет огромное наводнение (пожар, землетрясение и т.д.)".

Напишите: "Огромное наводнение (пожар, землетрясение и т.д.) с такой же вероятностью может не произойти завтра. Последний раз подобная катастрофа происходила 20 лет назад".

Вместо: "Меня окружает ужас".

Напишите: "Это правда, что многие погибли и много имущества было повреждено; это также правда, что я жив, и мне есть что ценить в жизни; наш район

очень особенный, и я могу гордиться тем, как его жители мужественно и с любовью помогают друг другу".

Суть этого метода заключается не в том, чтобы не обращать внимания на негатив, а в том, чтобы увидеть правду: в действительности даже в самых трагических обстоятельствах есть положительные моменты.

### **Метод 9: Восстановление позитива/сокращение негатива**

Когда мы поглощены преодолением кризиса, легко забыть о том, что существуют дела, которые приносят радость и естественным образом снижают стресс. Для нас это: еда на вынос, прогулка, лежание в шезлонге на солнышке во дворе, просмотр любимой телепередачи, игры с собаками и кошками, прослушивание музыки, просмотр спортивных соревнований, общение с семьей и хорошими друзьями (даже по телефону, если мы не можем физически присутствовать рядом с ними) и т.д. и т.п.

Возможно, вам будет полезно определить виды отдыха, которыми вы занимались до катастрофы, а затем снова начать заниматься ими. Занимаясь этими приятными занятиями, вы прервете поток негативных образов и мыслей, вызванных землетрясением, и напомните себе, что катастрофа - это лишь один из эпизодов в жизни.

В дополнение к восстановлению позитива в вашей жизни, будет полезно и уменьшить негатив. Если фотографии разрушений от стихийного бедствия вызывают у вас стресс, пока не смотрите на них. Выключите ту часть новостей, в которой рассказывается о бедствии. Не смотрите на неприятные фотографии в Интернете. Например, послушайте музыку, а не новости. Не поглощайте больше негативных изображений и информации, чем вы можете вынести. Если в вашей жизни есть неприятные люди, общение с которыми вы можете избежать, сделайте это. Определите негативных людей и вещи, которые вас угнетают, и на время сократите контакт с ними.

### **Метод 10: Развитие чувства собственного контроля через действие**

Важным источником стресса, вызванного катастрофой, является чувство беспомощности, которое она вызывает у большинства из нас. Катастрофа происходит без предупреждения, и мы не можем контролировать ситуацию. Однако есть некоторые вещи, которые вы можете сделать, чтобы уменьшить стресс, вызванный чувством беспомощности. Это действия, которые вы предпринимаете для контроля над собой и внешним миром, когда происходит критическая ситуация.

Во-первых, вы можете подготовить для себя и своей семьи набор на случай чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий. В него входят такие вещи, как вода, еда, радиоприемник на батарейках, фонарик, аптечка, одеяла и письменный план, как члены семьи в случае разлуки будут выходить на связь. Возможно, вы захотите держать

один из таких комплектов в своем доме, а также в машине. В случае пандемии, подобной Ковид-19 2020 года, крайне важно иметь дезинфицирующие средства, хирургические маски, которые можно использовать для защиты членов семьи, а также план поддержания социальной дистанции при нахождении в продуктовом магазине. Такая подготовка уменьшит чувство беспомощности. Вы будете знать, что если случится другая катастрофа, у вас есть основные материалы для выживания, чтобы защитить себя и свою семью.

Во-вторых, вы можете стать добровольцем и помочь тем, кто пострадал от стихийного бедствия. Вы можете предоставить бездомной семье временное жилье, если у вас есть свободная комната. Вы можете сдать кровь в Красный Крест. Вы можете пожертвовать еду, одежду или деньги общественной организации, помогающей пострадавшим. Любая из этих волонтерских акций даст вам ощущение контроля над чрезвычайной ситуацией и даст вам осознание, что вы уменьшаете ее негативные последствия для других. Также вы можете связаться с друзьями и дальними родственниками (с помощью электронной почты, телефона или видеозвонка), чтобы они знали, что вы готовы их поддержать.

В-третьих, вы можете стать экспертом по катастрофам и выживанию в них, прочитав все, что можно, о вашей конкретной катастрофе. Например, для тех, кто справляется с землетрясениями, мы рекомендуем книгу "Мир разума в стране землетрясений" (Yanev & Thompson, 2009). Знания о землетрясениях, если вы живете в сейсмоопасном районе, могут уменьшить чувство беспомощности. Например, во время землетрясения следует ли вам оставаться внутри здания или попытаться выйти на открытое пространство? Где безопаснее всего находиться во время торнадо? Нахождение ответов на подобные вопросы поможет вам обрести уверенность и спокойствие.

Наконец, мы рекомендуем вам стать экспертом в области снижения стресса, так как это поможет вам контролировать свои чувства и напряжение. Существует множество прекрасных книг об уменьшении стресса, а также видеороликов на youtube, в которых подробно показаны подходы к снижению стресса. Некоторые из них вы можете найти на нашем сайте [disastershock.com](http://disastershock.com).

Мы рекомендуем вам попробовать несколько из перечисленных выше десяти методов борьбы со стрессом, и лучше не один раз. Это не единственные методы снижения уровня стресса, которые вам следует рассмотреть. Вероятно, есть какие-то успокаивающие методики, которые помогали вам в прошлом. Для многих людей это могут быть: молитва, прослушивание определенной музыки, разговор с близким другом или родственником, физические упражнения, занятия спортом и т.д. Мы рекомендуем вам также использовать то, что помогало вам в прошлом. Не существует "универсального" подхода к снижению уровня стресса. Если вы обнаружите, что эти методы не помогают вам снизить стресс, и вы испытываете очень сильный

психологический дискомфорт, мы настоятельно рекомендуем обратиться за консультацией к квалифицированному специалисту по психическому здоровью.

## ЧАСТЬ 2: СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

### Как определить, что учащиеся испытывают стресс

Что такое стресс? Это реакция мозга и тела на определенный опыт, который нас беспокоит. Многие чувства и реакции в стрессовой ситуации схожи для людей всех возрастов. Реакции детей на стресс, вызванный чрезвычайной ситуацией, могут быть как явными, так и незаметными. Крайне важным в данном случае является тот факт, что состояние стресса может выражаться по-разному в зависимости от психологического возраста ребенка. Необходимо уделять особое внимание для определения и удовлетворения потребностей учащихся.

Самой распространенной реакцией учащихся всех возрастов на чрезвычайную ситуацию является страх и тревога. Ребенок боится повторения произошедшей катастрофы. Кроме того, еще один распространенный страх - то, что сам ребенок или член семьи может пострадать в результате повторения ситуации. Связь с семьей является “подушкой безопасности” для ребенка. Ему необходимо понимать, где находятся члены его семьи и близкие родственники. Рекомендуйте семьям использовать интернет (например - FaceTime или Zoom) для того, чтобы быть на связи с родными, находящимися вне зоны событий. Еще один способ облегчить тревогу ребенка - напомнить семьям о том, что можно заранее “отрепетировать” возможные действия каждого члена семьи в случае, если произойдет еще одна чрезвычайная ситуация. Какие меры предосторожности можно предпринять дома? Семьи могут провести свои собственные “учения по безопасности”, похожие на школьную учебную пожарную тревогу. Предложите семьям разработать план на случай, если чрезвычайная ситуация произойдет, когда ребенок будет в школе. Кто в таком случае заберет его оттуда? Данные меры могут помочь учащимся всех возрастов чувствовать себя в безопасности.

В случае чрезвычайной ситуации родители также испытывают стресс. Страхи и тревога родителей передается детям. Взрослый человек обладает большим опытом и более сложными механизмами для преодоления стресса, в то время как у детей этого нет. Поэтому для учителя важно напоминать родителям обращать внимание на эмоциональные потребности ребенка, который может быть напуган. Очень часто такая тревога не проходит сама по себе. Учителя могут понять, что страх и тревога, которые проявляет ребенок существуют на самом деле. Если возможно, необходимо выяснить, что это именно за страх. И единственный способ это узнать - поговорить с учениками. Занятия, сконцентрированные на социально-эмоциональной сфере вместе с другими методами могут помочь учащимся выразить свой психологический стресс. Это, в свою очередь, поможет улучшить поведенческие и эмоциональные реакции, которые ребенок демонстрирует в классе.

Прислушивайтесь к конкретным страхам, которые есть у учащихся. Разговаривайте с ними об их чувствах. Узнайте, что по мнению учеников произошло. Учащиеся могут быть перегружены информацией из телевидения, социальных сетей и статей в интернете, которые значительно преувеличивают масштабы происшествия. Вам необходимо обозначить факты, касающиеся чрезвычайной ситуации. Продолжайте прислушиваться к учащимся, и они напрямую или косвенно выразят свои страхи, связанные с этой катастрофой. Самое важное, что вы можете сделать для ребенка -

расположить его к коммуникации, выслушать и зарядить спокойствием, обращаясь к нему лично.

Важно также понимать с какими трудностями в связи с чрезвычайной ситуацией сталкиваются семьи. Знать, что может оказать влияние на способность учащегося концентрироваться и учиться. Первое, о чем стоит беспокоиться - это наличие у семьи учащегося места для проживания, еды, одежды и других вещей первой необходимости. Плохое поведение часто может быть реакцией на переживания, которые ученик испытал в чрезвычайной ситуации и которые в прошлом его тревожили. Это сигнал о том, что что-то случилось, и это влияет на учащегося.

Многие ученики могут потерять интерес и мотивацию к учебе. Такая реакция может варьироваться от страха разлуки до тревоги о том, что школа не является безопасным местом и даже до вялой реакции на школьные мероприятия и общение со сверстниками. Ситуация становится еще более сложной, когда школьные занятия проходят онлайн, и коммуникация с учителями осуществляется только с помощью видео или не осуществляется вообще. Часто ученики согласны заниматься онлайн, но не хотят, чтобы камера была направлена на них. Еще одна частая реакция, которую можно наблюдать у детей всех возрастов - регрессивное поведение. Ученик может вернуться к предыдущей модели поведения, выработанной на более ранних этапах развития, так как это более безопасно. Текущая ситуация вызывает тревогу, поэтому возвращение к прошлому стабильному состоянию успокаивает. Именно в этот момент в классе снова может появиться "веселый клоун". Другие модели поведения, которые можно наблюдать у учеников всех возрастов, могут включать: сложности в выражении беспокойства, частое смущение, постоянное раздражение. Эти реакции естественны, и такое поведение может продолжаться достаточно долгое время после чрезвычайной ситуации. Психологические трудности являются частой реакцией учеников на кризисные ситуации.

Для детей разных возрастных групп характерны определенные стрессовые реакции на чрезвычайные ситуации. Трудности, которые испытывает 5-летний ребенок отличаются от тех, что испытывает 14-летний. В соответствии с целями данной книги возрастные группы будут разделены следующим образом: дошкольники (1-5 лет); младший детский возраст (5-11 лет); предподростковый возраст (11-14 лет); подростковый возраст (14-18 лет). В таблице № 1 представлены наиболее распространенные реакции на стресс для разных возрастных категорий.

Дети дошкольного возраста (от года до 5 лет) особенно остро реагируют на сильные изменения в своей привычной, безопасной среде. Их развитие еще не достигло уровня формирования концепций, который бы позволил им осознать катастрофу. У дошкольников нет навыка вербально выразить свои страхи и тревоги, поэтому уровень их стресса легче всего определить по демонстрируемому поведению. Такое поведение может быть не выражено напрямую, поэтому важно уделять особое внимание потребностям ребенка. Характерными регрессивными реакциями, которые считаются нормальными, являются сосание пальца и энурез. 5-летний ребенок мог перестать сосать палец в возрасте 3-х лет, но внезапно начать снова это делать. Это нормально, но такое поведение не должно продолжаться бесконечно. Еще одна реакция - страх темноты и кошмары. Очень часто такие реакции усиливаются непосредственно после чрезвычайной ситуации и связаны со страхом дошкольника остаться в одиночестве, возрастающим в ночное время. Поведенческая реакция ребенка дошкольного возраста



может также выражаться в том, что он сильнее цепляется за родителей.

Таблица 1. Характерные стрессовые реакции детей на чрезвычайную ситуацию

---

*Характерные стрессовые реакции детей (всех возрастных групп)*

Страх повторения катастрофы  
Боязнь травмы  
Страх разлуки  
Страх оставаться в одиночестве  
Нарушения сна  
Ночные кошмары  
Потеря интереса к школе  
Потеря интереса к сверстникам  
Регрессивное поведение  
Физиологические симптомы (головная боль, боль в животе)  
Замкнутость  
Грусть

*Стрессовые реакции детей дошкольного возраста (от 1 до 5)*

Сосание пальца  
Энурез  
Боязнь темноты  
Ночные кошмары  
Усиление привязанности к родителям (цепляние)  
Трудности в экспрессивной речи  
Потеря аппетита  
Потеря контроля над мочеиспусканием и дефекацией

*Стрессовые реакции детей младшего возраста (от 5 до 11)*

Нытье/хныканье  
Привязанность к родителям (цепляние)  
Сепарационная тревожность  
Боязнь темноты  
Ночные кошмары  
Уклонение от посещения школы  
Невнимательность  
Повышенная агрессивность  
Отделение от сверстников

*Стрессовые реакции детей предподросткового возраста (от 11 до 14)*

Снижение аппетита  
Головные боли  
Боли в животе  
Жалобы на психосоматические симптомы  
Нарушения сна  
Ночные кошмары  
Потеря интереса к школе  
Потеря интереса к сверстникам  
Усиление протеста против родителей

## Агрессивное поведение

### *Стрессовые реакции детей подросткового возраста (от 14 до 18)*

Головные боли

Боли в животе

Жалобы на психосоматические симптомы

Нарушения аппетита

Нарушения сна

Снижение энергичности

"Безответственное" поведение

Повышение зависимости от родителей

Уклонение от общения со сверстниками

Проблемы в школе

---

В случае стрессовых реакций детей дошкольного возраста (1-5), чрезвычайная ситуация провоцирует усиление сепарационной тревожности. Кроме того еще одним проявлением стресса является затруднение речи. В данном возрасте речь - это достаточно новый этап в развитии ребенка, и влияние на нее может быть выражено в заикании, запинании и сложности полностью связно выражаться. Потеря аппетита у дошкольника - это еще один сигнал стресса. Кроме того потеря контроля над мочеиспусканием или дефекацией, особенно у детей старшего дошкольного возраста, часто может указывать на стрессовое состояние. Тревожность у дошкольников преимущественно проявляется в виде страха быть оставленным в одиночестве.

Стрессовые реакции детей младшего возраста (5-11) в основном выражаются в регрессивном поведении. Характерны усиление нытья/хныканья и "цепляния" за родителей. В данной возрастной группе может наблюдаться усиление страха разлуки с родителями, что более характерно для детей дошкольного возраста. В этом случае ребенок может отказываться идти в школу и цепляться за родителя или отказываться участвовать в онлайн занятиях. У детей от 5 до 11 лет может появиться боязнь темноты или ночные кошмары, связанные как с произошедшей катастрофой, так и со страхом того, что это может случиться в будущем. Многие из таких поведенческих реакций на стресс проявляются в школе. Есть вероятность, что ребенок будет уклоняться от посещения школы, но даже в случае посещения, он может потерять к ней интерес и быть невнимательным. Родителям необходимо сообщить учителю о том, какие симптомы стресса, влияющие на внимательность и концентрацию, необходимую для обучения, усилились. Это касается и онлайн обучения во время чрезвычайной ситуации.

