

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Методические рекомендации
для педагогов образовательных организаций при работе
с детьми и подростками, оказавшимися в трудной
жизненной ситуации**

Краснодар, 2023

УДК 37.018
ББК 74.6 я 43
М 54

Авторы - составители: Андрущенко С.И., доцент кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края, к. п. н., Булгакова Т.А., спортивный психолог, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №7 г.-к. Анапа, Горшенина Е.В., педагог-психолог гимназии № 6 г. Сочи имени Зорина Ф.М., Тараненко С.В., педагог-психолог МОБУ СОШ №5 имени Костенко И.А. ст. Калниболотской МО Новопокровский район

Печатается по решению Методического совета ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края (протокол №2 от 07.06.2023 г.)

Рецензенты:

Белоус О. В., к.п.н. ,доцент кафедры социальной специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

Масалова Т.С., к.п.н., доцент кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края

М 54

Методические рекомендации для педагогов образовательных организаций при работе с детьми и подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.– Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2023. - 50с.

Методические рекомендации обеспечивают психолого-педагогическое сопровождение процесса оказания помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Цель методических рекомендаций – помочь педагогам (классным руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам) в построении алгоритма действий в работе с детьми и подростками «группы риска» и межведомственного взаимодействия по решению данных вопросов. Методические рекомендации соответствуют всем федеральным требованиям и могут быть рекомендованы для использования в воспитательном и образовательном процессе всех ступенях образования РФ.

УДК 37.018
ББК 74.6 я 43

Министерство образования , науки
и молодежной политики Краснодарского края, 2023
ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
I. Основные понятия.....	5
II. Общие положения.....	6
III. Защитное поведение в трудной жизненной ситуации. Способы и стратегии поведения.....	9
IV. Алгоритм работы с детьми «группы риска» в образовательной организации.....	15
V. Виды отклоняющегося поведения и алгоритм работы с ним.....	19
VI. Алгоритм работы с детьми с девиантным поведением.....	23
VII. Алгоритм работы с детьми, состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП).....	26
VIII. Алгоритм работы с детьми из семей, находящимися в социально-опасном положении.....	27
Список использованных источников	29
Приложения.....	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Дети особенно уязвимы и подвергаются отрицательному воздействию со стороны социального окружения, а особенно со стороны семьи, если в семье не всё благополучно. Дети и подростки в связи с тем, что имеют еще несформировавшийся характер, неустойчивую психику, плохо приспособлены к нервно-психическим перегрузкам и жизненным изменениям нуждаются в поддержке взрослых, в том числе и психологов.

Основными направлениями деятельности педагога при работе с детьми и семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации являются поддержка ребёнка, консультирование ребёнка и родителей, помощь в формировании важных навыков, таких как уверенность в себе, эффективное общение со сверстниками и взрослыми, развитие чувства собственного достоинства, развитие умения ставить перед собой цели и владеть собой.

Очень важно помнить, всякое вмешательство в конкретную семью и судьбу отдельного ребенка требует неукоснительного соблюдения этических норм, высокого профессионального такта, уважительного отношения и к конкретной семье и к отдельному ребенку.

Цель методических рекомендаций – предоставить педагогам образовательных организаций пошаговый алгоритм действия при работе с детьми и подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Задачи методических рекомендаций:

- оказание помощи педагогам образовательных организаций в построении алгоритма действий в работе с детьми и семьями «группы риска»;
- дифференциация функций специалистов при работе с детьми и семьями «группы риска»;
- предоставление перечня психодиагностических методик для использования педагогами в работе с детьми и семьями «группы риска».

I. Основные понятия

Девиянтное поведение — устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

Внутришкольный учёт (ВШУ) - система индивидуальных профилактических мероприятий, осуществляемая образовательным учреждением в отношении обучающихся и их семей на ранней стадии семейного неблагополучия и находящихся в социально опасном положении.

Несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении - лицо, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия.

Семья, находящаяся в социально опасном положении - семья, имеющая детей, находящихся в социально опасном положении, а также семья, где родители или иные законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию и (или) отрицательно влияют на их поведение либо жестоко обращаются с ними.

Трудная жизненная ситуация - ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно

II. Общие положения

В связи с увеличением в современном обществе числа семей, находящихся в кризисном, опасном социально-экономическом положении, всё чаще в педагогике и психологии стало употребляться такое понятие, как «дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации». На данный момент проблема психологической безопасности детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, чрезвычайно актуальна. Она обусловлена, в первую очередь, значительным ростом негативных явлений в таких значимых для развития ребенка сферах, как семья, образование, досуг, здоровье.

Определение понятия «трудная жизненная ситуация» дано в статье 3 Федерального закона от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации».

Трудная жизненная ситуация - ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно.

В одной семье и в одной жизненной ситуации у разных детей можно наблюдать разные изменения развития, так как одна и та же ситуация неодинаково переживается детьми.

Стресс может оказать сильное длительное негативное влияние на деятельность ребенка (дистресс). Дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, нуждаются в помощи, так как они не могут самостоятельно найти приемлемый способ выйти из ситуации, сохранить свое психологическое здоровье, не умеют защищаться от негативных обстоятельств, что приводит к нарушению психологической безопасности [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что стресс, неумение самостоятельно справляться с трудной ситуацией, переживания, страхи, беспомощность ведут к нарушению психологической безопасности и ее последствиям. В законе о безопасности № 116-Ф от 25.07.2002 г. безопасность определяется как «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз». Ребенок в трудной жизненной ситуации находится в небезопасной среде, например, в неблагополучной семье, что непосредственно нарушает его личную безопасность (снижается сопротивляемость, защищенность и жизнестойкость).

Большинство факторов, провоцирующих трудную жизненную ситуацию, исходят из семьи. Выделяет два типа ситуаций повышенного риска:

1. Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности: враждебная, жестокая семья, эмоционально отвергающая семья, не обеспечивающая надзора и ухода, негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся), чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека), появление нового члена (отчим, мачеха, брат, сестра).

2. Ситуации, вызывающие незащищенность из-за отрыва от семьи: (помещение в чужую семью, направление в детское учреждение, госпитализация). Трудные жизненные ситуации в семье оказывают существенное влияние на весь ход психического развития ребенка, они способны нарушить психологическую безопасность ребенка, снизить психологическую защиту, социальную адаптацию, глубоко травмировать психику, что приводит к отрицательным последствиям для развития и жизни ребенка. Для преодоления и совладания с трудной жизненной ситуацией в семье или в образовательной среде ребенок применяет защитное поведение [1].

В статье 1 Федерального закона Российской Федерации от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации» сформулированы типичные трудные жизненные ситуации для ребенка.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации:

- дети, оставшиеся без попечения родителей;
- дети - инвалиды;
- дети, имеющие недостатки в психическом и (или) физическом развитии;
- дети - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;
- дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
- дети - жертвы насилия;
- дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
- дети, находящиеся в специальных учебно - воспитательных учреждениях;
- дети, проживающие в малоимущих семьях;
- дети с отклонениями в поведении;
- дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

В соответствии с данными определениями трудную жизненную ситуацию ребенка могут подтвердить следующие документы:

1. Ходатайства, справки, заключения органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, подтверждающие, что жизнедеятельность ребенка объективно нарушена в

результате сложившихся обстоятельств и они не могут быть преодолены самостоятельно или с помощью семьи.

2. Справка федерального учреждения медико-социальной экспертизы об установлении инвалидности ребенка.

3. Медицинская справка о состоянии здоровья ребенка.

4. Справка органов Федеральной миграционной службы о наличии у ребенка статуса беженца или вынужденного переселенца и/или членов его семьи.

5. Справка органов социальной защиты населения о проживании ребенка в малоимущей семье.

6. Иные документы, подтверждающие нахождение ребенка в трудной жизненной ситуации.

Итак, ребенок в трудной жизненной ситуации находится в небезопасной среде, например, в неблагополучной семье, что непосредственно нарушает его личную безопасность (снижается сопротивляемость, защищенность и жизнестойкость).

Личная безопасность – это защищенность ребенка, обусловленная индивидуальными качествами, используемыми им средствами индивидуальной защиты.

В концепции И.А. Бaeвой рассмотрены проблемы психологической защищенности от неблагоприятных, трудных жизненных событий, а также особое внимание уделено личностным ресурсам, которые могут обеспечить оптимальное противостояние трудным жизненным обстоятельствам [2].

Личностные ресурсы защищенности – это «стабильные характеристики личности, способствующие успешному преодолению трудной ситуации».

