

Областное августовское совещание
«Трансформация системы воспитания: вызовы, возможности,
ответственность»

Форум руководителей областных и муниципальных методических
объединений
ОМО педагогов-психологов
«Совершенствование деятельности психологической службы в
образовательной организации по созданию безопасной психологической
среды: актуальные направления»

«Обеспечение психологической безопасности образовательной среды:
вариативность технологий. Технологии психологического
сопровождения в кризисных ситуациях»

*Фараонова Н.М., заместитель директора по УВР,
педагог-психолог СОГБДОУ «Центр
диагностики и консультирования»*

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на вебинаре областного методического объединения педагогов-психологов Смоленского региона.

Работа по формированию безопасного образовательного пространства является одним из приоритетных направлений развития современной образовательной организации. Выработка стратегий деятельности по формированию безопасной образовательной среды, включая компоненты жизнедеятельности и взаимодействия участников образовательных отношений – одна из необходимостей, обусловленная ФГОС. Важно, чтобы всем участникам образовательных отношений было комфортно в образовательной организации, как при осуществлении взаимодействия педагогов, родителей, обучающихся, так и в процессе формирования универсальных учебных задач.

Важным условием снижения числа стрессовых ситуаций в педагогической практике является обеспечение психологической безопасности при взаимодействии участников образовательной среды. Вопросами моделирования и проектирования образовательной среды, в которой личность востребована и свободно функционирует, а ее участники чувствуют защищенность и удовлетворение основных потребностей занимались Я.Л. Коменский, И.А. Баева, М.Р. Битянова, Н.В. Груздева, Г.А.

Мкртычан, В.И. Панов, А.Н. Тубельский, R.G.Barker. Г. Бардиер, Т.В. Дворецкая, И.В. Дубровина, Н.Т. Ромазан, Т.С. Чередникова, А.М. Прихожан, А.И. Захаров, М. Раудсепп, А.У. Хараш, М.Е. Seligman изучали проблему создания условий, при которых образовательная среда будет психологически наиболее безопасной, анализировали роль наследственных и социальных факторов в процессе формирования личности.

Образовательная среда может быть отнесена к одному из четырех основных типов, выделенных Я. Корчаком¹:

- «догматическая образовательная среда», способствующая развитию пассивности и зависимости ребенка;
- «карьерная образовательная среда», способствующая развитию активности, но и зависимости ребенка;
- «безмятежная образовательная среда», способствующая свободному развитию, но и обуславливающая формирование пассивности ребенка;
- «творческая образовательная среда», способствующая свободному развитию активного ребенка.

Под психологической безопасностью принято понимать комплекс социальных и административных мероприятий, направленных на создание такого социально-психологического климата в обществе, который обеспечивает психологическое здоровье, формирует психологическую устойчивость населения, обеспечивает поддержание стабильного состояния сознания и нормальной деятельности человека.

В психологии психологическую безопасность рассматривают на разных уровнях:

- на уровне общества – как характеристика национальной безопасности, в структуре которой присутствует социальная безопасность, что означает выполнение социальными институтами своих функций по удовлетворению потребностей, интересов, целей всего населения страны, фактически обеспечивая качество жизни;
- на уровне локальной среды обитания – это семья, ближайшее окружение, референтные группы, учебные группы;
- на уровне личности, на котором возникает переживание защищенности либо незащищенности; выявляется наличие ресурса сопротивляемости внешним и внутренним деструктивным воздействиям; возникает понимание и представление о психологическом насилии и о совладании с его психо-травмирующими формами; формируются конкретные поведенческие акты, способствующие (или препятствующие)

¹ Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. Н. Сухов, А. А. Бодалев, В. Н. Казанцев и др.; Под ред. А. Е. Сухова, А. А. Деркача. - М.: Изд. центр «Академия», 2001.

саморазрушению или собственному конструктивному устойчивому развитию, а также безопасности другого.

Особенности образовательной среды определяют значимость и специфику решения вопросов обеспечения безопасности детства. Стабильные условия окружающей среды особенно важны для ребенка, возможности которого успешно действовать и справляться с той или иной ситуацией во многом зависят от взрослого. Поэтому, образовательное пространство в организации и вне ее (например, во время каникул) должно обеспечивать не только решение образовательных задач, но и удовлетворение вышеназванной базисной потребности в безопасности. Нарушение потребности в безопасности приводит к тяжелым отсроченным последствиям (невротизация, депрессивные состояния, потеря веры в себя и, главное, потеря перспектив) и во многом определяет дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп.