Другие поведенческие реакции варьируются от усиления агрессивности до отдаления от друзей и семьи. Для того, чтобы определить данные сигналы стрессового состояния, родителям и учителям необходимо вспомнить "нормальные" модели поведения, которые были свойственны для ребенка до чрезвычайной ситуации. Таким образом можно оценить отклонение от нормы, потому что "нормальное" поведение каждого ребенка отличается, и то, что можно назвать сигналом стресса для одного, необязательно будет таким для другого.

Стрессовые реакции в предподростковом возрасте (11-14) могут включать в себя как отличия в модели поведения, так и физиологические реакции. Физиологическими симптомами стресса являются жалобы на головную боль, боль в животе, слабые,

ноющие боли и психосоматические проблемы. У детей предподросткового возраста могут возникнуть трудности со сном и ночные пробуждения из-за кошмаров. Еще одним физиологическим проявлением может стать потеря аппетита. В предподростковом возрасте такие физиологические симптомы могут проявиться наряду с проблемами в школе. Утром ребенок может пожаловаться на головную боль и остаться дома. Данные симптомы могут быть вызваны потерей интереса к школе и нежеланием общаться со сверстниками, что в свою очередь является нормальной реакцией на стресс. Некоторые дети выражают стресс в более агрессивной манере. Такое поведение включает в себя усиление протеста дома и отказ участвовать в семейных или школьных мероприятиях. Реакции на общение со сверстниками особенно важны в предподростковом возрасте и могут варьироваться от отчуждения до агрессивного поведения с друзьями. Важно помочь ребенку, объяснив ему, что физиологические и поведенческие реакции нормальны, и другие люди, особенно его/ее сверстники их принимают и разделяют.

Стрессовые реакции подростков (14-18) также включают в себя физиологические и поведенческие сигналы, но уровень стресса этой возрастной группы увеличивается, так как они находятся в “ловушке” (когда их воспринимают и как детей, о которых необходимо заботиться, и как взрослых, которые могут справиться самостоятельно). Подросток не является взрослым человеком, но он уже ребенок старшего возраста, который, как и другие возрастные группы, имеет свои потребности в развитии. Некоторые подростки испытывают чувство вины и стыда из-за того, что они не способны взять на себя роль взрослого во время или после кризиса. Эти чувства усиливают у подростка ощущение изолированности.

Физиологические реакции включают в себя головные боли, боли в животе и возможные жалобы на психосоматические нарушения, такие как сыпь. Кроме того, характерны нарушения аппетита и сна. Еще одним симптомом может быть снижение энергичности, когда обычно активные и увлеченные чем-то подростки становятся апатичными и равнодушными к тому, что раньше приносило им удовольствие. Опасение в таком возрасте вызывают суицидальные мысли. Обращайте внимание на любые признаки суицидального характера.

Дайте учащимся понять, что вы их поддерживаете и всегда готовы выслушать. Как учитель при коммуникации показывайте, что вы открыты и всегда готовы выслушать любые проблемы, касающиеся самих учащихся и их отношений с другими людьми. Таким образом, студенты с большей вероятностью будут делиться своими переживаниями в связи с активностью сверстников в социальных сетях, особенно о публикациях, касающихся нанесения вреда самому себе. Поведенческие реакции на стресс часто проявляются в том, как подростки общаются со сверстниками, так как именно сверстники являются для них главными на данном этапе развития. Если из-за ущерба, нанесенного катастрофой, школа закрывается на время или полностью, это также может быть значительным стрессовым фактором, который необходимо определить и сразу же принять меры.

Другие поведенческие реакции на стресс могут включать в себя безответственное поведение - поведение, которое можно описать как “меня ничего не волнует” или, наоборот, зависимое поведение, когда подросток становится менее самостоятельным и все больше цепляется за семью. В данном случае самое важное - выслушать и поговорить с подростком, поддержать его/ее в восстановлении отношений со сверстниками.

Самый важный способ для определения стрессовых реакций ребенка любой возрастной группы - выслушать страхи и тревоги учащихся. Несмотря на то, что для взрослого человека эти страхи могут показаться несущественными, для ребенка они вполне реальны. Если ученик стесняется начать коммуникацию, то вы сами можете быть инициатором беседы. Чрезвычайная ситуация это не тот случай, когда мы четко можем сказать, что она больше никогда не повторится. Нам приходится продолжать жить с тем, что есть вероятность возникновения новой чрезвычайной ситуации и с последствиями первоначальной, будь то закрытие школы, перестройка дома или смерть близких. Последствия не проходят быстро.

Необходимо отметить, что большинство детей справляются и преодолевают страхи и тревожность, вызванные чрезвычайной ситуацией, но некоторые из них продолжают страдать от психологической травмы. Если физиологические и поведенческие реакции на стресс не уменьшаются спустя несколько недель или месяцев, в зависимости от чрезвычайной ситуации, или симптомы начинают ухудшаться, необходимо обратиться за профессиональной помощью. Специалист в области психиатрии может помочь учащимся справиться со стрессом и реакциями на психологическую травму. Используйте те ресурсы, которые есть в вашей школе - школьный психолог и другие специалисты, которые могут оказать помощь.

### **Стратегии обучения для уменьшения стресса у учащихся**

Когда дети и подростки сталкиваются с чрезвычайной ситуацией, такой как пандемия COVID-19, они чувствуют себя уязвимыми, испытывают тревожность и переживания по поводу своей безопасности, а также безопасности их близких. После чрезвычайной ситуации учащиеся могут испытывать широкий спектр реакций, включая изменения в поведении, эмоциональные расстройства, сложности в концентрации внимания, расстройства сна, физиологические симптомы, тревожность и страхи. Эти реакции могут вызвать беспокойство, которое в свою очередь, может помешать адаптации, повлиять на успеваемость, поведение в классе, социальное и эмоциональное развитие детей.

Преподаватели играют главную роль в том, чтобы помочь учащимся преодолеть стресс, восстановить спокойствие, почувствовать себя в безопасности и получить поддержку в социальном, эмоциональном и академическом плане. У преподавателей есть прекрасная возможность помочь детям после чрезвычайной ситуации, поскольку они являются значимыми взрослыми в их жизни; преподаватели понимают процессы развития и они могут заметить эмоциональные и поведенческие изменения, сложности в обучении и другие функциональные нарушения у учеников. Они играют главную роль в распознавании признаков посттравматического стресса, способствуют восстановлению психологической устойчивости и помогают ученикам справиться с реакциями на стресс.

*Каким образом преподаватели могут помочь ученикам справиться с посттравматическим стрессом?* Создать условия обучения, в которых будет уделяться особое внимание работе с эмоциональными травмами, путем обеспечения

безопасной и дружелюбной атмосферы, создания структурированной и понятной среды для обучения, в которой лишние напоминания о травме и потерях будут сведены к минимуму. Сосредоточить фокус внимания на построении позитивных взаимоотношений и применении научно обоснованных методов и практик, способствующих формированию психологической устойчивости, преодолению стресса и адаптации.

Было отмечено, что школьные мероприятия, направленные на развитие у учеников навыков осознанной оценки, осознанной медитации, расслабления и позитивной психологии, улучшают способность детей преодолевать стресс. Мы отобрали ряд методов и техник, которые помогут вам поддержать учеников, испытывающих стресс после чрезвычайной ситуации, с помощью таких научно-обоснованных мероприятий.

## **1. Определение симптомов стресса у учащихся**

Первым шагом в применении методов преодоления стресса является оценка уровня стресса в группах ваших учеников. Некоторые учащиеся могут быть более уязвимы перед чрезвычайной ситуацией, и им может потребоваться дальнейшая помощь во время кризиса. Следующие принципы могут помочь вам при выявлении симптомов стресса у учеников:

*Изучите симптомы и признаки стресса у детей и подростков, которые пережили чрезвычайную ситуацию.* В предыдущей части (глава 2 - раздел 1), есть подробное описание данных симптомов в соответствии с возрастом учащихся. Вы можете сделать чек-лист, включающий симптомы стресса, и использовать его для наблюдения за поведением учеников в классе.

*Используйте уже имеющиеся знания о ваших учениках,* чтобы определить изменения в их поведении, эмоциональные реакции, а также проблемы с успеваемостью, вызванные пережитым стрессом.

*Определите тех учеников, которые могут быть наиболее уязвимыми перед чрезвычайной ситуацией.* Примите во внимание жизненную ситуацию каждого из учеников, чтобы определить факторы риска (случаи депрессий, тревожности, трудности в обучении), историю прошлых психологических травм (издевательства, домашнее насилие) и текущие условия, которые могут помешать ребенку преодолеть чрезвычайную ситуацию (изоляция, снижение контроля в связи с рабочим графиком опекуна).

*Отслеживайте симптомы и признаки стресса у учеников для того, чтобы определить их силу и длительность.* Если вы заметили, что симптомы становятся серьезнее, устойчивее и оказывают влияние на повседневную активность ученика - обратитесь за помощью к профессионалам: школьным психологам, медсестре, социальному работнику.

*Рассмотрите возможность проведения какой-либо активности, которая позволит*

*ученикам выразить свои чувства относительно чрезвычайной ситуации.* Такие практики должны проводиться в атмосфере доверия и поддержки по отношению к детям. Если это маленькие дети, то вы можете попросить их нарисовать картинку о том, что произошло. Детям старшего возраста вы можете предложить сделать коллаж или написать новостную статью о том, что произошло. Если это подростки, можно провести практику reflection circle - кружков для общения, где каждый ученик может выразить свои чувства и переживания, связанные с чрезвычайной ситуацией.

## **2. Создание образовательной среды, учитывающей психологические последствия стресса**

Создание образовательной среды, учитывающей эмоциональные последствия чрезвычайной ситуации, включает в себя усиление действий и стратегий, направленных на обеспечение поддержки, ощущения безопасности, чувства единения и предсказуемости с точки зрения учащихся. Следовательно, очень важно:

*Создать располагающие/благоприятные условия для учеников.* Они должны чувствовать, что им рады, что их ценят. Делайте это, хваля учеников за участие в деятельности, а также отдавая приоритет взаимоотношениям и благосостоянию. Начните урок с проверки состояния учащихся. Вы можете прочесть стихотворение или произнести небольшую речь с положительным посылом, или провести 5-минутную медитацию. Поощряйте своих учеников анализировать то, что они чувствуют, записывая чувства и переживания, когда они находятся наедине с собой. Кроме того, вы можете инициировать обсуждение происходящего в кризисной ситуации, и как это решается. Учащиеся будут чувствовать поддержку и ощущать себя в безопасности, если увидят, что преподаватели заботятся об их благополучии.

*Наладьте школьный распорядок/режим.* Столкновение с чрезвычайной ситуацией порождает ощущение непредсказуемости и нестабильности, поэтому важно создать школьный распорядок, который позволит ученикам снова ощутить стабильность и предсказуемость. Помогайте ученикам пользоваться школьным расписанием и календарем, чтобы они могли организовать и распланировать свои ежедневные и еженедельные занятия. Придумайте ритуалы для начала и окончания урока. Например, делитесь с учениками моментом, за который вы благодарны, или позитивными мыслями. Проводите упражнения, направленные на развитие осознанности перед или после проверки домашних заданий.

*Поддерживайте четкую и гибкую коммуникацию.* В чрезвычайной ситуации важно расширять каналы коммуникации с учениками и их семьями. Учащиеся должны чувствовать, что они с легкостью могут пообщаться с своими преподавателями. Кроме того, важно предоставлять информацию как можно понятнее, в том объеме, с которым ученики смогут справиться. Для того, чтобы ученикам было проще усвоить информацию, используйте наглядные схемы, картинки и напоминания.

*Будьте гибкими.* Адаптируйте задания и систему оценки. Во время кризисной и чрезвычайной ситуации задания могут показаться ученикам непосильными. При необходимости делите задания на более маленькие части и поощряйте учеников задавать уточняющие вопросы. Используйте разнообразные способы оценки, которые

позволят вам отслеживать прогресс учеников и оценить учебный процесс. Подходите к решению проблем в обучении и поведении с участием и поддержкой.

*Используйте положительную обратную связь.* Отмечайте усилия, которые прикладывают ученики для выполнения заданий и их прогресс. Используйте несколько минут во время урока, чтобы ученики смогли оценить то, чему они научились и поделиться этим. Помогите им выделить положительные моменты и предоставьте возможность для улучшения тех областей, где они испытывают трудности.

*Поощряйте/стимулируйте общение.* Выделите время, чтобы ученики могли поделиться тем, что они понимают и не понимают о чрезвычайной ситуации. Интересуйтесь опытом, который у них есть, и используйте такие ситуации прояснения ошибочной информации. Используйте техники перефразирования негативных мыслей.

*Создайте и разъясните ученикам школьный план реагирования в случае чрезвычайной ситуации.* Очень важно, чтобы в школе существовал план действий в случае чрезвычайного происшествия (землетрясение, наводнение, ухудшение эпидемиологической обстановки во время пандемии). После чрезвычайной ситуации ученики могут не захотеть возвращаться в школу из-за страха новой катастрофы и страха быть разлученными со своей семьей. Поэтому преподавателям необходимо разъяснить ученикам и их семьям, что у школы существует план по реагированию в случае чрезвычайной ситуации. Подробно объясните, как будет поддерживаться физическое и психологическое здоровье учеников, каким образом школа будет связываться с семьей, и как будут решены возможные проблемы.

### **3. Укрепление чувства сопричастности и надежды**

В случае чрезвычайной ситуации общение с другими людьми может быть ограничено из-за расстояния, стихийных бедствий или болезней. Ограничение общения с близкими и другими людьми является одним из сильных стрессовых факторов для человека. Поэтому очень важно:

Объяснить ученикам, что они могут обсудить свои переживания и страхи с вами. Поощрять их общаться и обращаться за помощью к педагогам, школьным психологам и другим взрослым, которым они доверяют.

Выделить время, когда ученики смогут пообщаться в компании своих сверстников. Организуйте игровые и другие интересные активности в парах. Рассмотрите возможность объединить учеников в небольшие группы для работы над проектами или заданиями.

Поощрять общение с друзьями и близкими. Если общение ограничено, то помогите учащимся найти способ сделать это удаленно, по телефону или видеосвязи.

Делиться историями, вселяющими надежду. Расскажите ученикам как общество преодолевало чрезвычайные ситуации, которые случались в прошлом. Поделитесь историями людей, которые смогли преодолеть кризисную ситуацию. Сфокусируйте внимание на теме надежды и том, как другие люди помогали в преодолении кризиса.

Помогите ученикам найти и поделиться с другими теми практиками, занятиями или ритуалами, которые дали им надежду.

#### **4. Использование социально-эмоциональных учебных практик и занятий, направленных на улучшение психофизического состояния**

Социально-эмоциональные учебные практики и занятия, направленные на улучшение психофизического состояния могут быть включены в ваш учебный план. Этим вы дадите своим ученикам возможность почувствовать себя ценными, практиковать самосострадание и убедиться в своих способностях.

*Распознавание эмоций и чувств.* Побуждайте учеников определять свои эмоции и то, как они связаны с телом. Объясните, что не существует плохих или хороших эмоций. Эмоции - это просто способ реагирования на ситуацию, и важно распознавать их, чтобы в будущем их можно было контролировать. Вы можете использовать журнал/дневник, в котором дети будут фиксировать свои эмоции и чувства. Сформулируйте гамму эмоций и нормализуйте их. Поощряйте и цените различные способы выразить себя. Поощряйте самовыражение детей через творчество, например, предложите им изобразить их сегодняшний день на бумаге или разыграть по ролям самое важное событие дня.