Психологическая безопасность личности определяется способностью сохранять устойчивость к психотравмирующим факторам и воздействиям, а также сопротивляемостью к внутренним и внешним деструктивным воздействиям, которые отражаются в переживании своей защищённости или незащищенности.

Прежде всего, это переживание личностью своей защищенности от психологического насилия, которое является отражением общей оценки индивидом трудной ситуации. Следует также выделять оценку защищенности от психологического насилия как признак безопасности личности в контексте образовательной среды. Переживанием защищённости ребенком в трудной жизненной ситуации является оценка собственных способностей по преодолению трудностей.

У современных детей существуют две основные сферы деятельности, которые являются институтами воспитания, это семья и система образования. Для ребёнка семья – это безопасная среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития, главная среда, в которой ребенок должен чувствовать себя максимально безопасно. Неспособность семьи как социального института

обеспечить воспитание и содержание детей является одним из главнейших факторов появления категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

III. Защитное поведение в трудной жизненной ситуации. **Способы и стратегии поведения**

Способы и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях рассматриваются исследователями в связи с классификацией его стратегий и способов [1].

Малкиной -Пых И.Г. выделяется три основных критерия, по которым строятся классификации способов поведения в трудных ситуациях:

1. Эмоциональный/проблемный:

- Эмоционально-фокусированные способы поведения - направлены на урегулирование эмоциональной реакции.

- Проблемно-фокусированные способы поведения - направлены на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный/поведенческий:

- «Скрытые» внутренние способы поведения - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.

- «Открытые» поведенческие способы - ориентированные на поведенческие действия, используются способы, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный/неуспешный:

- Способы, ведущие к успешному разрешению трудной ситуации - используются конструктивные способы и стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

- Способы, ведущие к неуспешному разрешению трудной ситуации - используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению стресса.

В соответствии методикой «Способы совладания», разработанной Фолкманом и Лазарусом, содержащую 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события, были выделены 8 дискретных стратегий:

1. Стратегия противостоящего совладания - заключается в том, что личность пытается агрессивным способом изменить ситуацию, испытывает неприязнь и гнев в отношении стрессора.

2. Стратегия дистанцирования - личность отделяет себя от трудности, старается забыть о ней.

3. Стратегия самоконтроля - саморегуляция чувств и поступков.

4. Стратегия поиска социальной поддержки - обращение за помощью различного рода.

5. Стратегия принятия ответственности - стремление не повторять совершенных ошибок и признание своего участия в возникшей трудности.

6. Стратегия избегания - действия личности, приводящие к избеганию трудности.

7. Стратегия планового решения проблемы - выработка пошагового решения проблемы и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки - усилия человека придать позитивное значение происходящему, интерпретация происходящего в позитивных терминах.

В основном эти стратегии исключают, но иногда могут и дополнять друг друга. Исследования показывают: многие люди, оказавшиеся в трудной ситуации, используют одновременно несколько стратегий совладания.

Классифицируя способы поведения в трудной жизненной ситуации, выделяют три способа эмоционально-ориентированного психологического преодоления:

1. Самообвинение, выражающееся в критике, сожалениях, поучениях и назиданиях самому себе;

2. Избегание, при котором человек продолжает себя вести так, как если бы ничего не произошло;

3. Предпочитаемое истолкование - призрачные надежды, когда человек надеется на чудо.

Выделяют также специфические стратегии поведения в трудной жизненной ситуации:

1. Стратегия, сфокусированная на оценке. Личность, использующая эту стратегию, определяет для себя значение и суть происходящего, пытается оценить последствия, с которыми ей придется столкнуться. Основные способы сводятся к логическому анализу, когнитивной подготовке, выделению позитивных моментов и т.д., возможно использование и защитных механизмов: отрицание или приуменьшение угрозы и пр.

2. Личность стремится непосредственно иметь дело с трудной ситуацией и предполагает решительно противостоять стрессорам и их последствиям. Вначале должна быть получена максимально надежная и полная информация относительно возникшей ситуации, также поиск социальной поддержки. Главным является принятие решения и реализация конкретных действий.

3. Личность пытается сохранить эмоциональное равновесие и управлять своими чувствами. Способы, относящиеся к данной стратегии таковы: обретение надежды на изменение ситуации, размышления о позитивной перспективе, следование нормам морали, научение терпимости.

Существует еще ряд классификаций, по их представлениям человек справляется с трудной жизненной ситуацией:

1. Посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (стратегия изменения проблемы);

2. Путем перцептивного управления смыслом переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (стратегия изменения способа видения проблемы);

- посредством удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных границах (стратегия управления эмоциональным дистрессом).

Основные техники и приемы можно объединить по выделенным стратегиям преобразования трудных жизненных ситуаций: защиты, совладание (преодоление и приспособление) и переживание.

Приемы защиты чаще всего включают в особую группу неадаптивных реакций на трудности: безропотное смирение, подавленность, депрессия, а также избегание тяжелых ситуаций, подавление мыслей об источнике трудности.

Именно защиты лежат в основе самопоражающего поведения — наркомании, алкоголизма, суицида, депрессии.

И.М. Никольская, Р.М. Грановская указывают на то, как возможно постепенно, с помощью защитного поведения повысить эффективность совладания с трудной жизненной ситуацией.

Защитное поведение состоит из поведенческой, эмоциональной и познавательной (интеллектуальной) сферы функционирования личности [1].

Поведенческие стратегии (смена самой деятельности или изменение ее формы):

– активное сотрудничество и участие в разрешении ситуации (помирился с другом, исправил двойку);

– переключение на поиск поддержки, с тем чтобы быть выслушанным, получить понимание и содействие (говорю с кем-нибудь);

– отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний (пошел кататься на велосипеде, играть);

– выход из поля травмирующей ситуации, уединение и покой (остаюсь сам по себе, один);

– кроме того, при этом проявляются различные виды замещающих реакций, например, «плачу», «кричу», «схожу с ума», или же наоборот, «старюсь расслабиться и оставаться спокойным».

Стратегии эмоционального совладания:

– раздражение, протест, плач, злость;

– самообвинение или полный отказ от эмоционально активной реакции.

Стратегии интеллектуального (познавательного) совладания:

– отвлечение или переключение мыслей на другие, более важные темы для размышлений, чем неприятная ситуация (это может привести к управлению вниманием, обеспечивающим защиту по типу отрицания – игнорирования неприятной ситуации);

– игнорирование неприятной ситуации, даже подшучивание над ней (подобное обесценивание обернется частично отрицанием, а частично – рационализацией);

– поиск дополнительной информации: расспросы, обдумывание. Это позволяет включить данное событие в расширенный контекст, меняющий его травмирующую окраску;

– анализ не только самой ситуации, но и ее последствий (такая проработка ситуации ведет к ее переоценке при рационализации).

Эффективность совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях зависит не только от верного выбора способа поведения, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в трудной жизненной ситуации возраст, пол, интеллектуальные возможности, черты характера, уровень развития самосознания, индивидуально-типологические особенности и пр. тоже выступают в качестве важного условия эффективного совладания с трудной жизненной ситуацией [4]. Не имея жизненного опыта и не умея строить перспективы и обеспечивать их достижение, дети в трудной жизненной ситуации нуждаются в защите со стороны старшего поколения и квалифицированной социально-педагогической помощи. В зависимости от причин, по которым ребенок оказался в трудной жизненной ситуации, а также последствий, к которым она его привела, определяются содержание и способы оказания ему социально-педагогической помощи.

Преодоление— это действия, ориентированные на достижение, на успех, на изменение практической трудной ситуации. Они связаны с усилием и затратой энергии; предполагают высокий уровень саморегуляции, поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение в орбиту своих действий других людей. Активно преобразуя любую трудную ситуацию, личность значительно изменяется, но изменения эти обычно непреднамеренны и неосознаваемы. Однако порой жизнь ставит личность в такие ситуации, когда только намеренное изменение ею своих особенностей может привести к благополучию. В этом случае изменение собственных характеристик и отношений к ситуации становится основной стратегией или входит составной частью в иные стратегии.

Приспособление к своеобразию и потребностям других людей может иметь большое значение в ситуации социальных потрясений. Исследования показали, что данной техникой чаще всего пользуются в кризисные периоды развития общества. Неслучайно ее используют те, кто пережил тяготы Второй мировой войны и послевоенного времени.

Близка к ней еще одна техника приспособления — забота об установлении и поддержании социальных контактов. Принять на себя роль и

вести себя в соответствии с нею. Этот прием люди используют в таких ситуациях, когда источником трудностей и тягостных переживаний становятся их собственные личностные свойства (к примеру, застенчивость или неуверенность в себе, не позволяющие успешно адаптироваться к новым условиям работы, обратиться за помощью и т. д.).

В основе этого приема лежит сознательное использование механизма идентификации. Человек находит модель для подражания (это может быть знакомый, обладающий этим недостающим качеством, герой кинофильма или книги, олицетворяющий уверенность) и в трудной ситуации принимает на себя роль этого персонажа: начинает иначе двигаться, по-другому говорить и даже по-другому себя чувствовать. Поскольку он не полностью отождествляет себя с выбранной ролью, а лишь «играет ее», то все свои промахи и неловкость относит не к себе, а к выбранному персонажу. Это помогает не чувствовать смущения, не снижать при неудаче самооценку и быть более свободным от мнения окружающих [5].

Исследования показали, что при удачном выборе роли ее исполнение помогает совладать с трудной ситуацией общения, вызывает заметные изменения не только в поведении, но и в личных установках и ценностях. При этом приобретает гибкость, и не роль овладевает личностью, а личность — ролью, используя роль как инструмент, как средство для перестройки своего поведения в различных ситуациях. Распространенной формой приспособительного поведения часто выступает идентификация с более удачливыми людьми, со «счастливчиками» или идентификация (отождествление) себя с мощными организациями и объединениями. К такому приему прибегают люди, перенесшие много неудач и разочарований, причину которых они обычно видят в отсутствии у себя качества «удачливости». Идентифицируясь с преуспевающими людьми, «неудачники» как бы дополняют себя особыми способностями, а становясь функционерами авторитетной организации, не только получают право чувствовать свою принадлежность к ней и говорить о «наших успехах», но и на самом деле начинают ощущать себя сильными и действуют более уверенно и успешно.

Определение границ своих возможностей — эта техника, как правило, используется при резком изменении жизненных обстоятельств. Наиболее ярко она проявляется у тех, кто стал инвалидом. Эти люди вынуждены резко менять образ жизни. Но сначала они «определяют границы своих возможностей» (как человек, входящий в реку в незнакомом месте или идущий по болоту), прощупывают меру сохранившихся способностей и пытаются компенсировать потерянное. Отметим, что к таким же тактикам прибегают почти все люди, очутившиеся в новых или усложнившихся обстоятельствах.

Антиципирующее (от лат. anticipate — предвосхищение, предугадывание событий, заранее составленное представление) совладание и предвосхищающая печаль — это прием, которым пользуются люди, имеющие опыт неудач или ожидающие неизбежного наступления трудной

ситуации (к примеру, смерти безнадежно больного родственника, собственной серьезной операции и др.). Эта техника имеет адаптивное значение: она позволяет людям психологически подготовиться к возможным нелегким испытаниям и заранее наметить способы предотвращения несчастливых поворотов судьбы. Как и любой другой способ совладания с трудностями, антиципирующее совладание может быть как продуктивным, так и непродуктивным — в зависимости от особенностей жизненной ситуации.

Пример продуктивного использования антиципирующего совладания — широко используемый в ряде зарубежных клиник опыт подготовки детей к предстоящей операции. Медсестры под руководством психолога организуют специальные ролевые игры, где имитируется вся ситуация операции (от предоперационной подготовки до возвращения маленьких пациентов в палату, окончательного выздоровления и выписки домой). Такая предварительная психологическая подготовка позволяет снизить предоперационную тревогу детей и значительно ускорить их выздоровление.

Итак, базовым, для того чтобы определить ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни; произошедшие изменения прямо или косвенно нарушают относительно устойчивое динамическое равновесие внешних и внутренних условий бытия человека, семьи или организации, создавая тем самым потенциальную или актуальную угрозу существованию и удовлетворению основных жизненных потребностей.

Перед личностью или семьей возникает проблема, от которой невозможно уйти и которую вместе с тем невозможно разрешить при помощи выработанных ранее способов адаптации. А затем — выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Для всех трудных жизненных ситуаций характерно нарушение устойчивости привычного образа жизни и необходимость ее изменения.

IV. Алгоритм работы с детьми «группы риска» в образовательной организации

Дети «группы риска» - дети, находящиеся в критической ситуации под воздействием некоторых нежелательных факторов. Риску обычно подвергаются дети из-за отсутствия нормальных условий их полноценного развития. Нежелательными факторами, которые воздействуют на детей с особенностями развития и обуславливают большую вероятность их неблагоприятной социализации, являются физические недостатки, социальная и педагогическая запущенность, и т. п.

В деятельности по профилактике правонарушений, особое внимание уделяется диагностической деятельности детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, состоящих на различных видах учета: ВШУ, ПДН, КДН и ЗП (Приложение 1,2).

В образовательном учреждении работа с учащимися состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП) начинается с просветительской деятельности [3].

На педагогическом совете социальный педагог и педагог-психолог знакомят педагогов школы с классификацией обучающихся, находящихся в зоне или группе риска, теоретическими аспектами по работе с детьми группы риска. Система работы образовательного учреждения с учащимися группы риска основывается на нормативных документах федерального, регионального, муниципального уровней.

Работа с детьми группы риска начинается с деятельности классного руководителя, который лучше других знает своих учеников. Он взаимодействует со всеми школьными структурами (директором школы, администрацией школы, Советом по профилактике правонарушений и безнадзорности, заместителями директора, психологической службой, учителями-предметниками, родительскими комитетами и т. п.). Работу классного руководителя в школе можно разделить на следующие этапы:

1 этап Изучение первичной информации об учащихся классного коллектива.

Классный руководитель изучает:

- личные дела учащихся;
- результаты медицинского обследования;
- психолого-педагогические характеристики;
- результаты успеваемости, посещаемости учебных занятий;
- результаты диагностирования педагога-психолога;
- жизнедеятельность учащихся вне школы.

Взяв новый ученический коллектив, классный руководитель выясняет:

- кто из ребят относится к «группе риска», по какой причине;
- кто состоит на внутришкольном учете, когда и почему был поставлен на него;

- какие формы работы использовались с данными учащимися, какие из них явились более эффективными;
- в каких семьях и условиях проживают данные учащиеся (знакомится с актами посещения и картами учащегося, составленными предыдущим классным руководителем).

Классному руководителю необходимо узнать особенности нового коллектива, какую роль играют в нем стоящие на учете ребята из «группы риска» и заполнить на каждого из них карту учащегося

2 этап Выявление учащихся группы риска

Классный руководитель:

- составляет карту класса по выявлению детей группы риска
- выявляет учащихся группы риска в соответствии с классификацией;
- составляет банк данных учащихся группы риска в классном коллективе.

3 этап Планирование работы с учащимися группы риска

Классный руководитель планирует воспитательную деятельность классного коллектива с учетом форм и методов работы с учащимися состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП).

При планировании необходимо учесть взаимодействие со специалистами школы: педагогом-организатором, педагогом-психологом, социальным педагогом, медицинским работником, учителями предметниками, педагогами дополнительного образования, школьным библиотекарем и школьным инспектором ПДН.

Большая роль в работе с детьми «группы риска» отводится социальному педагогу. Можно выделить следующие этапы работы социального педагога с учащимися группы риска:

1. Социальный педагог на основании банка данных классных руководителей формирует общий банк данных по школе учащихся группы риска.
2. Социальный педагог планирует работу с учащимися и семьями группы риска, включая взаимодействия с классными руководителями, специалистами школы.
3. Социальный педагог изучает с педагогом-психологом медико-психологические, возрастные, личностные особенности детей, их способности, интересы, отношение к школе, учебе, поведение, круг общения, выявляет позитивные и негативные влияния в структуре личности ребенка.
4. Социальный педагог изучает материальные и жилищные условия подопечных. Ему необходимо систематически анализировать те или иные жизненные коллизии, для того чтобы помочь ему и педагогам найти правильные пути решения и выхода из неблагоприятных ситуаций.

Он должен взаимодействовать с 6 различными социальными службами, оказывая необходимую помощь детям [4].

5. Социальный педагог за определенный период (срок устанавливает администрация образовательного учреждения) отслеживает результаты реализации плана мероприятий по работе с учащимися состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП)

Предлагаем основные требования к планированию работы социального педагога (Приложение № 3, 4, 5).