*Воодушевляйте своих учеников.* Помогите учащимся найти свою роль в преодолении чрезвычайной ситуации; найти те ежедневные действия, выполняя которые они могут оказать помощь и выразить заботу своей семье или друзьям. Расскажите о том, что объятие, улыбка, предложение выслушать, звонок или сообщение - все это действия, которые могут помочь другому человеку почувствовать себя лучше и, соответственно, справиться с кризисной ситуацией.

*Укрепляйте психологическую устойчивость.* Помогите ученикам определить свои сильные стороны. Как много они выполнили сегодня? Как они справились с трудностями? Научите их ценить свои достижения.

*Развивайте самосострадание.* Помогите ученикам понять, что они могут чувствовать себя напряженными (в стрессе), расстроенными и уставшими, и, как следствие, им может быть сложнее делать те вещи, которые раньше давались легко, или они могут совершать больше ошибок, чем обычно. Помогите ученикам понять, что наше тело, эмоции и мозг пытаются преодолеть чрезвычайную ситуацию, поэтому мы можем чаще совершать ошибки или чувствовать себя менее мотивированными. Научите их прощать себя и ценить то, что они в данный момент борются с трудной ситуацией. Будьте гибкими и адаптируйте задания и систему оценки.



*Выражайте благодарность.* Научите учащихся находить то большое количество вещей в жизни, за которые они благодарны: объятия, любовь родителей, забота о питомце, солнечный день и т.д. Помогите им выразить чувство благодарности по отношению к другим людям. Вы можете использовать несколько минут от урока и попросить учеников каждый день рисовать или писать у себя в дневнике то, за что они благодарны. Можете также провести практику “круг благодарности” - попросить учеников написать одно предложение с благодарностью к своему однокласснику. Затем собрать всех в круг и предложить ученикам поделиться своими мыслями.

*Сундук сокровищ.* Вместе с учениками сделайте коробку, куда они смогут класть те вещи, воспоминания, фразы или мысли, которые делают их счастливыми и успокаивают. Они смогут использовать эту коробку, когда почувствуют грусть или безнадежность.

## **5. Поддерживайте полезные привычки.**

Помогайте ученикам определить и применять на практике полезные привычки. Говорите с ними о важности здорового питания, полноценного сна, упражнениях и общении с природой. Здоровое и сбалансированное питание, включающее в себя овощи, фрукты и сухофрукты играет ключевую роль в поддержании физического здоровья и необходимого уровня энергии. Продолжительность от 8 до 10 часов и правильный режим сна - медитация в течение нескольких минут перед отходом ко сну, чтение книги и исключение использования электронных приборов за час до сна - все это улучшает его качество. Покажите видео, лекции, игры, которые помогут ученикам понять, что здоровое питание и хороший сон являются важными инструментами для того, чтобы справиться с кризисной ситуацией. Это помогает нам быть физически и психологически здоровыми, улучшает нашу эффективность при выполнении ежедневных дел и помогает справиться со стрессом.

Говорите с учениками о важности регулярных физических упражнений. Было документально подтверждено, что 30 минут физической активности в день улучшают кровообращение мозга и повышают выработку нейромедиаторов, которые помогают создавать нейроны, улучшающие память и обучаемость. Кроме того, занятия спортом улучшают настроение, повышают уровень энергии, улучшают концентрацию внимания и помогают контролировать уровень стресса. В случае чрезвычайной ситуации, важно выделять в школьном расписании 2-3 часа в неделю для регулярных занятий спортом, гимнастикой или танцами. Кроме этого, преподаватели могут устраивать небольшие перерывы во время урока для проведения разминки, например, 3-х минутной растяжки.

Добавьте к обычным школьным занятиям прогулки в парке или занятия на свежем воздухе, включая практики, направленные на осознанность и контакт с природой. Документально подтверждено, что 20 минут, проведенных в контакте с природой, уменьшают уровень кортизола (маркера стресса) в крови и улучшают состояние иммунной системы. Активно поддерживайте занятия, на которых ученики смогут использовать все 5 видов чувств для контакта с природой.

Выделите время на уроках, чтобы помочь ученикам выработать и включить полезные привычки в ежедневный распорядок так, чтобы они могли соблюдать баланс между учебной, отдыхом, принятием пищи и сном. Предоставьте инструменты, например, ежедневный чек-лист или расписание, чтобы помочь учащимся установить распорядок дня в соответствии с родом деятельности и возможностями их семей. Поговорите с родителями или опекунами о важности поддержания распорядка для физического и физиологического здоровья детей и подростков. Предложите членам семьи придерживаться этого распорядка настолько это возможно. Кроме того, вы можете посоветовать занятия, которые родители смогут выполнять вместе с детьми - прогулка в парке, просмотр фильма, настольные игры или поездка на велосипеде. Объясните, что во время кризисной ситуации мы должны отдавать приоритет общению с близкими.

## **6. Используйте техники осознанности и расслабления**

Многие школы начали использовать техники осознанности во время обучения. Использование этих эффективных методик после произошедшей чрезвычайной ситуации может помочь ученикам расслабиться и справиться с напряжением, тревожностью и страхом.

### **Техника глубокого дыхания**

Концентрация внимания на дыхании помогает нам успокоиться и расслабиться. Вы можете обучить детей технике глубокого дыхания, которую вы изучили (Глава 1 - раздел 3), но необходимо помнить, что при обучении технике дыхания или любому расслабляющему упражнению, важно, чтобы вы сами были спокойны и расслаблены. Сама техника достаточно проста и состоит в том, чтобы показать учащимся как дышать медленно и глубоко. Выполняете ли вы упражнение в классе или на площадке, сначала попросите учеников сесть так, как им удобно. Затем сделайте медленный вдох через нос в течение 3 секунд, задержите дыхание на 3 секунды и после этого также медленно выдохните в течение 3 секунд. Повторите это несколько раз, чтобы учащиеся поняли. Затем попросите учеников попробовать подышать вместе с вами. Можете предложить им считать про себя во время каждого вдоха или положить руку на живот, чтобы почувствовать дыхание. Это поможет сконцентрировать внимание во время выполнения упражнения. Повторите упражнение вместе с учениками в течение 1-2 минут и затем проанализируйте этот опыт. Обсудите с детьми, как они себя почувствовали, какие ощущения и мысли у них появились во время упражнения, и какой эффект оказала на них техника глубокого дыхания. Используйте эту возможность объяснить ученикам, что они могут делать это упражнение, когда чувствуют себя подавленными, обеспокоенными или расстроенными. Концентрация внимания на дыхании - это один из способов восстановить спокойствие в тот момент, когда страхи и тревожность переполняют нас. Глубокое дыхание помогает успокоить ум и эмоции, позволяя нам улучшить результаты в любом виде деятельности (учебе, игре на музыкальном инструменте и т.д.). Завершите упражнение, попросив учеников изобразить этот опыт в виде картинки или написав слово, фразу, которые помогут им успокоиться.

После того, как учащиеся овладеют данной техникой, вы можете использовать ее в начале или в конце урока, в переходный период или в тот момент, когда вы видите, что ученики ведут себя беспокойно, тревожно или испытывают стресс.

Вы также можете адаптировать эту технику в соответствии с возрастом ваших учеников. Например, детей помладше вы можете научить глубокому дыханию во время игры с мыльными пузырями или надувая резиновые шарики. С более взрослыми учениками вы можете комбинировать глубокое дыхание и какие-либо движения, например, предложить им поднять руки во время глубокого вдоха, оставить их наверху, когда они задерживают дыхание, и на выдохе опустить руки. Вы можете также изобразить движения животных или супергероев. С подростками - можно комбинировать технику дыхания с выполнением упражнений или движениями из единоборств.

### **Расслабление мышц**

Данная техника заключается в сокращении и расслаблении мышц тела и является очень эффективной для общего расслабления. Вы можете обучить своих учеников этой технике через игру “статуя и тряпичная кукла”. Изображая каменную статую, покажите, как нужно напрячь все мышцы, а затем расслабить их - изобразив тряпичную куклу. Практикуйте данное упражнение сидя. Покажите ученикам, как нужно напрячь мышцы и удерживать их в таком состоянии в течение 5 секунд, как будто вы каменная статуя, а затем расслабьте их, словно вы тряпичная кукла. Повторите это упражнение 3-4 раза и поговорите с учениками о том, что они почувствовали. Что произошло, когда они превратились в тряпичную куклу? Успокоились ли они или почувствовали напряжение? Попросите их нарисовать тряпичную куклу и написать слово “спокойствие”. Расскажите им, что эту технику можно использовать, когда они чувствуют стресс или нервозность. Это можно делать дома или где-то, находясь наедине с собой.

### **Концентрация внимания**

Эта техника помогает ученикам сфокусировать внимание на визуальной точке и научиться контролировать рассеянность. Ее можно выполнять как в классе, так и на свежем воздухе. Объясните ученикам, что очень часто мы просто смотрим на объект, не фокусируя на нем свое внимание, и перестаем замечать важные вещи. Особенно если у нас на душе беспокойно, или мы встревожены и находимся в стрессе, то перестаем замечать, что происходит вокруг. Концентрация на объекте улучшает внимательность и способствует контролю рассеянности. Попросите учеников выполнить следующее упражнение - зафиксировать взгляд на каком-либо объекте на минуту. Если они отвлекутся во время выполнения упражнения, то нужно будет постараться и сделать это еще раз. Вы можете использовать любой предмет, который есть в классе, но он должен быть неподвижным. В конце обсудите с учениками этот опыт и спросите было ли им сложно фокусировать внимание на объекте. Что их отвлекало?

Объясните, что внимательность можно тренировать так же, как и мышцы и делать это нужно постоянно. Как только ученики освоят эту технику, вы можете предложить им другое упражнение - молча и спокойно понаблюдать в течение минуты за тем, что их окружает. Затем попросите их найти те объекты, детали, цвета, которые они не

замечали раньше. Дайте ученикам задание выполнять это упражнение дома или в парке, в тишине и спокойствии, чтобы они смогли обнаружить объекты или детали, которых раньше не замечали.

Вы можете изменить это упражнение для тренировки слухового внимания. При выполнении упражнения, попросите учеников закрыть глаза и прислушаться к звукам вокруг. Вы можете попросить их сфокусироваться на каком-то конкретном звуке, а затем найти новые.

### **Использование воображения для создания места, где вы чувствуете себя спокойно и комфортно**

Эта техника заключается в том, чтобы представить место, где мы чувствуем себя спокойно и расслабленно. Попросите учеников закрыть глаза на некоторое время и представить такое место. Это может быть любое место, где они чувствовали себя расслабленно и спокойно - пляж, парк, собственный сад или своя комната. Попросите их глубоко дышать в этот момент.

Кроме того, помогайте направить их воображение, предложив сфокусироваться на каком-либо звуке или объекте в воображаемой картине. Обсудите, как они себя чувствовали, какие ощущения появились в теле, какие мысли в голове. Объясните, что эту технику можно использовать, когда они чувствуют напряжение и стресс.

### **Распознавание и остановка негативных мыслей**

Эта техника заключается в определении и остановке негативных мыслей. Помогите учащимся распознать негативные мысли и понять, как они проявляются в теле, эмоциях и действиях. Вы можете попросить учеников вести записи этих мыслей в дневнике, а затем научить их техникам остановки. Первая техника - попросите учащихся представить, что мысли - это река и, когда появляется негативная мысль, ее необходимо превратить в листочек или кусок дерева и дать ему уплыть по течению. Посоветуйте глубоко дышать по мере того, как мысли начинают ускользать. Также можно использовать некоторые техники расслабления, которые вы уже изучили - расслабление мышц, фокусирование внимания или внимательное восприятие (на слух), а также использовать воображение, чтобы на минуту вернуться в место, где вам спокойно. Все это можно совмещать с техникой глубокого дыхания.

### **Переосмысление/изменение фокуса негативных мыслей**

Переосмысление негативных мыслей помогает ученикам увидеть что-то позитивное в ситуации, которая казалась им негативной. Вы можете научить их переформулировать мысли в более положительном ключе. Для начала в качестве примера используйте несколько своих негативных мыслей и покажите, как вы их переформулировали. Например - “Люди, которые заболели коронавирусом, умирают”. Вы можете перефразировать эту мысль и сказать: “Если люди будут соблюдать социальную дистанцию, носить маски, обрабатывать руки антисептиком, то, скорее всего, они не заболеют. Большинство людей, которые заболели, выздоравливают. К тому же, у нас есть вакцины, которые помогут нам не заразиться”. Мотивируйте учащихся определять негативные мысли и делиться ими. Помогите их переформулировать. Цель данной

техники - показать ученикам, что ход их мыслей отчасти правильный, но они упускают положительные моменты, которые есть в данной ситуации. Это упражнение помогает снизить напряжение у учащихся и укрепляет их моральный дух. Не игнорируйте негативные мысли учеников, наоборот, побуждайте выражать их, чтобы помочь переформулировать их в более позитивном направлении.

На нашем сайте [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) вы сможете найти и другие полезные источники - лекции, видео и занятия по творчеству, которые помогут вашим ученикам преодолеть стресс, связанный с чрезвычайной ситуацией.

Важно отметить, что предложенные в данной главе упражнения и методы необязательно выполнять одновременно. Наоборот, вы должны использовать свой опыт анализ для того, чтобы выбрать набор методов, которые лучше всего подойдут вашим ученикам в конкретный момент времени.

В заключение не забывайте использовать любую возможность для того, чтобы отметить прогресс ваших учеников в преодолении стресса и адаптации. В кризисной или чрезвычайной ситуации вы должны помогать учащимся ценить их собственные действия и достижения. Необходимо укреплять их веру в себя и активную позицию при чрезвычайной ситуации. Аналогичным образом, когда ученики демонстрируют понимание вышеописанных методов, вы можете предложить им провести эти простые упражнения для всего класса. Это повышает вовлеченность и формирует чувство принадлежности к коллективу.

## **Требования и организация учебного процесса во время чрезвычайной ситуации**

### **Установка четкого и строгого ограничения/требования к поведению**

В период восстановления после чрезвычайной ситуации для учеников очень важно вернуться к обычному режиму и деятельности. В рамках этого процесса важно, чтобы преподаватель не менял свои требования к школьным заданиям и поведению, и при необходимости вносил изменения в организацию учебного процесса. Например, если ученики испытывают сложности с концентрацией внимания, то, возможно, есть смысл перейти на 15 или 30 минутные блоки занятий и включить физические упражнения между ними (например встать и немного размяться) для повышения концентрации внимания.

Сильные эмоциональные реакции (истерики) и плохое поведение - это один из способов, которым дети и подростки могут реагировать в ответ на природные катастрофы и события, которые их травмировали. Важно, чтобы преподаватель четко обозначил требования к поведению и разъяснил их ребёнку. Как правило, дети хорошо воспринимают четкие границы и распорядок, включающий в себя строгие и понятные ограничения поведения и ясно сформулированные (и применяемые на практике) последствия, которые ожидаются в случае нарушения правил. Необходимо обращать внимание на последовательные и логичные последствия плохого поведения, нежели на наказание.

Сильные эмоциональные реакции (истерики) и плохое поведение - это и обычная реакция на психологическую травму, и поведение, часто свойственное подросткам. Следовательно, перед тем как делать какие-либо выводы о диагнозе и применять наказание или дисциплинарные взыскания, всегда важно найти первопричину проблемного поведения. То, что подросток устраивает истерику (даже спустя год после травмирующего события) не означает, что у него расстройство поведения (например синдром дефицита внимания, кондуктивное расстройство). Даже самое плохое (агрессивное) поведение может быть проявлением тревожности, вызванной психологической травмой.