Принципы работы социального педагога с учащимися состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП) формулируется следующим образом – создание атмосферы доверительности отношений «социальный педагог-ребенок». В работе с родителями социальный педагог реализует организационные функции через вовлечение членов семей, находящихся в зоне социально-экономического риска, в семейные клубы, благотворительные акции; совместно с родителями усилиями организует занятость детей в кружках и секциях; осуществляет организацию совместного социально значимого досуга детей и родителей.

Психологическое сопровождение социально – эмоционального состояния учащихся состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП) рассматривается как вполне самостоятельный феномен, формирующийся в результате рассогласования в психическом развитии между мотивационной (личностной) и операциональной (интеллектуальной) сферами, а также в результате несоответствии психолого-социального статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации развития. При сходстве внешних проявлений социально – эмоционального состояния, проявляющегося в отставании учения, отклонения в поведении, неадекватные эмоциональные реакции и т.д., психологические причины последних могут быть весьма различными.

Организация психологической помощи:

1. Изучение психологического своеобразия учащихся состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП), особенности их жизни и воспитания, умственного развития, отношение к учению, волевого развития личности, недостатков эмоционального развития, патологических проявлений.

2. Выявление проблем семейного воспитания: неотреагированность чувств и переживаний родителей, неосознанная проекция личностных проблем на детей, непонимание, неприятие. Негибкость родителей и т.д.

3. Психологическое консультирование с целью помочь им совершать более осмысленные поступки, подняться над своими переживаниями, страхом преодолеть, неуверенность в общении с другими.

4. Коррекция положительного воспитательного воздействия выбранных средств воспитания.

Основными направлениями деятельности педагога-психолога являются оптимизация общения учащихся со сверстниками и взрослыми,

формирование чувства собственного достоинства и уверенности в себе, развитие умения ставить перед собой цели и владеть собой.

В своей работе педагог-психолог должен использовать такие методы, как наблюдение, беседа с родителями и учителями, с самим учащимся проективные методы.

Работа с учащимися состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП) осуществляется в несколько этапов:

1 этап – сбор полной информации о ребенке и его окружении. Это необходимо для поиска наиболее эффективного воздействия на ситуацию и изменению ее к лучшему. Для получения полной информации об ученике, его окружении и семье педагогами проводится наблюдение за поведением ребенка, посещение семьи на дому, организуется обследование ребенка у психолога.

Полный сбор информации о ребенке и его семье позволяет выявить причины отклонений в поведении ученика, а значит, найти выход.

Вся собранная информация фиксируется в индивидуальных картах детей состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП), в характеристиках, актах обследования жилищно-бытовых условий учащихся, в материалах психологической диагностики.

2 этап – выполнение мероприятий, направленных на предупреждение правонарушений и оздоровление социально опасной ситуации вокруг ученика. На этом этапе проводятся Советы профилактики, профилактические беседы инспектора ПДН, вовлечение детей состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП) во внеурочную деятельность, постановка детей, находящихся в социально опасном положении, их летнее время проведение, оказание им социальной помощи.

На втором этапе важную роль имеет вовлечение таких учащихся во внеурочную жизнь, повышение учебной мотивации.

3 этап – когда ресурсы школьного воздействия на семью и ученика исчерпаны, следует обращаться к административным и правоохранительным органам с информацией, ходатайством о дальнейшей судьбе ребенка. Оформляются ходатайства и на районную комиссию по делам несовершеннолетних, подкрепленные информацией об уже проведенной профилактической работе с семьей и учеником.

Необходимо помнить: всякое вмешательство в конкретную семью и судьбу отдельного ребенка требует неукоснительного соблюдения этических норм, высокого профессионального такта, уважительного отношения и к конкретной семье и к отдельному ребенку. В соответствии с видами отклоняющегося поведения ребенка, необходим алгоритм поведения различных специалистов и их взаимодействие (таблица).

V. Виды отклоняющегося поведения и алгоритм работы с ним

Вид отклоняющегося поведения	Взаимодействие специалистов	Алгоритм действий педагога-психолога ОО
Раннее проблемное поведение	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, специалисты ППС, специалисты МКДН	Индивидуальные и групповые консультации для родителей учащихся по профилактике возникновения раннего проблемного поведения; выявление причин отклоняющегося поведения (диагностика, беседы с учащимся, родителями, педагогами); индивидуальные консультации , психологические беседы с учащимся с целью осознания им рисков проблемного поведения (использование метода сказкотерапии); рекомендации педагогам по вовлечению учащегося в конструктивные формы деятельности с целью формирования позитивного самосознания, формирования уверенности в себе, развития коммуникативных навыков; рекомендации родителям учащегося по поводу обращения к специалистам иных

		служб за оказанием помощи
Социально-психологическая дезадаптация	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, медицинский работник (невролог), специалисты ППМС	Диагностика причин дезадаптации, интересов, личностных особенностей учащегося; индивидуальные консультации родителей, педагогов, учащегося; коррекция факторов, повлекших за собой дезадаптацию; групповые профилактические занятия в классах (формирование благоприятного психологического климата в коллективе; формирование позитивного самосознания, уверенности в себе)
Рискованное	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, педагоги дополнительного образования, учитель ОБЖ, инспектор ОПДН, библиотекарь, медицинский работник (психиатр)	Диагностика личностных особенностей учащегося; изучение внутрисемейных отношений (диагностика, беседы с учащимся, родителями, педагогами); исследование интересов учащегося (диагностика, беседы); рекомендации родителям, педагогам по организации досуга учащегося; коррекция факторов, способствующих рискованному

		поведению; формирование осознания учащимся ценности жизни и здоровья через проведение групповых тренингов
Самоповреждающее	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог- психолог, социальный педагог, педагог организатор, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, специалисты МКДН, инспектор ОПДН, медицинский работник (психиатр)	Изучение психоэмоционального состояния учащегося (диагностика, беседы, наблюдение); выявление причин самоповреждающего поведения; оценка риска суицидального поведения; рекомендации педагогам, родителям; коррекция причин самоповреждающего поведения
Агрессивное	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог- психолог, социальный педагог, педагог организатор, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, школьная служба примирения, инспектор ОПДН, медицинский работник (невролог, психиатр)	Изучение уровня и причин агрессии; рекомендации педагогам, родителям; индивидуальные консультации учащегося, родителей, педагогов; коррекция агрессии в индивидуальной и групповой работе; групповая профилактика возникновения агрессивного поведения (формирование благоприятного психологического климата, обучение навыкам разрешения конфликтов,

		формирование коммуникативных навыков учащихся, адекватной самооценки)
Аддиктивное (зависимое)	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, медицинский работник (невролог, нарколог, психиатр) инспектор ОПДН	Изучение уровня и причин зависимости, интересов учащегося; индивидуальные консультации учащегося, родителей, педагогов; коррекция причин в индивидуальной работе; формирование навыков отказа, ценности здоровья и жизни, коммуникативных навыков, адекватной самооценки; групповая профилактика в классах; рекомендации педагогам, родителям
Делинквентное	Заместитель директора по ВР, классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, медицинский работник (психиатр)	Диагностика склонности к делинквентному поведению, внутрисемейных отношений, интересов учащегося; рекомендации педагогам, родителям; индивидуальные консультации учащегося, родителей, педагогов; коррекция причин в индивидуальной работе; формирование критичности поведения; групповая

		профилактика классов	В
--	--	--------------------------------	---

VI. Алгоритм работы с детьми с девиантным поведением

Раннее проблемное поведение

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, специалисты ППМС, специалисты МКДН.

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Индивидуальные и групповые консультации для родителей учащихся по профилактике возникновения раннего проблемного поведения;
- ✓ выявление причин отклоняющегося поведения (диагностика, беседы с учащимся, родителями, педагогами);
- ✓ индивидуальные консультации, психологические беседы с учащимся с целью осознания им рисков проблемного поведения (использование метода сказкотерапии);
- ✓ рекомендации педагогам по вовлечению учащегося в конструктивные формы деятельности с целью формирования позитивного самосознания, формирования уверенности в себе, развития коммуникативных навыков;
- ✓ рекомендации родителям учащегося по поводу обращения к специалистам иных служб за оказанием помощи

Социально-психологическая дезадаптация

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, медицинский работник (невролог), специалисты ППМС.

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Диагностика причин дезадаптации, интересов, личностных особенностей учащегося;
- ✓ индивидуальные консультации родителей, педагогов, учащегося;
- ✓ коррекция факторов, повлекших за собой дезадаптацию;
- ✓ групповые профилактические занятия в классах (формирование благоприятного психологического климата в коллективе);
- ✓ формирование позитивного самосознания, уверенности в себе).