Важно применять наказание, когда требования к поведению не выполняются. Однако необходимо делать акцент на логически-обоснованные, нежели несвязанные последствия плохого поведения. Например, ученика, который не выполнил до конца домашнее задание, можно попросить остаться с учителем и доделать его во время обеда; или попросить ребенка, который не захотел делиться с одноклассником, отдать игрушку другому и извиниться за свое поведение; подростка, который использовал нецензурное слово, оставить в классе во время обеда и попросить найти другие слова(в словаре) для выражения эмоций.

### **Использование системы наставничества и взаимной поддержки**

Во многих школах существует система взаимной поддержки. Часто преподаватели внедряют ее после какого-либо травмирующего события. Учеников объединяют в пары, чтобы во время обучения у каждого ученика был человек, который его поддержит. Эта система часто используется, чтобы дети не оставались в одиночестве, и для того, чтобы обеспечить каждого ученика эмоциональной поддержкой. Система взаимопомощи больше подходит для детей младшего возраста, однако преподаватель может продумать другие способы, которые помогут подросткам иметь свою собственную систему социальной поддержки.

Несмотря на то, что система взаимопомощи наиболее эффективна если применяется сразу после травмирующего события, в случае с некоторыми детьми иногда стоит рассмотреть ее использование даже спустя какое-то время. Некоторые дети могут регулярно испытывать трудности, некоторые не захотят оставаться одни, кому-то может потребоваться постоянная эмоциональная поддержка, а кому-то просто нравится быть в команде.

Система взаимопомощи или поддержки может быть эффективна для разных школьных занятий (например: поход в туалет, минутка расслабления, групповые активности). Со временем систему взаимопомощи можно развить в систему “поддержки” или “товарищества/дружбы”, которая поможет детям обращаться к своим напарникам за эмоциональной поддержкой и помощью в учебе.

### **Создание безопасного пространства для отдыха и расслабления**

В любой школе будет полезно иметь безопасное пространство, предназначенное специально для того, чтобы дети могли его использовать при любых сложностях во

время учебного процесса. В некоторых школах это может быть отдельная комната, примыкающая к классу, в других это может быть место на улице, где можно посидеть. Данное пространство можно использовать, когда детям необходимо какое-то время для того, чтобы успокоиться, или если преподавателю необходимо поговорить с учеником наедине. Размещение в этом пространстве детских книг или игр для спокойной обстановки даст детям возможность переключить внимание и на некоторое время отвлечься от учебной нагрузки. Возможно будет необходимо установить правила для получения разрешения покинуть класс или посещения места для расслабления. Подросткам может также понадобиться разрешение на посещение школьного социального работника или медсестры. Дети младшего возраста могут выражать просьбу невербально (например: положить карточку определенного цвета на край парты для того, чтобы дать учителю понять, что ребенку требуется некоторое время для расслабления).

### **Предоставление выбора - восстановление контроля**

Часто во время травмирующего события молодые люди могут испытывать чувство бессилия или ощущение потери контроля. Такие события, так же как и их последствия, находятся вне контроля ребенка. Одним из эффективных методов является предоставление выбора или вовлечение ребенка в школьные занятия. Дав ребенку выбор и вовлекая его в принятие решений, вы можете помочь восстановить чувство контроля над ситуацией.

Примеры ситуаций, когда ученику можно предложить выбор или вовлечь в принятие решений:

Предложить идеи для веселых занятий в классе

Выбор между несколькими активностями (например: выбор книг для чтения, эксперимента для проведения)

Выбор темы задания (для детей старшего возраста - выбор между разными темами сочинений)

Помощь в выборе и организации деятельности по сбору денег

### **Прогнозирование сложного периода и планирование мер поддержки**

С большой вероятностью дети и подростки могут повторно испытывать некоторые симптомы стресса или ощущать тревогу на определенных этапах. Годовщина события, дни рождения ушедших членов семьи, праздники (пасха, рождество, день матери, день отца) - могут стать особенно тяжелыми для молодых людей.

В эти периоды у детей могут усиливаться эмоциональные сложности и проблемное поведение; есть также вероятность развития новых поведенческих или эмоциональных реакций, которые будут беспокоить ребенка или одноклассников. По возможности лучше заранее спланировать и предупредить эти периоды, предоставив дополнительную поддержку, когда это необходимо. В случае годовщины события предпринимаемые меры можно обсудить с другими учителями, администрацией и даже

семьями учащихся. Важно учитывать пожелания семей, которых коснулись травматичные события.

Учителя и школы могут даже запланировать какие-либо мероприятия, совпадающие с годовщиной, во время которых особый акцент будет сделан на историях спасения и положительных событиях, произошедших после травмирующего события.

Кроме того, при необходимости учителя могут отдельно пообщаться с некоторыми учениками и использовать методы, описанные выше, для того чтобы понять, потребуется ли молодому человеку дополнительная поддержка в этот период.

### **Подготовка детей и подростков к ситуациям, которые могут спровоцировать эмоциональные реакции**

Неожиданные и значимые события или триггеры, могут оказать влияние на некоторых молодых людей, несмотря на то, что в целом они уже вернулись к привычной жизни. Эффективным способом для преподавателя может стать предупреждение и подготовка детей к любым неожиданным событиям. Например, стоит заранее предупреждать учеников об учебной пожарной тревоге или проверке системы оповещения. Кроме того, учителям стоит предупреждать учеников о том, что они собираются сделать что-то неожиданное - выключить свет или издавать громкие звуки.

В случае с детьми старшего возраста и подростками, эффективным способом будет прогнозирование событий, которые могут спровоцировать эмоциональные реакции. Например, учитель может заранее подготовить учащихся к заданиям или занятиям, которые могут вызвать эмоции или воспоминания о событиях (например: если на следующем уроке планируется обсуждение природных катастроф; урок по естественным наукам, на котором будут обсуждаться различные понятия, связанные с наводнением; урок по английскому языку, на котором планируется изучение новостей/историй о катастрофах). В этом случае некоторым ученикам могут потребоваться альтернативные задания, которые они смогут выполнить.

### **Фокус внимания на сильных сторонах и положительных моментах**

Многие семьи в течение длительного времени после травмирующих событий продолжают концентрировать внимание на этом событии, стараясь вернуть жизнь в прежнее русло или преодолеть реакции на стресс. В результате становится очень легко фокусироваться на негативных вещах, которые происходят в жизни ребенка, включая проблемы с контролем эмоций и поведения. Часто слишком мало внимания уделяется положительному поведению и способам преодоления стресса, которые использует и демонстрирует ребенок.

Одобрительная реакция или похвала, если у ребенка что-то хорошо получилось, не только способствуют улучшению его поведения, но также помогают понять, каких норм поведения ему лучше придерживаться и в дальнейшем. Признание и поддержка сильных сторон, одобрение положительного поведения и способов преодоления стресса является особенно важным и простым методом, который может использовать преподаватель. Это может быть просто похвала, когда вы замечаете положительное



поведение учеников или какую-либо сильную черту, которую они развили или проявили.

### **Помощь ученикам в создании системы поддержки**

Одним из самых тяжелых и болезненных последствий травмирующих событий или природных катастроф является потеря привычного окружения, поэтому для детей и подростков необходимо создать прочную систему поддержки. Важно убедиться, что у них есть несколько источников поддержки, как в школе, так и дома.

Преподаватели могут помочь учащимся определить, с кем они могут обсудить сложные ситуации и любые проблемы, которые они испытывают. Некоторые дети могут не знать о том, кто является школьным социальным работником, специалистом по делам молодежи или школьным психологом. Кроме того, преподаватели могут помочь учащимся понять, с кем из специалистов/работников в школе им комфортно общаться, если их классный руководитель отсутствует. Например, они чувствуют себя спокойно, общаясь с учителем физкультуры, директором или школьной медсестрой.

### **Как преподаватели могут использовать выразительные искусства для помощи ученикам в преодолении стресса**

Творчество может быть эффективным инструментом для помощи ученикам, столкнувшимся с эмоциональными и психологическими трудностями в связи со сложными жизненными обстоятельствами. Использование выразительных искусств на уроке может помочь не только учащимся, но и вам, преподавателям, в период кризиса, промежуточный период или после травмирующих событий. Под выразительным искусством понимается изобразительное искусство, музыка, драматургия, театр, танец, движения или поэзия. В данном разделе мы рассмотрим использование творчества в школе в качестве терапевтического способа психологической адаптации, а также приведем несколько примеров заданий по выразительному искусству, которые вы сможете использовать для того, чтобы помочь ученикам развить психологическую устойчивость, самовыражение и связь с самим собой и другими людьми.

В периоды длительного стресса наша нервная система может застрять в состоянии “бей или беги”, что с свою очередь приводит к тому, что такие вещи, как критическое мышление, обработка новой информации, запоминание, принятие решений, решение проблем и концентрация внимания, становятся слишком сложными. Неудивительно, что такие трудности в сочетании с проблемами, с которыми уже сталкиваются современные дети, ставят их в сложную ситуацию. Использование методик выразительного искусства - рисования, пения, движения и даже спектакля, может помочь успокоить их нервную систему и выступит эффективным способом поддержки их успехов, как в классе, так и за его пределами. Занятие творчеством даст возможность отключить механизм “бей или беги”, так как в этот момент будет задействовано правое полушарие мозга. Это крайне важно, ведь именно правое полушарие отвечает за те механизмы, которые помогают сделать обучение легче и интереснее - это воображение, творческие способности, эмоции, интуиция и невербальная коммуникация.

Наша цель - научить детей мыслить творчески, решать проблемы, обеспечить их как можно большим количеством инструментов, чтобы они были готовы принять любые

вызовы на своем пути. Развивая творческие способности на уроках с помощью выразительного искусства, вы способствуете формированию высокой самооценки и любознательности, возрождаете любовь к учебе. Как и в случае с тестами с множественным выбором, когда дело касается художественного выражения, нет правильных или неправильных ответов, и внимание всегда сконцентрировано на процессе, а не на конечном результате. Предоставление ученикам возможности выбирать и экспериментировать с разными видами художественных средств является практическим применением методики обучения, основанной на выборе, и помогает развить чувство независимости и инициативности. Для учащихся, которые не очень хорошо справляются в условиях стандартных методик обучения, таких как тесты и доклады, введение творчества может открыть им новый мир и области, где они смогут достичь успехов и проявить себя без осуждения или критики. Для большинства детей смена фокуса с “обдумывания и оценки” к “ощущениям и изучению” будет приятной и позитивной.

Когда вы с учениками будете выполнять творческие задания, описанные ниже, очень важно акцентировать их внимание на том, чтобы они больше концентрировались на своих ощущениях во время процесса, а не на результате. Вы предлагаете детям эффективное средство невербальной коммуникации, и крайне важно, чтобы такому способу выражения не присваивалась “ценность” на основе внешнего вида или уровня мастерства. Например, стоит воздержаться от обратной связи, сфокусированной на оценке эстетических (художественных) характеристик работы, такой как “Это прекрасно!” или “Ты такой талантливый!”. Вместо этого обратите внимание на энергию или то, что вы почувствовали, когда увидели работу. “Я чувствую, как все мое тело расслабляется, когда я смотрю на твою работу”, “Я понял, что улыбаюсь, когда смотрю на энергичные мазки, которыми выполнена твоя работа” или “Мне нравится реализм и трогательность, которые скрываются за тем, что ты создал!”.

В заключение хотелось бы сказать, что ваша роль заключается в том, чтобы облегчить процесс и создать условия для получения опыта учениками, а не в том, чтобы показывать им, как это делать. Повторимся, в случае с процессами творчества, нет правильного или неправильного. Преподавателю можно рассматривать это и как личную возможность уменьшить давление на себя, осознавая, что в данных процессах нет оценок или требований к обучению. Это возможность для ваших учеников творить и воплощать собственный опыт, улучшать навыки с помощью естественных способностей к творчеству. Каждый ребенок обладает творческим потенциалом, и ваша задача - создать дружелюбную, благоприятную атмосферу без осуждения, в которой он сможет почувствовать себя защищенным и свободным для познания и изучения мира. Существует множество творческих занятий, которые подойдут как для проведения их в классе, так и в онлайн формате, но вы можете начать со следующих практик!

### **Творческая “разгрузка” эмоций**

Кто:

Ученики в возрасте 8+

Подростки

Зачем:

Эмоции, которые мы отрицаем или подавляем, накапливаются в нашем теле и в конечном итоге ощущаются острее и являются причиной еще большего количества проблем и беспокойства. Данное упражнение - достаточно легкий и простой способ,

чтобы выплеснуть на бумагу или холст накопившуюся в теле энергию и эмоции. В результате выражения неприятных чувств в виде рисунков или слов на бумаге, они могут потерять свою пугающую, негативную силу.

Что:

Попросите учеников достать бумагу или холст (чем больше, тем лучше, но вы можете использовать то, что у вас есть) и цветные маркеры, мелки, карандаши или пастель. Обратите внимание, что для выполнения данного упражнения краски, особенно акварель, обычно не рекомендуются, поскольку использование такого “текучего” материала может быть слишком болезненным (сложным) опытом для человека, у которого уже обострены чувства. Все это может закончиться тем, что чувства будут переполнять его еще больше. Всегда необходимо обращать внимание, как ученики реагируют при использовании тех или иных художественных средств, и оставлять те, которые помогают им чувствовать себя лучше.

Попросите учеников закрыть глаза на минуту и настроиться на то, как они себя чувствуют, на ощущения в теле и сделать три глубоких вдоха. Это можно сделать и с открытыми глазами, если им так комфортнее.

Вопросы, которые можно задать ученикам для размышления во время выполнения дыхательных упражнений:

- Какие ощущения вы замечаете?
- В какой части тела сконцентрированы эти ощущения?
- Есть ли у этих ощущений температура? Текстура? Цвет? Название?

Далее, попросите учеников открыть глаза и, используя художественные средства, изобразить на бумаге те ощущения, которые у них возникли. Это могут быть линии, отметки, мазки (размазывание), каракули или даже слова. Попросите их изобразить все, что приходит на ум, без осуждения, не обращая внимания на то, как это выглядит. Попросите их, наоборот, настроиться на то, что они *чувствуют* во время выполнения задания. Предложите им встать или подвигаться так, как им кажется правильным, пока они занимаются творчеством.



Задача заключается в том, чтобы позволить всему, что переполняет их мозг и, соответственно, влияет на их тело, выплеснуться на бумагу в виде рисунка.

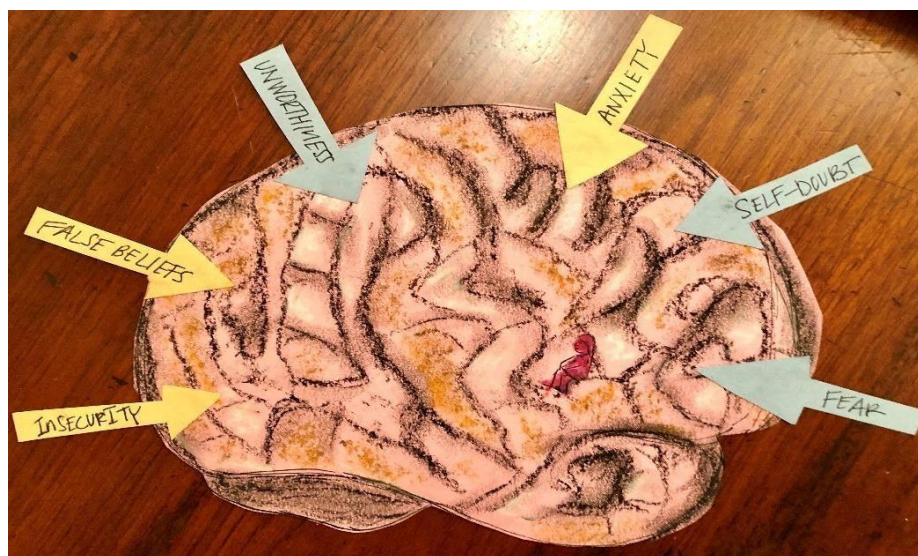
Когда ученики закончат с визуальным выражением, предложите им провести диалог со своим произведением - проговаривая это вслух или написав на бумаге.

Вопросы, которые ученики могут использовать во время этого диалога:

- Что твоя работа хочет сказать тебе?
- Что ты хочешь сказать своей работе?
- Если бы у твоей работы было название или имя, какое бы оно было?
- Какие ощущения в теле у тебя возникают, когда ты смотришь на свою работу?

Теперь, когда все сложные и переполняющие ребенка чувства перенесены на холст или бумагу, дайте задание создать “дом, гнездо или пещеру” для детских работ, используя любые материалы, которые у них есть под рукой (картон, салфетки, цветная бумага, веточки, камешки и т.д.). Напомните, что их работа должна помещаться внутри домика, даже если это значит, что ее придется свернуть или скомкать, если им это покажется правильным.

В конце предложите ученикам поместить их “творческое выражение мыслей” в новый дом и оставить работы отдыхать на час, день или на неделю (сколько им потребуется), убрав их куда-то из поля зрения. Это может быть место под рабочим столом или в шкафчике, если упражнение выполняется в школе, или любое другое место в доме, которое кажется им безопасным, если занятие проходит онлайн.



Скажите ученикам, что они могут достать свою работу в следующий раз, когда их будет переполнять страх, тревожность или паника, как символическое напоминание о том, что все их тревожные чувства сейчас на каникулах. Вы можете даже предложить детям сказать вслух, обращаясь к своей работе: “Спасибо. Я знаю, что ты пытаешься меня защитить, но ты мне сейчас не нужна. Ты мне не помогаешь, поэтому я отправил/а тебя на каникулы. Я дам тебе знать, когда ты мне снова понадобишься”.

Попросите детей сделать новую работу в любой момент, когда они почувствуют, что эмоций слишком много и им необходимо место, куда их можно выплеснуть. Важно напомнить, что неприятные эмоции существуют и их *необходимо* чувствовать и испытывать, но после этого двигаться вперед, а не погружаться в них.

### ***Представление себя в образе супергероя***

Кто:

Ученики в возрасте 6-12

Ученики в возрасте 12+

\*Когда вы выполняете это задание с детьми старшего возраста, можно заменить слова “супергерой” на “второе Я”.

Зачем:

Это задание предназначено для того, чтобы ученики могли почувствовать самостоятельность и контроль над ситуацией, а также чтобы помочь им контролировать эмоции и найти свою более сильную сторону.

Что:

Попросите учеников в мыслях представить другую версию себя, которая бы думала и вела себя так, чтобы они почувствовали себя в большей безопасности, менее напуганными, спокойнее и смелее в стрессовой или травматичной ситуации. Ради шутки можно назвать это “мое супергеройское Я!”. Учеников старшего возраста можно попросить подумать о “втором Я” или другой версии себя, которая бы чувствовала и вела себя так, как бы им хотелось проявить себя в кризисной ситуации - самую “здоровую” или самую полезную версию себя.

Далее предложите им создать художественное произведение в 2-D или 3-D формате (рисунок, скульптура, набросок, кукла и т.д.), которое бы отражало эту версию их самих, используя любые материалы, которые есть под рукой. В качестве материалов можно использовать цветную бумагу, ткань, краски, маркеры, проволоку, глину или просто карандаш и бумагу. Дайте ученикам достаточно времени, чтобы сконцентрироваться на своей работе - в классе или дома, если занятия проходят онлайн.

Вопросы, которые можно задать ученикам для размышления во время создания работы:

Какими характеристиками обладает эта версия тебя?

Например:

- Как он/она двигается?
- Как он/она разговаривает?
- Что на нем/ней надето?
- У него/нее другое имя?
- Какие у него/нее мысли?

Варианты вопросов для учеников старшего возраста могут включать:

- Какими 3-5 основными качествами обладала бы другая версия тебя?
- Из каких привычек (ритуалов) будет состоять твой день?
- От каких привычек тебе потребуется избавиться?
- Эту версию тебя будут звать по другому?
- Что мешает тебе быть этой версией себя каждый день?



Когда ученики закончили творческое задание, попросите их сделать что-то в 3-D формате (объемное), что они могли бы надеть на себя, когда они находятся в режиме супергероя. В качестве примера можно привести маску, плащ, корону, волшебную палочку, грим или украшение на голову. Со старшими учениками, вместо того чтобы попросить их сделать предмет, который можно надеть, предложите им поговорить со своим вторым Я.

Вопросы, которые ученики могут использовать во время этого диалога:

- Что эта версия тебя хотела бы, чтобы ты знал?
- Чтобы ты хотел сказать этой версии тебя?
- Что заставляет эту версию тебя чувствовать себя незащищенной?
- Где находится эта версия тебя?
- Есть ли слово, которое ты можешь произнести вслух и которое бы вызвало эту другую версию тебя?

Закончите задание, объяснив ученикам, что они могут встретиться со своим “супергеройским Я” в любой момент. Напомните, что в следующий раз, когда они будут испытывать неприятные эмоции, они могут позвать “супергеройское Я”/другую версию себя, надев ту вещь, которую они создали в дополнении к первому произведению или даже создать лучшего друга супергероя. Вы также должны обратить внимание, что стать “супергероем” - это не значит отрицать эмоции, в частности беспокойство и страх, а скорее наоборот, этот герой служит своеобразным напоминанием, что можно испытывать и другие эмоции и чувства (храбрость, спокойствие, творческий подъем, веселье, быть полезным, любящим и т.д.). Главная идея заключается в том, чтобы помочь учащимся ощутить более конструктивные эмоции во время кризисной ситуации и не отрицать, что существует полный спектр эмоций, и это нормально.

Учащимся старшего возраста вы можете напомнить, что эта “другая версия” уже существует в них самих и доступна в любой момент, независимо от внешних обстоятельств. В сложных ситуациях предложите им “играть роль” (притворяться, пока они не вживутся в роль), пока новый образ жизни, чувств, мыслей не станет чем-то обыденным, и они по настоящему не перевоплотятся в ту личность, которую они придумали.

## *Тревожный монстр*

Кто:

Ученики в возрасте 6-10

Подростки

Зачем:

Цель данного задания - помочь ученикам справиться со своими чувствами и страхами вокруг неизвестного. Персонафицировать то, что вызывает страх, сделав его более осязаемым, и позволить ученикам вступить в диалог поможет уменьшить их страх и дать чувство контроля над ситуацией.

Что:

Попросите учеников создать “тревожного монстра”, используя любые художественные материалы, которые есть под рукой. В зависимости от того, что есть с собой у учеников это может быть набросок, скульптура, рисунок, кукла или любая другая вещь, которую они придумают.



Вопросы, которые можно задать ученикам, чтобы помочь им в создании работы:

- Если бы ваша тревожность была монстром, животным или другим осязаемым объектом, как бы она выглядела?
- Какого бы цвета, размера, формы, текстуры она была?
- Она могла бы разговаривать? Какой бы у нее был голос?
- Можете придумать ей новое имя?

После того, как ученики закончат создавать свои работы, предложите им пообщаться с тем, что они придумали, в формате диалога.

Вопросы, которые вы можете предложить использовать ученикам во время этого диалога:

- Что вы хотите сказать тревожному монстру? (вместо монстра можно использовать новое имя, которое вы придумали)
- Что этот монстр хочет сказать вам?
- Могут ли ваши друзья и семья тоже пообщаться с ним?
- Как вы думаете почему тревожный монстр находится здесь?
- Можете ли вы рассказать монстру, как изменилась ваша жизнь после его появления?

Далее предложите ученикам создать пещеру или “укрытие”, куда можно убрать тревожного монстра, чтобы он не навредил им. Также дайте задание поместить монстра в новое жилище и спрятать его. Используйте любые подручные материалы - глину, картон или коробку из-под обуви.

В следующий раз, когда появится страх или паника в связи с пугающей ситуацией, напомните ученикам, что тревожный монстр надежно спрятан в своей пещере. Если это необходимо, посоветуйте чаще разговаривать с монстром. Позвольте им выплеснуть свои эмоции на монстра: “Я чувствую себя невыносимо из-за тебя!”, “Я знаю, что ты здесь, чтобы защитить меня, но ты мне не нужен и ты должен уйти!” Затем скажите ученикам, чтобы они отправили монстра обратно в пещеру. Смысл упражнения заключается в том, чтобы дать учащимся возможность почувствовать контроль над “невидимой угрозой”, сделав ее более осязаемой и превратив в объект, с которым они действительно смогут пообщаться и поговорить.

### **Упражнения, сфокусированные на движениях и музыке**

Кто:

Ученики в возрасте 10+

Подростки

Зачем:

В периоды неопределенности и стресса тело человека может застрять в состоянии “бей или беги”, и в таком перевозбужденном состоянии человек часто закичивается на мыслях о прошлом или беспокоится о будущем. Возврат мыслей к ситуации “здесь и сейчас” с помощью звуков, дыхания, осознанного восприятия тела и движения может быть эффективным способом для того, чтобы успокоить нервную систему, привести тело в гармоничное состояние и разорвать круг навязчивых мыслей о негативе.

Что:

Попросите учеников выделить время и найти музыку, которая им нравится - возможно песню или саундтрек, которые им особенно дороги. Если занятия проходят в очном формате, то вы можете попросить их подготовить музыку и принести наушники к следующему занятию. Если занятия проходят онлайн, вы также можете попросить подготовить музыку заранее или дать несколько минут на это во время онлайн урока.



Когда учащиеся подготовили музыку, перед тем, как попросить их ее включить, предложите им устроиться поудобнее. Если занятие проходит в классе, то перед тем, как начать, позвольте учащимся найти место, где у них будет достаточно личного пространства - стоя или сидя. Если ученики находятся дома, то попросите их найти место (внутри или на улице), где они смогут уединиться, и у них будет достаточно места для выполнения движений.

- Далее попросите учащихся закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Скажите, что им необходимо сконцентрироваться на ощущениях тела, когда воздух наполняет их легкие, а затем выходит на выдохе. Вы можете предложить учащимся попробовать произнести низкий звук “хм” во момент выдоха и проверить, как это изменит ощущения. Посоветуйте прочувствовать, как их тело (или ноги, в зависимости от того стоят они или сидят) твердо стоит на земле, и попытаться отметить все детали, которые касаются их самих и окружающей среды в этот момент. Учащиеся могут озвучить то, что они заметили - вслух, шепотом или произнести это про себя.

Примеры ощущений, на которые вы можете предложить обратить внимание ученикам, или которые ученики могут отметить во время упражнения.

“Я заметил, что чувствую себя спокойно и в безопасности в данный момент.”

“Я чувствую запах краски, которую мы использовали сегодня в творческом задании.”

“Я чувствую, как теплый ветерок касается моего лица.”

“Я чувствую, как мой живот двигается, когда я медленно и глубоко дышу.”

“Я чувствую, как бьется мое сердце, когда прикладываю руку к груди.”

“Я слышу, как щебечут птицы.”

После того, как вы дали ученикам достаточно времени, чтобы почувствовать связь со своим телом и окружающей средой, предложите надеть наушники (если они находятся в классе) или выключить микрофоны (если обучение проходит онлайн) и включить музыку.

Попросите их дать себе время для того, чтобы просто посидеть или постоять спокойно, сконцентрировавшись только на звуках, которые они слышат, уделяя особое внимание ритму, инструментам, такту и тексту песни.

После этого дайте задание почувствовать разницу в ощущениях, которые учащиеся испытывали в теле до того, как включили музыку, и как они чувствуют себя и свое тело сейчас, когда музыка играет.

Примеры некоторых физиологических отличий, которые вы можете предложить учащимся отследить:

- Участилось ли сердцебиение?
- Дыхание участилось? Замедлилось?
- Изменилась ли температура тела?
- Испытываете ли вы желание двигаться?

После того, как вы дали ученикам время, чтобы почувствовать связь музыки и физических ощущений в теле, попросите их начать двигаться в такт так, как им подходит. Обязательно напомните, что они должны постараться не обращать внимания на то *как* выглядит то, что они делают, а сосредоточиться на том, что они *чувствуют* при этом.

Дайте ученикам возможность полностью погрузиться в процесс движения в совершенно свободном режиме (если это поможет, они могут закрыть глаза) и выполнять это задание столько, сколько позволяет время вашего занятия. Напомните им, что при появлении навязчивых или тревожных мыслей о прошлом или будущем они могут вернуть свое внимание к настоящему моменту, реагируя на звуки музыки. Смысл заключается в том, чтобы учащиеся практиковали “заземление” своего сознания в текущем моменте, а не позволяли мыслям блуждать в далеком прошлом или неизвестном будущем.

**\*Необязательный дополнительный шаг:**

Попросите учащихся взять большой лист бумаги и цветные карандаши, маркеры, краски или любые другие материалы, которые у них есть, и, продолжая двигаться, добавлять цвет, линии или отметки на листе. Они могут выполнять это с закрытыми глазами, чтобы избежать смещения фокуса внимания на то, как выглядит их работа. Напоминайте о том, что важно сконцентрироваться на ощущениях. Цель этого последнего шага - дать ученикам возможность перенести и выразить на бумаге ту энергию, которая наполняет их тело во время движения и прослушивания музыки. Результатом будет визуальное изображение их энергии в тот момент. Позвольте учащимся продолжать упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете (или они сами не сообщат), что они привели в порядок свои чувства и настроились на настоящее.

## **Ассамбляж с предметами из окружающей среды**

Кто:

Ученики в возрасте 8+

Подростки

Зачем:

Травматичные события могут привести к тому, что мир будет казаться маленьким, и мы можем потеряться в собственных тревожных мыслях. Природа - это одна из постоянных величин, к которой мы можем обратиться, чтобы помочь нашему мозгу сфокусироваться на чем-то еще помимо нас самих, и которая поможет установить связь с окружающей средой, развить воображение и почувствовать себя заземленным и сосредоточенным.

Что:

Создание трехмерных арт-объектов с использованием материалов, найденных в непосредственном окружении, особенно в природе, называется термином *ассамбляж* или *природный ассамбляж*.

Попросите учеников создать свой собственный ассамбляж, изучив окружающую их среду и собрав любые материалы, которые им понравятся. Если вы выполняете задание в классе, то это может быть прекрасной возможностью выйти на улицу и, если занятие проходит онлайн, ученики могут изучить свой собственный двор. Предложите им посмотреть на окружающую их среду с новой, необычной точки зрения и

сконцентрировать внимание только на “миссии добытчика”, оставив все другие мысли и переживания. Процесс медленного выбора предметов может стать медитацией, если выполняется вдумчиво и с конкретной целью, поэтому обратите внимание учащихся на то, что они могут использовать столько времени, сколько нужно, и не торопиться с поисками.



Тем ученикам, у которых нет своего заднего двора или доступа к природе, вы можете предложить превратиться в исследователя собственного дома или комнаты. Дайте учащимся достаточно времени для того, чтобы собрать разнообразные предметы, с которыми они будут работать (можете дать им подсказку использовать бумажный пакет, корзинку или небольшую коробку, чтобы собрать все предметы и облегчить поиски) и, когда они будут готовы, попросите найти плоскую поверхность, на которой они смогут разложить все свои находки.