Рискованное поведение

Ответственные специалисты:заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, инспектор ОПДН, медицинский работник (психиатр)

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Диагностика личностных особенностей учащегося (Приложение 1);
- ✓ изучение внутрисемейных отношений (диагностика, беседы с учащимся, родителями, педагогами);
- ✓ исследование интересов учащегося (диагностика, беседы);
- ✓ рекомендации родителям, педагогам по организации досуга учащегося;
- ✓ коррекция факторов, способствующих рискованному поведению;
- ✓ формирование осознания учащимся ценности жизни и здоровья через проведение групповых тренингов.

Самоповреждающее поведение

Ответственные специалисты:заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, специалисты МКДН, инспектор ОПДН, медицинский работник (психиатр)

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Изучение психоэмоционального состояния учащегося (диагностика, беседы, наблюдение);
- ✓ выявление причин самоповреждающего поведения;
- ✓ оценка риска суицидального поведения;
- ✓ рекомендации педагогам, родителям;
- ✓ коррекция причинсамоповреждающего поведения.

Агрессивное поведение

Ответственные специалисты:заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, инспектор ОПДН, медицинский работник (невролог, психиатр)

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Изучение уровня и причин агрессии;
- ✓ рекомендации педагогам, родителям;
- ✓ индивидуальные консультации учащегося, родителей, педагогов;
- ✓ коррекция агрессии в индивидуальной и групповой работе;

✓ групповая профилактика возникновения агрессивного поведения (формирование благоприятного психологического климата, обучение навыкам разрешения конфликтов, формирование коммуникативных навыков учащихся, адекватной самооценки).

Аддиктивное (зависимое) поведение

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, медицинский работник (невролог, нарколог, психиатр), инспектор ОПДН

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Изучение уровня и причин зависимости, интересов учащегося;
- ✓ индивидуальные консультации учащегося, родителей, педагогов;
- ✓ коррекция причин в индивидуальной работе;
- ✓ формирование навыков отказа, ценности здоровья и жизни, коммуникативных навыков, адекватной самооценки;
- ✓ групповая профилактика в классах;
- ✓ рекомендации педагогам, родителям.

Делинквентное поведение

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, классный руководитель, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, медицинский работник (психиатр)

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ Диагностика склонности к делинквентному поведению, внутрисемейных отношений, интересов учащегося;
- ✓ рекомендации педагогам, родителям;
- ✓ индивидуальные консультации учащегося, родителей, педагогов;
- ✓ коррекция причин в индивидуальной работе;
- ✓ формирование критичности поведения;
- ✓ групповая профилактика в классах.

VII. Алгоритм работы с детьми, состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП)

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, социальный педагог, классный руководитель

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

✓ Изучение психологических особенностей учащихся состоящих на различных видах учета (ВШУ, ПДН, КДН и ЗП), особенности их жизни и воспитания, умственного развития, отношение к учению, волевого развития личности, недостатков эмоционального развития, патологических проявлений.

✓ Выявление проблем семейного воспитания: неотрагированность чувств и переживаний родителей, неосознанная проекция личностных проблем на детей, непонимание, неприятие. Негибкость родителей и т.д.

✓ Психологическое консультирование с целью помочь им совершать более осмысленные поступки, подняться над своими переживаниями, страхом преодолеть, неуверенность в общении с другими.

✓ Коррекция положительного воспитательного воздействия выбранных средств воспитания.

VIII. Алгоритм работы с детьми из семей, находящихся в социально-опасном положении

Неисполнение родителями своих обязанностей по жизнеобеспечению детей (отсутствие у детей необходимой одежды, регулярного питания, несоблюдение санитарно-гигиенических условий)

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, социальный педагог, классный руководитель, КДНиЗП, органы опеки и попечительства.

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ оказание консультационной помощи родителям в воспитании и обучении детей;
- ✓ проведение консультаций с несовершеннолетними.

Жестокое обращение

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, социальный педагог, классный руководитель, КДНиЗП, органы опеки и попечительства.

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ оказание психолого-педагогической помощи;
- ✓ участвует в разборе ситуации;
- ✓ оценивает психологическое состояние пострадавшего, обидчика, свидетелей и оказывает им психологическую помощь (при наличии письменного согласия родителей);
- ✓ консультирует администрацию организации, классного руководителя, других педагогов и работников по тактике поведения в отношении участников насилия, по вопросам проведения разъяснительной и профилактической работы в классе (группе) и в образовательной организации в целом;
- ✓ консультирует родителей участников ситуации, при наличии показаний рекомендует обратиться за психологической, медицинской и социальной помощью в другие учреждения;
- ✓ мониторит психологическое состояние участников ситуации и других учащихся класса (группы),
- ✓ при необходимости – проведение групповых занятий и консультаций, тренингов(Приложение 6,7).

Аморальный и асоциальный образ жизни родителей (пьянство, употребление наркотических средств); вовлечение детей в противоправные действия (попрошайничество, проституция и т.д.)

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, социальный педагог, классный руководитель, КДНиЗП, органы опеки и попечительства.

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ работа с несовершеннолетним: психологическая диагностика; индивидуальные беседы с несовершеннолетним и родителями;
- ✓ работа с несовершеннолетним по результатам диагностик.
- ✓ работа с родителями: индивидуальные беседы и консультации

Отсутствие контроля за воспитанием и обучением детей (отсутствие связи со школой, невнимание родителей к успеваемости ребенка)

Ответственные специалисты: заместитель директора по ВР, социальный педагог, классный руководитель, КДНиЗП, органы опеки и попечительства.

Алгоритм действий педагога-психолога ОО (по запросу ответственных специалистов):

- ✓ работа с несовершеннолетним: психологическая диагностика;
- ✓ индивидуальные беседы с несовершеннолетним и родителями;
- ✓ работа с несовершеннолетним по результатам диагностик;
- ✓ работа с родителями: индивидуальные беседы и консультации.

Список использованных источников Нормативно-правовая база

1. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021)// Консультант Плюс:[сайт].URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/(дата обращения 01.03.2023).
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021)// КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 01.03.2023).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)// Официальный интернетпортал правовой информации: [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017> (дата обращения 01.03.2023).
4. Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (в том числе, План мероприятий на 2021 - 2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года): Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р // Кодексы и законы: [сайт]. – URL: <https://www.zakonrf.info/rasporiazhenie-pravitelstvo-rf-520-r-22032017/> (дата обращения 02.03.2023).
5. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года: Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 года, №122-р). <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400150053/> (дата обращения 02.03.2023).
6. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог – психолог»: Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н // Гарант: [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/71166760/> (дата обращения 01.02.2023).
7. Методические рекомендации, содержащие порядок действий органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних с использованием восстановительного подхода в случаях отказов родителей (законных представителей) несовершеннолетних от предлагаемых мероприятий в рамках проводимой индивидуальной профилактической работы: Письмо Минпросвещения России от 29.11.2019 № 07-8344 «О методических рекомендациях» // Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Пензенской области [сайт]. – URL: https://kdn.pnzreg.ru/files/kdn_pnzreg_ru/documenty/metodica/22_07-8344.rtf (дата обращения 01.03.2023)

8. Методических рекомендаций Минпросвещения России, МВД России, Минобрнауки России от 30.06.2020г. №25 «Об организации межведомственного взаимодействия и обмена информацией между образовательными организациями и органами внутренних дел о несовершеннолетних, в отношении которых проводится индивидуальная профилактическая работа, а также о выявленных несовершеннолетних «группы риска» [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_379277/c0e1005defd4395727140afc6e2c8a944c0e9beb/ (дата обращения 01.03.2023)
9. Федерального закона Российской Федерации от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»[сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/(дата обращения 02.03.2023)
10. Формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у современной молодежи: от обоснования к реализации и оценке эффективности // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-strategiy-preodoleniya-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy-u-sovremennoy-molodezhi-ot-obosnovaniya-k-realizatsii-i-otsenke> (дата обращения: 24.01.2023).

Основная литература:

1. Кочетова Елена Юрьевна, Шалагинова Ксения Сергеевна. Модель формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у современной молодежи: от обоснования к реализации и оценке эффективности // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-strategiy-preodoleniya-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy-u-sovremennoy-molodezhi-ot-obosnovaniya-k-realizatsii-i-otsenke> (дата обращения: 24.01.2023).
2. Овчарова Е.В., Полина А.В. Особенности смысложизненных ориентаций у подростков, попавших в трудные жизненные ситуации // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-smyslozhiznennyh-orientatsiy-u-podrostkov-popavshih-v-trudnye-zhiznennye-situatsii>(дата обращения: 23.01.2023).
3. Окунева С.Е. Особенности психологического консультирования в системе психологической помощи людям с ограниченными возможностями здоровья // Auditorium. 2019. №2 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-konsultirovaniya-v-sisteme-psihologicheskoy-pomoschi-lyudyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 14.01.2023).

4. Туманова Е.Н. «Помогающие» методы работы психолога с подростками в кризисной ситуации / Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е.Ю. Коржовой. – СПб.: ООО «Фирма «Стикс», 2016. С. 228–247.

5. Юнг К.Г. Человек и его символы. – Серебряные нити, 2017. С. 352

Дополнительная литература:

1. Нелюбова, Я.К. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних : учебно-методическое пособие / Я.К. Нелюбова, О.А. Брагина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2021. 136 с.

2. Скрипкина Т.П. Система доверительных отношений в психологии развития и саморазвития субъекта и субъектности: Принцип развития в современной психологии / Виленская Г.А., Волкова Е.В. и др. / Сер. «Методология, теория и история психологии». – М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 254–278.

3. Чудновский В.Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысложизненных ориентаций старшеклассников // Вестник Московского государственного областного университета, Серия: Психологические науки. 2015. №1. С. 66–72.

4. Шалагинова К.С. Психолого-педагогическая поддержка подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации в контексте превентивной деятельности по предупреждению школьного насилия // Мир педагогики и психологии. 2018. № 5 (22). С. 71–82.

Рекомендуемые методики

Методика «Цветодиагностика эмоциональных состояний» Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда.

Методика «Цветодиагностика эмоциональных состояний» Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда
Методика «САН» (с 7 класса).

Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной)

Цветовой тест отношений (Л.Н. Лутошкина).

Карта-схема оценки психологического климата в классе (Л.Н. Лутошкин).

Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру).

Определение индекса групповой сплоченности К. Сижора.

Методика «Эмоциональная близость к учителю» (автор Р. Жиль).

Анкета «Отношение учеников к учителю» (Рогов Е.И.).

«Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева) – (анкеты для учащихся, педагогов, родителей).

Опросник «Психологическая комфортность, защищенность, удовлетворенность» (В.В. Коврова) (анкеты для учащихся, педагогов, родителей).

Анкета «Безопасность в сети Интернет». Анкета по информационной безопасности (2-10 класс)
Анкета по информационной безопасности (для родителей).

Диагностика психологических условий школьной образовательной среды (Н.П. Бадьина, В.Н. Афтенко) – анкета для учащихся.

Диагностика психологических условий школьной образовательной среды (Н.П. Бадьина, В.Н. Афтенко) — анкета для родителей.

Диагностика психологических условий школьной образовательной среды (Н.П. Бадьина, В.Н. Афтенко) – анкета для педагогов.

Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработана А.А. Андреевым).

Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (Е.Н. Степанова).

Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в ОУ (Е.Н. Степанова).

Тест школьной тревожности Филлипса.

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).

Уровень агрессии, насилия по отношению к ребенку в семье и школе
Анкета «В нашем классе/школе» (С.В. Кривцовой).

Методика на выявление «буллинг – структуры» (Е. Г. Норкиной).

Анкета «Кибербуллинг: участие и роли» (Кулишова В. В и др.).

Оценка уровня насилия по отношению к ребенку в семье и школе (Ковров В.В.).

Риск самоповреждающего и суицидального поведения Методика «Человек под дождем» (Е. Романовой и Т. Сытько).

Метод структурированной оценки рисков совершения повторных правонарушений и возможностей реабилитации несовершеннолетнего (ОРВ).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«СОГЛАСОВАНО»
Социальный педагог

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора школы
по воспитательной работе

ПЛАН работы с семьей учащегося

Дата	Проблема семьи	Что сделано	подпись

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Социальный педагог

Зам. директора школы
по воспитательной работе

ПЛАН
индивидуальной работы с учащимся
на _____ четверть

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственный	Отметка о проведении
1.				
2.				
3.				

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Основные требования к планированию работы социального педагога

1.	Профилактическое	Лекции. Беседы. Классные часы. Уроки «Право и ответственность», «Граждановедение» Работа со школьным инспектором. Курс «Профилактика зависимостей».
2.	Индивидуально-воспитательная работа	Беседы. Работа с психологом. Совместная работа с классным руководителем. Обследование жилищно-бытовых условий.
3.	Правовой всеобуч.	Лекции. Изучение правовых документов, Конвенции ООН «О правах ребенка», «Семейное право», «Административное право». Права и обязанности школьников и т.д.
4.	Работа с родителями.	Родительское собрания. Лекции. Консультации специалистов (психолог, социальный педагог, логопед, дефектолог, медицинский работник)
5.	Реализация программы «Каникулы»	Занятость детей группы риска. Трудовая деятельность, организация пришкольного лагеря.
6.	Внеклассная работа.	Тематические дни недели: «День отказа от курения», «Правовая неделя». Общешкольные мероприятия: акции, КВН. Посещение музеев. Трудовая деятельность.
7.	Профориентационная работа	Диагностика. Лекции. Подбор учебных заведений. Классные часы.
8.	Совет по профилактике безнадзорности и правонарушений среди подростков.	Заседание. Рейды. Работа с родителями
9.	Взаимодействие	Управление образования. КДН и ЗП. ОПДН. Молодежные и подростковые центры. Центры помощи семье и детям. Центры дополнительного образования детей. Клубы, кружки, спортивные секции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Упражнения для избавления от мышечного панциря и устранения мышечных зажимов

Чаще всего мы не умеем выражать гнев или страх таким образом, чтобы не вредить себе или людям, не хотим знать об этих чувствах, предпочитая подавлять их. Тело обмануть нельзя; то, что мы скрываем от других и своего сознания, остается в нем в виде напряжения. Такое хроническое напряжение мышц тела называется «мышечным панцирем». Постепенно оно перестает замечаться, и человек живет, даже не подозревая о нем. Эти упражнения помогают расслабить мышечные зажимы.

Когда мы выражаем эмоции, подготовленный организм ресурс своевременно используется и мышцы расслабляются. Но чаще всего мы не умеем выражать гнев или страх таким образом, чтобы не вредить себе или людям; не хотим знать об этих чувствах и чувствах наших близких, предпочитая подавлять их.

Тело обмануть нельзя, и то, что мы скрываем от других и от собственного сознания, остается в нем в виде напряжения. Такое хроническое напряжение мышц тела называется «мышечным панцирем». Постепенно оно перестает замечаться, и человек живет, даже не подозревая о нем.

Мышечный панцирь незаметно делает свое недоброе дело:

- он затрачивает большое количество энергии, а это значит, что человек постоянно испытывает ее нехватку;
- напряженные мышцы пережимают кровеносные сосуды, и в тех местах, где расположился мышечный панцирь, ткани органов постоянно недополучают питательные вещества и кислород, разносимый кровью, нарушается обмен веществ, что, в свою очередь, ведет к ослаблению органов и к различным заболеваниям;
- тело человека становится расщепленным.

Человек, заряженный энергией, излучает бодрость, он менее чувствителен к климатическим переменам, не зависит от погодных условий. Человек, который испытывает дефицит энергии, обязательно реагирует и на дождь, и на перепады давления, и на изменение длины светового дня. Известно, что люди, склонные к депрессии, хуже всего чувствуют себя зимой и в начале весны, когда даже сильный организм несколько истощается.

Непродуктивный расход энергии на поддержание мышечного панциря приводит к тому, что бессознательно человек стремится к экономии энергии. Для этого он сокращает свое общение, отгораживается от внешнего мира.

Движения, осанка, характерное выражение лица — все это вырабатывается постепенно в результате наиболее часто используемого сочетания напряжения и расслабления мышц, ставшего привычным. Все это выражает наши основные жизненные позиции, мысли, установки, ожидания и убеждения, которые, в свою очередь, вызывают определенное эмоциональное состояние.

Следующие упражнения помогают расслабить мышечные зажимы и доступны для самостоятельного выполнения. Однако они не помогут, если

вы выполните их всего несколько раз. Возьмите себе за правило делать их ежедневно и посвящайте им, по крайней мере, полчаса. Конечно, вам не нужно заниматься всеми сразу. Сначала проделайте их несколько раз. Затем установите для себя последовательность, в которой вы будете ими заниматься, и осваивайте по очереди. Позже вы поймете, какие занятия дают наибольший эффект и более необходимы именно вам.