В дополнении к найденным предметам можно также предложить использовать материалы для создания коллажа, которые будут частью их ассамбляжа. Это могут быть слова и/или картинки, вырезанные или вырванные из журналов, газет, старых книг, календарей или даже ненужной рекламы. Затем попросите учащихся собрать все предметы так, как им кажется правильным, напомнив, что это интуитивный процесс, где нет “правильно” и “неправильно”. Не просите учеников приклеивать или прикреплять объекты на скотч, вместо этого позвольте процессу быть плавным и вариативным.

Примеры обращения к учащимся для того, чтобы направить их в нужное русло во время творческого процесса:

- Представьте, что ваши ассамбляжи это маленькие миры, которые вы создаете; где вы сами решаете, как все будет выглядеть и ощущаться.
- Вы можете свободно изменять свой мир, если он вам не нравится, с помощью перемещения предметов, добавляя или убирая их.
- Если бы вы могли уменьшиться и запрыгнуть в ассамбляж, куда бы вы поместили себя? Что бы вы сделали? Как бы вы себя чувствовали?

После того, как у учащихся было достаточно времени, чтобы закончить хотя бы один



ассамбляж (некоторые могут работать быстро, и у них могут остаться еще материалы), попросите их сфотографировать свои произведения с помощью телефона, фотоаппарата или других устройств. Если занятие проходит в классе, вы можете сфотографировать для них, в случае, когда использование телефонов запрещено. Так как их произведения не приклеены и будут разобраны, фотография может помочь им снова побывать в созданном мире, когда им этого захочется.

В завершение попросите учеников разобрать свои работы и вернуть все предметы или обратно на природу, или оставить в коробке для того, чтобы снова использовать в ассамбляже. Этот процесс должен послужить напоминанием, что все происходящее в большом мире точно также непостоянно, и сложные времена пройдут. Основное внимание в данном упражнении уделяется природе и использованию предметов, найденных в природе, что также дает возможность поговорить о цикле смерти и перерождении, если вы считаете это необходимым.

Преподаватели, от вас требуется выполнять необычные вещи в крайне сложных условиях. В этой главе мы уделили внимание тому, как помочь учащимся преодолеть длительный стресс с помощью изобразительного искусства, но чрезвычайно важно, чтобы вы также нашли способы преодолеть *свой собственный* стресс. Мы призываем вас подумать об использовании творчества в своей жизни для того, чтобы преодолеть и выразить все то, что вам пришлось испытать в эти нестабильные времена. Все упражнения, подробно описанные выше, могут также использоваться и для взрослых. Вы даже можете выполнять их одновременно со своими учениками. Демонстрация психологического благосостояния и необходимости заботы о себе - это, возможно, самый важный подарок, который вы можете сделать своим ученикам. Пусть искусство предоставит не только эффективные, но и интересные способы наполнить вашу жизнь и жизнь ваших учеников!

## **ПОМОЩЬ ШКОЛЬНИКОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

## **Школьные учителя и дети выполняют роль работников здравоохранения**

В Докладе о состоянии здравоохранения в мире за 2006 год, опубликованном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), работники здравоохранения определяются как «все участники действий, направленных на улучшение здоровья». В этом докладе рассматриваются кризис кадровых ресурсов здравоохранения в результате разрушительной эпидемии ВИЧ и СПИД, ускорение миграции рабочей силы и хронический недостаток инвестиций в человеческие ресурсы на глобальном уровне. Определение было составлено исходя из описанной критической ситуации, и из него следует, что матери выполняют роль работников здравоохранения для своих детей дома.

Согласно этому определению, школьные учителя могут также выполнять роль работников здравоохранения, особенно во время стихийных бедствий и антропогенных катастроф. В этой книге подробно рассказывается о том, каким образом учителя могут выполнять эту роль. Однако и школьники в некоторых ситуациях могут выполнять роль работников здравоохранения для помощи себе, своим одноклассникам, членам семьи и даже своим учителям.

В Японии после землетрясения 11 марта 2011 года школьники смогли принять меры для преодоления последствий трагических событий, даже потеряв свои дома, друзей и членов семьи. 18 марта, спустя неделю проживания во временном убежище в школьном спортзале, семилетняя девочка (2 класс начальной школы) сделала уникальную стенгазету. Ее идея заключалась в следующем: «Люди в убежище подавлены, поэтому я хочу всех ободрить». Для читателей стенгазеты она подбирала только счастливые истории. Стенгазета называлась «Боевой дух», и в ней новые друзья девочки в убежище делились счастливыми событиями. В первом номере они написали: «Вы (взрослые) сейчас живете в неблагоприятных условиях, но давайте бороться за будущее! Мы тоже будем делать все возможное». В газете было много историй: «из Осаки приехала команда волонтеров, и они приготовили вкусный горячий мисо-суп со свининой», «всем раздали замечательные пончики на перекус», «мы нашли место рядом, где цветут красивые тюльпаны». Всего дети выпустили 50 стенгазет до 3 мая, когда большинство людей переселились во временное жилье. Девочка, придумавшая стенгазету, говорит: «Читая газету, люди улыбались мне, и я тоже чувствовала себя лучше».

Мы склонны считать, что дети школьного возраста уязвимы, поэтому учителя должны помогать им. Однако, как видно из приведенной выше истории, иногда дети и взрослые могут меняться ролями во время и после катастрофы.

## **Движение "От ребенка к ребенку" в мире**

Такие сила и стойкость детей хорошо известны в Африке, Азии и других странах с ограниченными ресурсами. В 1978 году доктор Дэвид Морли и доктор Хью Хоуз сформировали эту концепцию как подход "от ребенка к ребенку". На их веб-сайте ([www.childtochild.org.uk](http://www.childtochild.org.uk)) указано следующее: "От ребенка к ребенку" является основоположником вовлечения детей в деятельность по преодолению последствий катастроф. С 1970-х годов мы сотрудничаем с ведущими мировыми организациями и

обучаем их развивать у детей навыки, позволяющие оставаться в безопасности, сохранять здоровье, реализовывать свой потенциал, а также иметь право голоса в касающихся их вопросах». На сайте также сказано, что «когда дети работают вместе, они могут изменить мир, в котором живут». В качестве меры по борьбе с пандемией COVID-19 также создан специальный ресурс ([Highlighting Resources: ECD, COVID-19 Response - Child to Child](#)).

Понимание и укрепление потенциала школьников должно стать одной из дополнительных обязанностей учителей во время чрезвычайных ситуаций. Таким образом школьники получают возможность помогать себе и другим. Как многие учителя могут убедиться во время и после бедствий, улыбающиеся лица учеников - это бесценная награда за их труд. В свою очередь, получая помощь от учителей, ученики демонстрируют свою благодарность, а благодарность учеников помогает учителям на сознательном и бессознательном уровнях. Нельзя забывать или игнорировать ценность помощи школьников - необходимо, чтобы учителя продолжали оказывать долгосрочную поддержку.

### **Подход "от ребенка к ребенку" в действии**

Помимо помощи, получаемой от учителей во время бедствий, школьники также могут сделать многое, чтобы помочь себе и другим. Зачастую дети даже быстрее находят правильные способы помочь друг другу. В частности, дети старшего возраста могут помочь детям помладше. Они могут мастерить игрушки, читать малышам сказки и учить их песням и танцам. Ниже приведен список других конкретных занятий для детей, составленный на основе действий, предпринятых в Йемене (мероприятия по снабжению водой и поддержке гигиены в лагерях сомалийских беженцев), Хорватии (повышение осведомленности об опасности мин) и в других странах с ограниченными ресурсами.

### **Знания**

Детям следует:

- знать, что стрессовые ситуации могут повлиять на поведение друзей, семьи и других взрослых;
- знать, что детям необходимо внимание и помощь, чтобы понять и выразить свои чувства в чрезвычайных ситуациях;
- знать, что в сложных условиях особенно важно вовлекать детей с ограниченными возможностями в игры и другие занятия.

### **Действия**

Детям следует:

- участвовать в распространении информации о поддержании здоровья, актуальной в текущей ситуации;
- организовывать спортивные, игровые, театральные и музыкальные мероприятия и участвовать в них, чтобы развлечь себя и других;
- выявлять детей с ограниченными возможностями и вовлекать их во все виды

деятельности.

## **Чувства**

Детям следует:

- бережно относиться к чувствам других детей и подростков, потерявших членов семьи или переживших другие травмирующие события;
- быть готовыми выслушать других детей, когда они говорят о своих проблемах;
- не чувствовать себя виноватыми, если друзья или члены семьи кажутся злыми, подавленными или замыкаются в себе.

В «Принципе вспомогательной терапии» доктора Фрэнка Риссмана говорится, что «когда человек оказывает помощь другому, он сам может получить от этого пользу». Школьники могут получить эту пользу во время и после бедствий.

## **КАК ШКОЛЫ, ИНФОРМИРОВАННЫЕ О РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ТРАВМАМИ, ПОМОГАЮТ СВОИМ УЧЕНИКАМ**

В ходе знакового исследования, проведенного в 1997 году консорциумом Kaiser Permanente (Сан-Диего, Калифорния) и Центром контроля и профилактики заболеваний (Атланта, Джорджия) с участием 17 500 человек из среднего класса, родилась концепция Негативного Детского Опыта (Adverse Childhood Experiences, ACE). Первоначально сосредоточив внимание на ожирении, потере и восстановлении веса, соавторы, доктор Винсент Фелитти из Kaiser и Роберт Анда из Центра узнали, что многие заболевания на самом деле были связаны с сильными травматическими переживаниями в детстве. С тех пор результаты их работы, формирование концепций ACE и побочных продуктов токсического стресса оказали влияние на области медикаментозного лечения, психического здоровья, политики в области охраны и укрепления здоровья общества, образования, права и законодательства. Постоянно растущее в США осознание того, что ACE является причиной кризиса общественного здравоохранения, также приобрело международное значение.

Первоначальное исследование было сосредоточено на следующих травмирующих факторах - эмоциональном, физическом и сексуальном насилии; жестоком обращении матери в семье; злоупотребление психоактивными веществами в семье; психическое заболевание в семье; развод родителей; тюремное заключение родителя. В настоящее время список сценариев неблагоприятных ситуаций был расширен и включает в себя множество травмирующих переживаний, таких как присутствие при жестоком обращении с братом или сестрой, присутствие при драке между родителями, насилие в сообществе, бездомность, сексуальная эксплуатация, проживание у приемных родителей, депортация члена семьи. Хотя степень страданий несопоставима, ежедневное переживание последствий структурного и системного расизма теперь также включено в список серьезных травмирующих факторов.

Спор о примате врожденных и привитых навыков поведения приобрел новые масштабы с проведением исследования ACE. Негативный опыт в детстве становится причиной не только физических, но и душевных заболеваний. Переживание сильного

стресса в раннем детстве влияет на развитие мозга и его структуру. Для описания этого явления появилось новое понятие - токсический стресс. Это явление характеризуется потоком гормонов - адреналина, кортизола, проходящим по телу и мозгу человека. Вспомните о реакциях бегства, испуга и замирания, связанных с травмой. Особенно тревожным является тот факт, что токсический стресс является непрерывным и всеобъемлющим процессом, отравляющим жизнь человека.

Какими бы разрушительными ни были негативные переживания в детстве и токсический стресс, существует множество доказательств возможности смягчения их последствий. И мозг, и тело человека стремятся к излечению. Рассмотрим работу, проделанную с пострадавшими от инсульта и черепно-мозговых травм. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что здоровый образ жизни, правильное питание, физические упражнения и гигиена сна имеют основополагающее значение для процесса выздоровления. В свою очередь, психологическая помощь способствует восстановлению душевного равновесия.

Заботливые отношения в семье также имеют решающее значение для восстановления благополучия. Признание «пяти защитных факторов» как части семейного благополучия и работа над их развитием способствуют адаптации семьи к кризисным ситуациям. Способность родителей быстро приспосабливаться к обстоятельствам; социальные связи; имение надежной опоры на случай кризисных ситуаций; знания о позитивном воспитании и развитии ребенка, способствующие развитию социальной и эмоциональной компетентности детей - все эти факторы повышают устойчивость семьи к кризисным ситуациям. Бывают ситуации, когда возможность укрепления защитных факторов семьи оказывается под угрозой. Не существует учебного пособия или профильного обучения позитивному воспитанию детей. Становление родителями - это попытка шагнуть в неизвестность. Под угрозой могут оказаться родители, которые сами пережили негативный опыт в детстве. Жизнь в нынешней тяжелой ситуации, одним из проявлений которой является экономическая борьба, также отрицательно сказывается на защитных факторах.

Однако учтите, что семья - не единственное сообщество, в котором живут дети. В среднем ребенок проводит в школе 35 часов в неделю, и это немалое количество времени. Могут ли образовательные учреждения сами обеспечить ребенку отдельный набор защитных факторов? Разумеется, семья незаменима для ребенка, но школы также могли бы предложить учащимся безопасную среду. Что может включать в себя такой контекст?

Ниже приведены некоторые исторические и современные примеры того, как школа может сформировать безопасную среду для обучения, которая отвечает потребностям ребёнка как целостности с помощью информационно-просветительской работы и взаимодействия с семьями и опекунами. Это школы, информированные о работе с травмами, в которых придают особое значение обеспечению знаний, компетентного и бережного отношения для всех. Все сотрудники школы - администраторы, учителя, вспомогательный персонал - стремятся к поддержанию благополучия своего и окружающих во всех взаимодействиях. Принцип культурной осторожности и чуткость - отличительные черты таких взаимодействий. Школы, информированные о работе с травмами, стремятся к системным преобразованиям.



Концепция школы как безопасной среды для ребенка начала формироваться с созданием школ-убежищ, "гуманных школ" и "осознанных школ". Доктор Сандра Блум, психиатр из Дрексельского университета в Филадельфии, штат Пенсильвания, считается основоположницей концепта "ненасильственной среды" (Bloom, 1997). Она понимала, что обучение не может быть эффективным в среде, где ребенок не чувствует себя в безопасности. Также были созданы "гуманные школы", в которых упор делается на фокусирование, способность быстро восстанавливать душевные силы, сочувствие и коммуникацию. "Осознанные школы" следуют практике преподавания, направленную на нахождение в моменте "здесь и сейчас" и смягчение реакций "бей, беги или замри", связанных с пережитой травмой и токсическим стрессом.

В последнее время школы уделяют особое внимание учебной программе социально-эмоционального обучения (СЭО). Такой подход, основанный на различных видах деятельности, помогает учащимся понимать и применять знания и навыки, направленные на регуляцию эмоций. Хотя существуют комплексные решения, направленные на развитие таких навыков, школам не обязательно тратить деньги на внедрение подхода, основанного на работе с эмоциональными травмами. Повседневный жизненный опыт, текущие события, социально-политическая ситуация, актуальные вопросы касаются условий жизни человека и вопросы развития детей и подростков - это лишь некоторые из тем, которые составляют основу социально-эмоционального обучения и способности к сопереживанию.

Школы, информированные о работе с эмоциональными травмами, ориентированы на процесс, а не на программу. Важной отличительной чертой таких школ является обеспечение доступности учебной программы путем формирования безопасной среды. Достижение академических успехов затрудняется, если психо-социальные и эмоциональные потребности ребенка не удовлетворены. Важно знать, что в таких школах также контролируется дисциплина, однако такой контроль не основан на пристыжении и наказаниях. Сострадание к последствиям травмы является основой эффективных способов противостояния вызывающему поведению учащихся. Эмоциональный интеллект в сочетании с академической успеваемостью - это великолепное сочетание качеств, способствующих умственному развитию человека. Принятие лидерской позиции, которая предполагает интерес к изучению проблемного поведения путем задавания вопроса «Что случилось?» а не «Зачем ты это сделал(а)?», изменяет тон ситуации и помогает свести конфликты к минимуму.