Начнем с верхнего кольца зажимов, которое проходит через рот и горло.
1. Рот

Сжатый рот блокирует всю передачу чувств. Но именно рот является самым первым каналом коммуникации. Мы целуем тех, кому хотим выразить свою нежность и любовь.

Когда мы запрещаем себе чувствовать тоску по любви, опираясь на печальный опыт, который говорит нам, что любовь может принести только боль и разочарование, это удержание естественной потребности человека отражается в зажиме области рта. То же самое происходит, когда мы запрещаем себе выражать словами свои чувства. Сжатый рот приводит еще и к нарушению коммуникации, а все вместе — к неудовлетворенности жизнью.

Чтобы расслабить блоки вокруг рта, необходимо систематически выполнять следующее упражнение.

Лягте в позу эмбриона, то есть, лежа на боку, подтяните колени, сложите руки, скрестив их на груди. Про эту позу говорят еще «свернуться калачиком». Начните делать сосательные движения губами. Делайте это как можно дольше — до тех пор, пока губы могут сосать. После этого расслабьтесь и полежите еще немного.

Во время выполнения этого упражнения многие люди начинают плакать. Это происходит потому, что поднимается и начинает выходить давно подавленная тоска по ласке и защищенности. Ни в коем случае не сдерживайтесь. Рыдание всем телом полезно. Оно помогает разрядить накопленное негативное напряжение не только вокруг рта, но и во всем теле. Дети всегда рыдают целиком — от головы до ног. Потом их учат сдерживаться.

2. Челюсти, горло и голосовые связки

Кольцо напряжения в области горла соответствует бессознательной защите от вынужденного «глотания» неприятного извне. В то же время это является бессознательным сохранением контроля над чувством страха, защиты от тех чувств и реакций, которые, по мнению человека, могут быть осуждаемы и неприемлемы для других.

Стиснутые челюсти перекрывают любой звук, пытающийся прорваться наружу. Этим же кольцом зажимаются и голосовые связки. Звук голоса

создает впечатление, что человек говорит напряженно, ему трудно придавать звучанию разные интонации. Иногда голос становится монотонным, иногда сильным или хриплым, а иногда слишком высоким. Это происходит потому, что мышцы, участвующие в звукообразовании, становятся малоподвижными.

Сжатая нижняя челюсть равнозначна словам «они не пройдут». Человек будто не желает подпускать к себе нежелательных людей, но и отпустить тех, кто живет в душе, тоже не хочет. Он замкнут и не может принять перемен, которые неизбежны в жизни.

Когда организму требуется больше энергии, например, когда он устал или хочет спать, рот должен быть широко открыт для более полного дыхания. Именно для этого мы зеваем. При зевании кольцо напряжения, которое включает мышцы, приводящие в движение челюсть, временно освобождается, и это действует на рот, глотку и горло, широко открывая их, чтобы пропустить требуемый воздух. Поэтому, чтобы расслабить челюсти, необходимо зевать.

Широко раскройте рот и зевайте. Делайте это утром, днем и вечером.

Блоки в челюстях возникают из-за сдерживаемого желания кусать, что на психологическом уровне означает сдерживание импульсов гнева.

Возьмите в меру упругий и в меру мягкий мячик. Можно воспользоваться специально предназначенными для этой цели собачьими игрушками. Можно взять скрученное полотенце. Кусайте со всей силой. Одновременно рычите, вырывайте игрушку из собственных зубов, но не ослабляйте укус. Вложите в этот процесс всю ярость, весь гнев, собравшийся в вашей душе. Когда устанете, расслабьте челюсти. В это время нижняя челюсть опустится, рот будет приоткрыт.

Вот еще два способа снять напряжение в нижней челюсти:

1. Опустите нижнюю челюсть. Надавите на жевательные мышцы у угла нижней челюсти. Если мышцы сильно напряжены, это может быть болезненно. Регулярно продавливайте, проминайте эти мышцы, что способствует их расслаблению.

2. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этой позиции в течение 30 секунд. Подвигайте напряженной челюстью вправо, влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Затем откройте рот как можно шире и отметьте, сможете ли вы раскрыть его настолько, чтобы между зубами поместились один над другим три средних пальца ладони.

Во время выполнения этого упражнения вы можете почувствовать тревогу или нарастающий гнев. Это хорошо. Многие люди не решаются разблокировать свои эмоции из-за страха не справиться с нахлынувшими чувствами. Но именно выброс чувств в специальных условиях (например, при выполнении упражнения) делает это процесс безопасным и очень полезным. У многих людей напряжение мышц подбородка не позволяет им широко раскрывать рот.

Челюсти энергетически связаны с глазами. Напряжение в нижней челюсти уменьшает приток энергии к глазам и снижает зрительные

возможности. Выражение «потухшие глаза» имеет буквальный смысл: недостаток питательных веществ, в частности из-за блокировок в челюсти, влияет на роговицу глаза, и она становится менее блестящей. И в обратном направлении: хронически сдерживаемый плач приводит к напряжению в челюсти. Вот почему выполнение упражнений на освобождение от зажимов часто сопровождается плачем.

Из-за сдерживаемого желания кричать от боли и страха возникают блоки в голосовых связках. Поэтому лучший способ разблокировать зажимы в горле — громкий и продолжительный крик.

Если у вас есть возможность кричать что есть мочи (например, в лесу или на даче, когда поблизости никого нет), кричите. Кричите о своих страданиях, о своем гневе и разочарованиях. Не надо при этом проговаривать слова. Пусть это будет единый звук, с силой выходящий из вашего горла.

Часто такой крик переходит в рыдание. Это происходит из-за разблокирования эмоций и очень полезно. Многие люди не могут себе позволить крик — условия не позволяют, или зажимы настолько сильны, что крик не получается. Тогда вы можете выполнять следующее упражнение:

Поместите большой палец правой руки на один сантиметр ниже угла нижней челюсти, а средний палец — в аналогичном положении на другой стороне шеи. Поддерживайте непрерывно это давление и начните издавать звуки, сначала тихо, а потом увеличивая громкость. Старайтесь поддерживать высокий тон.

Затем передвиньте пальцы на середину шеи и повторите продолжительное звучание среднего тона. Затем повторите все то же, сжав мышцы у основания шеи, при этом издавайте низкие звуки.

Однако одни только упражнения для горла не могут избавить от всех блокировок, вызванных удерживанием эмоций. Следующий пояс мышечных зажимов находится на уровне груди.

4. Грудная клетка и дыхание

У многих людей грудная клетка не двигается вместе с дыханием. И само дыхание — поверхностное и частое либо поверхностное и неравномерное. Происходят задержки на вдохе или на выдохе. Александр Лоуэн говорил, что выпячивание грудной клетки является формой вызова, неповиновения, как будто тело говорит: «Я не позволю вам приблизиться ко мне». У других людей грудная клетка сжата и никогда не расправляется полностью. На языке телесной метафоры это означает: «Я подавлен и не могу взять от жизни то, что она мне предлагает».

Зажимы грудного пояса вызывают нарушения дыхания. Любые затруднения в дыхательном процессе также вызывают страх. Когда человек не осознает истинную причину страха, он становится тревожным и ищет эту причину в окружающем мире.

Чтобы проверить, есть ли у вас проблемы с дыханием, выполните следующее упражнение:

В положении сидя на стуле произнесите своим обычным голосом: «А-а-а», глядя на секундную стрелку часов. Если вы не в состоянии удержать звук в течение 20 секунд, это значит, что у вас есть проблемы с дыханием.

Расслабить мышечное кольцо вокруг груди можно с помощью дыхательного упражнения. Такой способ дыхания назван по имени Лоуэна — психотерапевта, разработавшего очень много различных техник телесно ориентированной терапии. Существует специальное кресло для такого дыхания. Но в домашних условиях выполнять лоуэновское дыхание можно и так, как описано в упражнении. Опыт показал, что от этого оно не становится менее эффективным.

Лягте поперек дивана так, чтобы стопы без обуви стояли на полу, а ягодицы слегка свешивались. Под поясницу положите валик (например, можно плотно свернуть валиком ватное одеяло) так, чтобы грудная клетка была максимально развернута, голова и спина — ниже поясницы. Руки положите над головой ладонями вверх.

Начните глубоко и редко дышать. Часто дышать нельзя, это будет уже другая техника дыхания, которая выполняется только с помощником, так как могут возникать побочные эффекты. Дышите так в течение 30 минут. Если вдруг вы начнете плакать, или рыдать всем телом, или смеяться — не путайтесь. Это хорошая реакция, свидетельствующая о высвобождении подавленных эмоций, заблокированных в мышечных зажимах.