Каким образом это новое понимание здоровой обстановки в школах может изменить ситуацию к лучшему? Значительную роль будет играть вовлеченность как администрации школы, так и учителей при совместном взаимодействии с более широким школьным сообществом, особенно с семьями. Однако такие грандиозные системные изменения кажутся невыполнимыми в одиночку. С чего же может начать учитель? Ниже приведены 10 основополагающих идей для создания безопасной среды в каждом классе.

1. Постарайтесь сформировать безопасную среду в классе, установив четкие и понятные правила. Будьте уверены, тверды и заботливы.
2. Установите диапазон словесного выражения, которое соответствовало бы культурному разнообразию в классе.

3. Убедитесь в понимании и принятии того факта, что учебное расписание не будет нарушаться из-за времени, потраченного на создание микроклимата в классе.
4. Предложите гибкий подход к расписанию уроков в случаях, когда эмоциональное состояние детей мешает учебе. Прежде чем вернуться к урокам, сделайте паузу и обсудите восстановление эмоционального баланса.
5. Снабдите классную комнату маленькими игрушками для снятия стресса - "фиджетами". Эти небольшие игрушки помогут избавиться от избыточной энергии. Они становятся своеобразным фильтром для направления потока излишней сенсорной информации, при этом не отвлекая весь класс от урока.
6. Сохраняйте спокойную манеру поведения.
7. Организуйте проведение упражнения "классные кружки"<sup>1</sup> на регулярной основе, чтобы дать ученикам возможность высказывать свои опасения и обсуждать острые темы. Учащиеся садятся в круг лицом друг к другу, формируя безопасное место с четкими инструкциями по обмену информацией и возможностью не высказывать свои мысли.
8. Стратегически подходите к выбору времени для перерывов и перемен, чтобы обеспечить учащимся отдых от сидения на одном месте. Растяжка, бег на месте, зарядка для кистей рук, танцевальные движения под музыку - все это позволяет улучшить кровообращение.
9. Рассмотрите возможность проведения "церемоний открытия и закрытия" в начале и в конце занятий или другой школьной деятельности, чтобы переключать внимание при переходе к другому виду занятий. Такие практики могут включать, например, время для спокойного размышления, возможность написать о собственном эмоциональном состоянии в данный момент, послушать успокаивающую музыку или почитать и послушать стихотворение. Список этих практик бесконечен.
10. Регулярно проводите эмоционально-ориентированные социальные обучающие мероприятия.

Приведенные выше предложения позволят учителю и ученикам адаптироваться к текущей ситуации в течение дня.

Даже если в школе убеждены, что среди учащихся нет переживших травмирующий опыт, и что токсический стресс не влияет на их жизнь, то какой вред будет в принятии концепции, согласно которой эмоциональное здоровье учащихся и учителей не менее ценно, чем академическая успеваемость? Существует большая вероятность того, что если бы информированность школ о работе с эмоциональными травмами была нормой, то такая подготовленная обстановка сводила бы на нет необходимость внедрять в школах изменения во время кризисных ситуаций.

---

<sup>1</sup> Классные кружки - community circles - упражнение, во время которого ученики и учитель садятся в круг и ученики делятся своими страхами и опасениями

## **ЧАСТЬ 3: СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ В ШКОЛЕ И СЕМЬЕ**

### **КАК ШКОЛЬНОЕ РУКОВОДСТВО МОЖЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ КОНТАКТ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ОБЩЕСТВЕ В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

Наши школы занимают центральное место в общественной жизни. Все члены этого общества: ученики, учителя, сотрудники школы и семьи разделяют обязательство вместе прилагать усилия для достижения общей цели - обучения детей в заботливой и доверительной среде. Руководство школы несет огромную ответственность и в спокойные времена, и, тем более, во время пандемического кризиса, других катастроф или стихийных бедствий. Роль директора школы в кризисных ситуациях многосторонняя и временами может обескураживать. Директор, являясь лидером школьного сообщества, во время таких кризисов должен будет использовать все свои знания и навыки для укрепления взаимоотношения в сообществе и совместного решения проблем, которые зачастую возникают внезапно. С одной стороны, директор должен непосредственно управлять логистикой, ежедневными рабочими процессами в школе, особенно теми, которые требуют прохождения многочисленных этапов для введения в действие новых способов проведения ежедневных инструкций и мероприятий.

В то же время директор должен учитывать многочисленные потребности персонала и общества и находить способы внести необходимые изменения для улучшения всех аспектов школьной жизни во время кризисной ситуации, часто путем изменения принятых ранее норм или установки новых традиций. Это включает в себя повышение квалификации учителей, доступ к технологиям, расходным материалам и, возможно, питанию для учеников. Неотложные потребности сотрудников, учеников и семей требуют развития каналов связи для информирования и поддержки. Директор несет ответственность за предоставление членам школьного сообщества информации и ресурсов, необходимых для поддержания благоприятной атмосферы для преподавания и обучения.

Однако, помимо управления разнообразными процессами, необходимыми для поддержания работы школы в чрезвычайных ситуациях, директор также должен оказывать эмоциональную поддержку и обеспечивать взаимодействие между членами школьного сообщества. Какие действия может предпринять директор для обеспечения такой поддержки для учеников, сотрудников и семей, как понять их потребности и найти способы удовлетворения этих потребностей? Следующие рекомендации могут помочь вам в разработке мер поддержки вашего школьного сообщества во время чрезвычайных ситуаций:

#### **КОММУНИКАЦИЯ**

Коммуникация - основная движущая сила в обеспечении поддержки школьного сообщества. Предоставление данных и фактов, обсуждение планов и обеспечение моральной поддержки имеют особое значение в кризисных ситуациях. Налаживание

регулярной и непрерывной коммуникации между всеми членами школьного сообщества является ключом к поддержанию информированности, вовлеченности и цельности коллектива.

### **Регулярная, непрерывная коммуникация обеспечивается следующими методами:**

*Доступность директора и школьного персонала:* Покажите школьному сообществу, что вы и ваши коллеги доступны для общения. Создавайте системы прямой коммуникации и стремитесь к максимально быстрому реагированию. Помогите ученикам, учителям и семьям чувствовать себя комфортно и непринужденно. Будьте доброжелательны, ведите себя спокойно и участливо.

*Информация.* Будьте источником информации из районного отдела образования, а также последних новостей, касающихся вашей школы. Информационные рассылки по электронной почте и автоматические звонки сотрудникам и семьям позволяют передавать критическую информацию и держать всех в курсе ситуации, особенно на ранних этапах чрезвычайного происшествия. Родители будут уверены, что школа делает все возможное для их информирования, коммуникации, установки и/или поддержки порядка и нормального режима работы, уделяя первостепенное внимание благополучию и безопасности учащихся.

*Еженедельные информационные брошюры для учеников и их близких.* Начните или продолжайте составлять регулярные еженедельные брошюры. Обычно такие брошюры включают в себя информацию о мероприятиях, новости о событиях, уведомления и дают ученикам возможность участвовать во внеклассной деятельности. Поддержка новых норм в школьном сообществе требует креативного подхода к поддержанию вовлеченности учащихся.

*Примеры виртуальных мероприятий:* виртуальный театр/концерт; конкурс плакатов, стихов или эссе по случаю праздника; культурные мероприятия, такие как Китайский Новый год, Синко де Майо, месяц афроамериканской истории, наступление весны, поддержание связи с преподавателями и сотрудниками во время регулярных онлайн-встреч преподавателей и мероприятий по повышению квалификации. Контролируйте ситуацию, предложив преподавателям поделиться мыслями, чувствами и проблемами или высказать предложения и просьбы. Проявляйте сочувствие, старайтесь чутко реагировать на потребности коллектива и общайтесь с учителями индивидуально в случае, если чувствуете необходимость дополнительной поддержки.

*Официальная сводка преподавательского коллектива.* Преподавательские брошюры могут стать способом поддержки сотрудников во время кризисных ситуаций и поощрять их не опускать руки, поддерживать своих студентов и коллег, проявлять стойкость перед трудностями и практиковать здоровые методы заботы о себе. Возможные рекомендации для преподавателей по поддержке учеников включают в себя обсуждение с учениками кризисной ситуации, происходящих событий и обмен возможными стратегиями преодоления кризиса или адаптации. Избегание обсуждения кризисной ситуации может заставить учеников думать, что преподаватель не готов им помочь. Также предупредите преподавателей, чтобы они наблюдали за изменениями в поведении своих учеников - начиная с признаков стресса до проблем с концентрацией внимания или физических симптомов. Работайте совместно со школьными психологами, чтобы предоставить учащимся помощь, которая может им понадобиться.

## **КОНТАКТ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

В условиях длительной кризисной ситуации школам может быть сложно оставаться на связи с обществом. Как можно успокоить учащихся, мотивировать их добиваться успеха в трудных обстоятельствах? Как учителя могут удовлетворить потребности учащихся при удаленном обучении? Это вопросы, которые директор может решить с помощью налаживания связи и взаимодействия в школьном сообществе.

### **Окажите поддержку ученикам**

*Непрерывность деятельности по поддержке учеников.* Школьному персоналу могут потребоваться инструкции, чтобы обеспечить ученикам постоянную эмоциональную поддержку, даже если она виртуальная. Например, во многих школах есть практика встреч в небольших группах для оказания поддержки и улучшения коммуникации (Lunch Bunch) или группы поддержки, а также программы оздоровления, чтобы помочь учащимся справляться со стрессом, тревогой, горем и т. д. или потребностями в плане здравоохранения на индивидуальной основе. Персоналу может потребоваться помощь в поддержании этой важной деятельности во время кризисной ситуации. Сотрудничество с директором школы для поиска способов информирования сотрудников и учеников о доступных видах поддержки необходимо для того, чтобы продолжать удовлетворять потребности учеников.

*Общение с директором.* Регулярно предоставляйте группам учеников возможность общаться с директором школы - в случае необходимости можно сделать это в онлайн-формате. Дайте им возможность рассказать о своих мыслях и чувствах. Спросите их, что они уже знают о ситуации и что их беспокоит. Успокойте их, при этом оставаясь честными, чтобы помочь им почувствовать связь со своей школой и другими учениками.

*Опросы учеников.* Обратитесь к учащимся, чтобы узнать, как они справляются с проблемами и как чувствуют себя в разных ситуациях в течение года. Делитесь результатами таких опросов и анализируйте полученные данные с сотрудниками, чтобы информировать их о ваших следующих шагах на основе этих данных.

*Распределение материалов.* Такая задача, как передача материалов ученикам, также может быть возможностью лично встретиться с учениками и узнать, все ли у них в порядке.

### **Окажите поддержку семьям**

*Проведение встреч в зданиях городской администрации.* Такие встречи - возможность внести вклад в местное сообщество. Если вы работаете с несколькими сообществами с разными потребностями, организуйте несколько встреч отдельно по параллелям, языковым группам и интересам. Важно выбрать удобное время для этих встреч, чтобы набрать максимальное количество участников.

*Посещения на дому.* Группы поддержки во главе с директором школы могут узнавать и помогать учащимся, которые не посещают школу из-за нехватки ресурсов, трудностей

в академическом плане, домашних проблем или болезни. Такая группа может обеспечить ученику необходимые условия и предоставить нужные материалы, чтобы ученик мог возобновить регулярное посещение школы.

*Онлайн-встречи родительского комитета и учителей.* С помощью более формальных организаций родителей и учителей эта группа может предоставить родителям возможность помочь школьному сообществу и поддержать учителей. Возможность оказывать помощь другим во время кризисных ситуаций помогает нам самим чувствовать себя менее беспомощными и более спокойными.

## **ЗАБОТА О СЕБЕ**

"Мы вместе в этой ситуации." Берите инициативу на себя, когда это необходимо, однако разделяйте руководящие роли и обязанности с другими членами сообщества, когда это возможно. Просьба о помощи — не признак слабости.

- Получите поддержку и совет у коллег-руководителей, которым вы доверяете, во время регулярных рабочих встреч или общения. Обдумывайте решения проблем и вопросов в ходе обсуждения с вашими наставниками.
- Вы не можете делать все и сразу. Расставьте приоритеты в своих задачах, поддерживайте нормальный режим работы и порядок в школе, чтобы сохранять спокойствие.
- Будьте добры и внимательны к себе и другим. Вместе вы найдете способ преодолеть эту непростую ситуацию.

Директор, реагирующий на трудности и тревоги, испытываемые школьным сообществом во время кризисной ситуации, будет искать решения проблем, прислушиваясь к потребностям сообщества. Он предпримет шаги для удовлетворения этих потребностей, при этом не забывая об ограниченности своих ресурсов, личных навыков и талантов. Взаимодействие с более широкой образовательной системой и обществом в целом может усилить поддержку мер, предпринимаемых директором, и распределить обязанности по удовлетворению потребностей школы.

## **КАК УЧИТЕЛЯ МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ СЕМЬИ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

Бедствия и катастрофы могут затрагивать как целые семьи, так и детей в отдельности. Родители служат своего рода эмоциональным буфером между ребенком и стрессовой ситуацией и играют решающую роль в реагировании на бедствие или катастрофу (Tambling et al., 2020). На стабильность состояния семьи влияют различные факторы, такие как демография, реакции родителей, качество родительско-детских отношений, взаимодействия, а также стиль воспитания. Разумеется, эти факторы влияют на реакцию детей на бедствия и восстановление после них. Мы понимаем, что многие учителя могут возражать против более активной роли в общении с родителями, поскольку это «не является частью работы учителя». Однако существуют обширные исследования, которые доказывают, что активное участие родителей в школьной жизни

является решающим фактором в обеспечении академической успеваемости детей, и что позитивные отношения между учителями и родителями способствуют хорошей успеваемости.

В этом разделе особое внимание будет уделено стратегиям, которые учителя могут использовать для усиления: (1) самоэффективности родителей, (2) взаимодействия родителей и детей и (3) функционирования семьи как единого целого.

Далее мы приведем несколько советов по общению учителей и родителей во время бедствия, основанных на следующих утверждениях (Wisner, 2018):

- Задача учителя - общаться с родителями таким образом, чтобы не просто передавать информацию или давать инструкции, но и содействовать улучшению коммуникации между членами семьи.
- Для развития психологической устойчивости необходимо сотрудничество между учителем и родителями. Обязанность учителя - привлекать к участию и работать с детьми и их семьями.
- Общение с детьми и их семьями не должно быть односторонним, поскольку родители и дети имеют собственные представления и идеи и, следовательно, должны иметь возможность их высказать.
- Дети играют важную роль, передавая своей семье полученные в школе знания о рисках возникновения стихийных бедствий и способствуя готовности семьи к реагированию на такие бедствия.

### **Как учителя могут повысить уверенность родителей в собственных силах?**

Дети ждут от своих родителей подсказок, как им действовать, особенно во время стихийных бедствий и стрессовых ситуаций. Поведение родителей во время и после стихийного бедствия оказывает значительное влияние на восприятие ситуации детьми. Поэтому родители должны сначала справиться со своим стрессом и позаботиться о собственном эмоциональном состоянии во время кризисной ситуации. Например, в стрессовой ситуации во время полета в самолете родители должны первыми надеть на себя кислородную маску, а потом уже позаботиться о детях. Роль учителей - поддерживать родителей в этом процессе. Далее мы рассмотрим конкретные способы поддержки.

**а) Неформальное общение с родителями**, регулярно инициируемое учителем, поможет выяснить, в каком состоянии находятся родители, а также как семья и близкие ребенка способствуют или не способствуют эффективному преодолению стресса.

Примеры вопросов для неформальной беседы учителя с родителями:

*Кэрл (всегда обращайтесь к родителю по имени), добрый день! Как ваши дела? Как вы справляетесь с текущими проблемами? Помогает ли вам кто-нибудь? Есть ли что-нибудь, о чем вы хотели бы спросить или посоветоваться со мной? Как вы думаете, как ваш ребенок справляется с ситуацией? Как вы и ваш ребенок ладите в текущей ситуации? Есть ли что-нибудь, что вы хотели бы изменить? Я могу чем-нибудь помочь?*

Большое значение имеет не только содержание разговора, но и готовность учителя

выслушать родителей.

**б) Чтобы придать родителям сил,** вселить надежду на улучшение ситуации и избавить их от чувства отчаяния, важно побудить родителей активно действовать.

**Учителя могут предложить родителям вместе работать над задачами.**

Например, если родитель поделится с учителем своими проблемами с ребенком (например, недержание мочи по ночам, нежелание посещать онлайн-уроки, трудности с подъемом ребенка по утрам или тревожность), учителя и родители могут вместе заняться поиском возможных решений, таких как посещение школьного психолога, и установить временные промежутки для отслеживания ситуации.

**в) Обмен эмоциями:** учитель может порекомендовать родителям создать родительский чат в WhatsApp или любой другой социальной сети или мессенджере. Такой чат можно использовать для обмена эмоциями, достоверной информацией и своими ожиданиями.

**Как учитель может укрепить взаимодействие родителей и детей?**

Дети могут быть особенно уязвимы к психическим травмам и другим серьезным последствиям для психического здоровья, связанным с кризисной ситуацией. Родители являются наиболее значимыми фигурами в ближайшем окружении ребенка и играют роль образца для подражания в управлении стрессом. Поэтому так важно помочь родителям укрепить отношения со своими детьми.

**Тетрадь для общения:** родители и дети могут вести тетрадь, в которой они обмениваются сообщениями. Например, каждый по очереди напишет три хороших события, произошедших за день.

**Записки с короткими позитивными утверждениями:** учитель может порекомендовать родителям писать вдохновляющие и позитивные записки, которые можно повесить на дверь холодильника, положить под подушку или рядом с зубной пастой (например, *"я люблю тебя"*, *"у нас все получится!"*, *"ты выглядишь прекрасно даже в маске"*, *"спасибо за помощь с готовкой ужина"* и т. д.). Родители также могут записывать семейные шутки или загадки. Следует отметить, что родители и дети должны обмениваться записками взаимно.

**Как учитель может побудить семью сплотиться и действовать как единое целое?**

Исследователи выделяют четыре фактора в непосредственном семейном окружении детей (родители, братья и сестры, дальние родственники и домашние животные), которые наиболее важны для переживания кризисной ситуации: чувство защиты, успокоение, восстановление привычного распорядка и стабильность (Mooney, 2017).

**Установление распорядка дня:** один из самых популярных элементов семейной рутины в Израиле - это собрание семьи для совместного приема пищи не реже одного раза в неделю. Учитель может порекомендовать родителям внести особый смысл в семейные собрания (например, каждый член семьи расскажет о забавном происшествии или чем-то хорошем, что случилось с ним/ней в течение недели; каждый член семьи скажет, кому или чему он благодарен на этой неделе, или посвятит что-то реальное или воображаемое другому члену семьи).

Подводя итоги, можно сказать, что учителя обладают знаниями и ресурсами для поддержки родителей во время стихийных бедствий, и, следовательно, родители



смогут быть образцами для подражания, обеспечивая поддержку и защиту своим детям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Две основные причины побудили нас написать это руководство. Во-первых, наш собственный опыт преподавателей, который научил нас, что преподавать и участвовать в работе школ - это привилегия, и что школы являются центрами общественной жизни не только в плане образования, но и в плане надежды на лучшее. Во-вторых, мы рассматриваем поддержку, основанную на доказательном подходе, которая представлена в приведенных в Приложении 1 исследованиях, как убедительное свидетельство неопределимой поддержки со стороны школ во время катастроф и бедствий. Мы надеемся, что это руководство было полезным для вас и вашей школы. На нашем веб-сайте [disastershock.com](https://www.disastershock.com) вы найдете дополнительные источники информации, которые могут быть полезны вашему школьному сообществу.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

- Berger, E., Carroll, M., Maybery, D. & Harrison, D. (2018). Disaster Impacts on Students and Staff from a Specialist, Trauma-Informed Australian School. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11, 521–530. doi: 10.1007/s40653-018-0228-6
- Bloom, S. L. (1997). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Psychology Press.
- Brymer M., Taylor, M., Escudero, P., Jacobs, A., Kronenberg, M., Macy, R., Mock, L., Payne, L., Pynoos, R., & Vogel, J. (2012). *Psychological First Aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition*. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.
- Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C. (2020). *Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief Related to COVID-19*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
- Cotman, C. W., Berchtold, N. C. & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of Growth factor cascades and inflammation. *Trends Neurosci*; 30(9):464-72. doi: 10.1016/j.tins.2007.06.011
- Gerrard, B., Girault, E., Appleton, V. Giraud, S., and Linville Shaffer, S. (2020). *Disastershock: How to cope with the emotional stress of a major disaster*. Stuart, FL: Institute for School-Based Family Counseling. Retrieved from <https://www.disastershock.com/download>
- Halladay Goldman, J., Danna, L., Maze, J. W., Pickens, I. B., & Ake III, G. S. (2020). *Trauma Informed School Strategies during COVID-19*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
- Hunter, M. R., Gillespie, B. W. & Chen, S.Y. (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in

the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10:722.  
doi:  
10.3389/fpsyg.2019.00722

Jaycox, L. H., Morse, L. K., Tanielian, T. & Stein, B. D. (2006). *How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences*. Santa Monica, CA: RAND Corporation.

Mooney, M., Tarrant, R., Paton, D., Johal, S., & Johnston, D. (2017). Getting through: Children's effective coping and adaptation in the context of the Canterbury, New Zealand, Earthquakes of 2010-2012. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 21(1), 19-30.

National Child Traumatic Stress Network, Schools Committee. (2017). *Creating, supporting, and sustaining trauma-informed schools: A system framework*. Los Angeles, CA, and Durham, NC:  
National Center for Child Traumatic Stress.

Pfefferbaum, B., Pfefferbaum, R. L. & Van Horn, R. L. (2018). Involving children in disaster risk reduction: the importance of participation. *European Journal of Psychotraumatology*, 9:2, 1425577. doi:10.1080/20008198.2018.1425577

Pfefferbaum, B., Sweeton, J. L., Newman, E., Varma, V., Nitiéma, P., Shaw, J. A., Chrisman, A. K. & Noffsinger, M. A. (2014). Child disaster mental health interventions, part I, *Disaster Health*, 2:1, 46-57. doi: 10.4161/dish.27534

Pfefferbaum, B., Sweeton, J. L., Newman, E., Varma, V., Nitiéma, P., Shaw, J. A., Chrisman, A. K. & Noffsinger, M. A. (2014). Child disaster mental health interventions, part II, *Disaster Health*, 2:1, 58-67. doi: 10.4161/dish.27535

Rechtschaffen, D. (2014). *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students*. US, New York: WW Norton & Co.

Tambling, R. R., Tomkunas, A. J., Russell, B. S., Horton, A. L., & Hutchison, M. (2020). Thematic analysis of parent–child conversations about COVID-19: “Playing It Safe”. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 1-13.

Tobin, J. (2019, June 19). *Educational continuity: The role of schools in facilitating disaster recovery*. Natural Hazards Center. Retrieved from <https://hazards.colorado.edu/news/research-counts/educational-continuity-the-role-of-schools-in-facilitating-disaster-recovery>

Yanev, P., & Thompson, A. C. (2009). *Peace of mind in earthquake country: How to save your home, business, and life*. Chronicle Books.

Wisner, B., Paton, D., Alisic, E., Eastwood, O., Shreve, C., & Fordham, M. (2018). Communication with children and families about disaster: reviewing multi-disciplinary literature 2015–2017. *Current psychiatry reports*, 20(9), 1-9.

## **Appendix 1: Studies on the Calming Role School Personnel Have on Children Coping with Disasters and Trauma**

Alisic, E., Bus, M., Dulack, W., Pennings, L. & Splinter, J. (2012). Teachers' experiences supporting children after traumatic exposure. *Journal of Traumatic Stress*. 25 (1), 98-101.

Berger, R., Gelkopf, M. (2009). School-based intervention for the treatment of tsunami-related distress in children: A quasi-randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 78, 364-371.

Jaycox, L.H., Morse, L.K., Tanielian, T., & Stein, B.D. (2006). How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences: A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery. Santa Monica, CA: RAND Corporation. Retrieved from [http://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical\\_reports/2006/RAND\\_TR413.pdf](http://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2006/RAND_TR413.pdf).

Johnson, V. & Ronan, K. (2014). Classroom responses of New Zealand school teachers following the 2011 Christchurch earthquake. *Natural Hazards* 72(2):1075-1092

Le Brocque, R., De Young, A., Montague, G., Pocock, S., March, S., Triggell, N., Rabaa, C. & Kenardy, J. (2017). Schools and natural disaster recovery: The unique and vital role that teachers and education professionals play in ensuring the mental health of students following natural disasters. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27 (1), 1-23.

Minahan, Jesica (2019). Trauma-Informed Teaching Strategies. *Educational Leadership*. 77 (2), 30-35.

Ophir, Y., Rosenberg, H., Asterhan, C. & Schwarz, B. (2016). In times of war, adolescents do not fall silent: Teacher - student social network communication in wartime. *Journal of Adolescence*. 46, 98-106.

Plumb, J., Bush, K. & Kersevich, S. (2016). Trauma-sensitive schools: An evidence-based approach. *School Social Work Journal*. 40 (2), 37-60.

Stevens, J.E. (2012, Jun 26). Trauma-sensitive schools are better schools. *Huffington Post*. Retrieved from [http://www.huffingtonpost.com/jane-ellen-stevens/trauma-sensitive-schools\\_b\\_1625924.html](http://www.huffingtonpost.com/jane-ellen-stevens/trauma-sensitive-schools_b_1625924.html).

Teaching Tolerance Staff (2020). A trauma-informed approach to teaching through coronavirus. Retrieved from <https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teaching-through-coronavirus>

Wisconsin Department of Public Instruction (2013). Mental Health: Creating Trauma-Sensitive Schools to Improve Learning: A Response to Intervention (RtI) Model. Retrieved from [http://sspw.dpi.wi.gov/sspw\\_mhtrauma](http://sspw.dpi.wi.gov/sspw_mhtrauma).

Wolmer, L., Hamiel, D. & Laor, N. (2011). Preventing children's posttraumatic stress after disaster with teacher-based intervention: A controlled study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 50 (4), 340-348.

Zhu, Z., Wang, R., Kao, H., Zong, Y., Liu, Z., Tang, S., Xu, M., Liu, I. & Lam, S. (2014). Effect of calligraphy training on hyperarousal symptoms for childhood survivors of the 2008 China earthquakes. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 10, 977-985.

## **Авторы из команды разработчиков Disastershock Educator**

**Введение: Важная роль школ в преодолении последствий чрезвычайных ситуаций**

Karen Buchanan, EdD School of Education, George Fox University, Oregon, USA  
Thomas Buchanan, EdD School of Education, George Fox University, Oregon, USA

### **Глава 1 Стратегии преодоления стресса для работников школы**

*Как определить, что работники школы испытывают стресс*

Suzanne Giraudo, PhD Clinical Director of the California Pacific Medical Center Department of Pediatrics Child Development Center, San Francisco, California, USA

*Почему важна забота учителя о себе?\**

Justin Kenardy, PhD, Emeritus professor, School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Alexandra De Young, PhD., School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Robyne Le Brocque, PhD, School of Nursing, Midwifery and Social Work, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Rod Marsh, PhD, Queensland Brain Institute, University of Queensland, Brisbane, Australia

*10 методов для работников школы для преодоления стресса в связи с чрезвычайной ситуацией*

*10 Methods for School Personnel to Cope with Disaster Stress*

Brian Gerrard, PhD Chief Academic Officer, Western Institute for Social Research, Berkeley, California, USA,

### **Глава 2 Стратегии преодоления стресса для учащихся**

*Как определить, что учащиеся испытывают стресс*

Suzanne Giraudo, PhD Clinical Director of the California Pacific Medical Center Department of Pediatrics Child Development Center, San Francisco, California, USA

*Стратегии обучения для уменьшения стресса у учащихся*

Celina Korzeniowski, PhD, National Scientific and Technical Research Council of Argentina (CONICET- Argentina) and Faculty of Psychology, Aconcagua University, Mendoza, Argentina

*Требования и организация учебного процесса во время чрезвычайной ситуации\**

Justin Kenardy, PhD, Emeritus professor, School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Alexandra De Young, PhD., School of Psychology, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Robyne Le Brocque, PhD, School of Nursing, Midwifery and Social Work, Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia

Rod Marsh, PhD, Queensland Brain Institute, University of Queensland, Brisbane, Australia

*Как преподаватели могут использовать выразительные искусства для помощи ученикам в преодолении стресса*

Bridget Steed, MA, LMHC Mental Health Counselor, Oregon, USA

*Школьники как ресурс для преодоления кризисных ситуаций*

Masamine Jimba, MD, Department of Community and Global Health, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, Tokyo, Japan

*Как школы, информированные о работе с эмоциональными травмами, помогают своим ученикам*

Toni Nemia, MA, LMFT Executive Director, Center for Child & Family Development, Western Institute for Social Research, Berkeley, California; Retired teacher with the San Francisco Unified School District, San Francisco, California, USA

### **Глава 3: Стратегии преодоления стрессовых ситуаций для применения в школе и семье**

*Как школьное руководство может поддерживать контакт и взаимодействие в обществе в случае чрезвычайных ситуаций*

Judy Giampaoli, LMFT, Lately: Principal: Francisco Middle School, San Francisco; Member: Advisory Board Center for Child & Family Development, Western Institute for Social Research, Berkeley, California, USA

*Как учителя могут поддержать семьи во время кризисных ситуаций*

Nurit Kaplan Toren, PhD, Oranim Academic College of Education, Faculty of Graduate Studies and Education and University of Haifa, Israel

Jaffa Weiss, M.Ed, Former high school principal, Israel

\* Перепечатано и адаптировано с разрешения:

*Childhood Trauma Reactions: A guide for Educators from Preschool to Year 12*, by Kenardy, J.A., De Young, A., Le Brocque, R., & March, S. 2011, Brisbane, Australia. Centre of National Research on Disability and Rehabilitation Medicine, University of Queensland.

\*\*\*\*\*

\*\*

If you would like to give us feedback on our book, we would really appreciate it.  
Please send your comments and suggestions to:  
Dr. Brian Gerrard [gerrardba@outlook.com](mailto:gerrardba@outlook.com)

**Дополнительная информация для родителей и взрослых, работающих с детьми:**  
Доступно на KOBO, Amazon и бесплатно с переводом на 26 языков на [disastershock.com](http://disastershock.com)

# DISASTERSHOCK

HOW TO COPE WITH THE EMOTIONAL  
STRESS OF A MAJOR DISASTER



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,  
Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.