Когда мышечные зажимы расслабляются, энергия освобождается и стремится выйти. Вот почему так важно не сдерживать возникающие реакции, а дать им свободно протекать. Ведь если вы будете сдерживать их, они снова не будут отреагированы и снова образуют мышечный зажим. У вас может кружиться голова — полежите спокойно после выполнения упражнения, пока головокружение не пройдет. На первых порах вы можете хотеть спать после выполнения этого упражнения — усните, если есть такая возможность, но только после выполнения упражнения.

Ваши ощущения или реакции могут меняться. Могут появиться покалывания, подергивания и другие ощущения в руках, ногах, спине. Может быть, вам захочется стучать ногами. В общем, ощущения и реакции могут быть самыми разными. Не сопротивляйтесь им, просто наблюдайте за ними.

Делайте это упражнение каждый день в течение всего времени вашей самотерапии. Через некоторое время вы сами почувствуете, какое положительное воздействие оказывает эта техника дыхания.

4. Упражнения для диафрагмы и талии

Следующее кольцо мышечных зажимов располагается вокруг диафрагмы и талии. Это кольцо расщепляет тело человека на две половины.

Диафрагма — это мышца, которая участвует в дыхании; она сокращается всякий раз, когда человек испытывает страх. Если страх становится хроническим, диафрагма находится в постоянном напряжении, создавая проблемы дыхания и провоцируя появление предрасположенности к переживанию страха. Таким образом возникает порочный круг. Страх рождает зажим диафрагмы, а зажим порождает тревожность.

Диафрагма расположена над талией, которая соединяет грудную клетку с животом и тазом. Мышечные зажимы в этой области создают помехи для прохождения потока крови и чувств к гениталиям и ногам, вызывая тревогу, которая, в свою очередь, приводит к нарушению дыхания. Дальше снова все тот же порочный круг.

Вывод из всего этого только один: необходимо расслабить хронические зажимы и высвободить накопившийся страх.

Для того чтобы проверить, насколько зажата или свободна ваша талия, сделайте следующее упражнение:

Выполняйте это упражнение стоя. Поставьте стопы параллельно, колени слегка согнуты, тяжесть тела немного смещена вперед. Поднимите руки с согнутыми локтями на высоту плеч. Кисти свободно повисли. Поверните тело максимально влево и удерживайтесь в этой позиции около минуты. Затем поверните тело вправо и около минуты оставайтесь в таком положении. Обратите внимание на напряжение мышц спины и талии. В состоянии ли вы в таком положении вдыхать нижней частью живота?

Если дыхание нарушается и мышцы слишком напряжены или вы испытываете боль в них, значит, вокруг области диафрагмы и талии у вас развился мышечный панцирь.

Для снятия хронического мышечного напряжения в области талии лучшим способом является лоуэнзовское дыхание, технику выполнения которого вы уже знаете. Кроме того, полезно систематически выполнять следующие упражнения:

1. Лягте на пол на спину, руки в стороны ладонями вверх, ноги вместе. Согните ноги в коленях под углом 90° . Поворачивайте обе ноги сначала влево, так чтобы нижняя (левая) нога полностью легла на пол, а правая лежала на ней; ноги остаются согнутыми в коленях. Затем аналогичным образом поверните ноги вправо. При этом спина до талии остается прижатой к полу. Повторите упражнение до 10 раз.

2. Теперь выполняйте предыдущее упражнение, усложнив его. При повороте ног поворачивайте голову в противоположную сторону. Это упражнение тоже выполняйте до 10 раз.

3. Встаньте на четвереньки, колени под углом 90° , руки, на которые вы опираетесь, держите прямыми. Прогните спину в области талии вниз, насколько это возможно, а затем максимально выгните спину вверх. Прделайте до 10 таких движений.

4. Встаньте на четвереньки так, как это описано в предыдущем упражнении. Затем медленно вытягивайте выпрямленные руки и корпус

вперед, скользя по полу до тех пор, пока они почти целиком не лягут на пол. Ваша поза будет напоминать позу потягивающейся кошки. Побудьте некоторое время в таком положении и медленно подтяните руки в исходную позицию. Сделайте это упражнение несколько раз (столько, сколько осилите).

5. Сядьте на пол, ноги слегка согнуты в коленях и немного расставлены. Ладони положите на затылок. Наклоняйте туловище влево, стараясь, чтобы локоть как можно больше приблизился к полу (идеальный вариант, если он коснется пола). Побудьте в этом положении некоторое время. Затем медленно выпрямитесь и повторите то же самое в правую сторону.

Несмотря на то что эти упражнения помогают снять зажимы вокруг талии, для освобождения от «скоплений» импульсов страха их недостаточно. Страх можно высвободить только через освобождение заблокированного гнева. Работа по разблокированию эмоции гнева, наиболее осуждаемой в обществе, вызывает особые опасения у многих людей. Что если она вырвется наружу неуправляемым потоком? Что если последствия будут многократно тяжелее, чем эмоциональная подавленность и депрессия?

На самом деле именно выброс гнева вовне специальными способами делает его безопасным, поскольку он уже не копится, а своевременно разряжается. Блокирующий пояс зажимов вокруг талии нарушает целостность процессов, протекающих в теле, делает его разделенным.

Верхняя и нижняя части будто принадлежат двум разным людям. У одних верхняя часть тела хорошо развита, а таз и ноги маленькие, будто незрелые. У других таз полный округлый, но верхняя половина тела маленькая и узкая. Или верхняя половина может быть жесткой и упругой, а нижняя мягкой и пассивной. Такое развитие тела говорит о несогласованности «верхних» и «нижних» чувств.

Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс

При оказании психологической помощи важно следовать следующим правилам:

➤ Необходимо позаботиться о собственной безопасности. Переживая горе, человек часто не понимает, что делает, и поэтому может быть опасен. Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в вашей абсолютной физической безопасности (есть примеры, когда при попытке самоубийства человек не только сам бросается с крыши, но и тянет за собой того, кто пытается ему помочь; или, например, люди часто накидываются с кулаками на того, кто сообщает о смерти близкого, даже если это случайный, посторонний человек).

➤ Позаботьтесь о медицинской помощи. Убедитесь, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем. При необходимости позвоните врачу, вызовите скорую помощь. Единственное исключение — это ситуация, когда по каким-то причинам медицинская помощь не может быть оказана незамедлительно (например, приезда врачей приходится ожидать, или пострадавший изолирован, к примеру, заблокирован в завале при обрушении здания и т.д.). В этом случае Ваши действия должны быть такими:

- сообщите пострадавшему о том, что помощь уже идет;
- подскажите ему, как необходимо себя вести: максимально экономить силы; дышать неглубоко, медленно, через нос — это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве;
- запретите пострадавшему делать что-либо для самоэвакуации, самоосвобождения.

➤ Находясь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близких, трагическом известии, физическом или сексуальном насилии и т.п.), не теряйте самообладания. Поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

➤ Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной. Найдите того, кто может это сделать.

➤ Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди». Лучше отказаться от необоснованных, необдуманных действий, чем навредить человеку. Поэтому, если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать — лучше воздержитесь

ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

○ Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.

○ Говорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.

○ Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.

○ Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:

1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;

2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, чтобы рядом.

○ Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.

○ Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

Помните — страх может быть полезным, если помогает избегать опасных ситуаций, поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

○ Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.

○ Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.

○ Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

○ Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Но, с другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — тоже неправильно. В чем же должна заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему. Помните выражения «поплакать на плече», «поплакать в жилетку» — это именно об этом. Можно держать человека за руку. Иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотнисказанных слов.

ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. **Любые** ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
- После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию. В этом случае можно произвести следующие действия:

- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).

- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочьокружающим, нуждающимся в помощи).

ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА

- Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратиться к специалисту. Такое состояние часто требует помощи специалиста-психолога или врача-психотерапевта.
- Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте.

ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих. В этом случае по старайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

- Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.
- Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую(то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.
- Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику.

Например, такую:

1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке — сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1—2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.

2. Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании,

представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3—4 вдоха(выдоха).3. Некоторое время (примерно 1—2 минуты) дышите нормально.

4. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3—4 раза.

5. Дышите как обычно.

ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

○ Нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10—15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

○ После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Категорически нельзя:

1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.

2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.

3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

○ Сведите к минимуму количество окружающих.

○ Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).

○ Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

○ Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

○ Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

○ Агрессия может быть погашена страхом наказания,если:

– нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;

– наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