Подход к психологической безопасности образовательной среды школы или детского сада, как защищенности от психологического насилия, на уровне межличностных отношений и средовых условий предполагает учет всех факторов, задействованных в учебно-воспитательном процессе и включение в ее решение всех субъектов образовательного процесса.

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности обучающегося от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению.

Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле (кризисы развития) или травмирующими событиями жизни. Кроме того, кризисные ситуации в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты. Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической.

К объективным кризисным ситуациям, способным оказать серьезное влияние на обучающихся и их родителей, преподавателей и администрацию образовательных учреждений, относят несчастные случаи с учащимися или преподавателями, насилие, суицидальные попытки, захват заложников, техногенные катастрофы (пожары, аварии, взрывы и т. п.) и природные бедствия (землетрясения, наводнения, и др.). Реакция детей на травматические события зависит от тяжести ситуации, возраста обучающихся, их индивидуально-психологических и личностных особенностей.

Часто длительные последствия травматических событий среди учащихся и педагогов недооцениваются администрацией и даже психологическими службами. Этому способствует то обстоятельство, что психотравмирующие последствия кризисов могут длительное время развиваться внешне незаметно. В связи с этим необходимо проведение специальных программ и отслеживание состояния детей, своевременное оказание им помощи и поддержки.

Психологическая помощь в кризисной ситуации должна быть направлена на преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру в целом. В зависимости от временного этапа развития кризисной ситуации будет изменяться тип помощи и ее объем.

Обеспечение безопасности образовательной среды в кризисных ситуациях включает три основных типа мероприятий:

- 1) профилактические меры;
- 2) непосредственное действие в чрезвычайной ситуации;
- 3) послекризисные меры.

Такая психологическая помощь, в полном объеме может считаться психологическим сопровождением:

- во-первых, одна из моделей психологической помощи, осуществляемой в рамках деятельности социально-психологических служб;
- во-вторых, интегративная технология пролонгированной психологической помощи человеку в кризисные периоды перехода, перестройки всего образа жизни, сердцевина которой — создание переходного пространства, т. е. безопасных условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности и/или семьи в кризисные периоды жизни;
- в третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

В отличие от коррекции сопровождение предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для реконструкции образа мира (прежде всего — реконструкции образа Я) и восстановления связей с самим собой, другими людьми, миром в целом. В качестве основных характеристик психологического сопровождения выступают его процессуальность, пролонгированность, недирективность, погруженность в реальную повседневную жизнь человека или семьи, а также особые поддерживающие и

развивающиеся отношения между участниками этого процесса на всех этапах перестройки отношений человека с собой и миром.

Технологии психологического сопровождения в кризисных состояниях:

Психологическое консультирование. Психологическое консультирование в кризисной ситуации имеет основные этапы. Но сфера, как правило, гораздо более конкретна и фокусируется непосредственно на кризисной ситуации клиента.

Этапы кризисного консультирования

Эти этапы отражают путь, по которому проходит человек в кризисе при сопровождении сопровождающего. Этот путь далеко не всегда укладывается в рамки одной беседы, например, прохождение второй и третьей стадии может занять несколько месяцев.

1. Принятие реакции на ситуацию. Первым и главным результатом кризисного консультирования должно стать осознание и принятие человеком своей реакции на кризисную ситуацию. Осознание и принятие – это не следующие друг за другом этапы, это две стороны одного процесса. Если человек не принимает нечто в себе, он вытесняет это из своего сознания; и, если человек не осознает свое желание или поступок, ни о каком принятии не может быть и речи. Осознание и принятие – это граница, через которую сопровождающий помогает перешагнуть человеку, чтобы выйти из сферы привычных представлений о себе, узнать нечто новое о себе, то есть измениться.

Такой переход может произойти лишь в том случае, если человек будет уверен, что выход за эту границу не повлечет за собой неприятных последствий, например, осуждения окружающих (в частности, сопровождающего). У него должна быть некоторая гарантия, что его мысли, чувства, желания, поступки будут приняты слушающим. Поэтому принятию человеком своей реакции на ситуацию (самопринятию) обязательно предшествует принятие сопровождающего этой реакции.

И если последний хочет, чтобы человек "раскрылся", он должен взять на себя ответственность за создание безопасной атмосферы. Только в этом случае человек в кризисе может полноценно и продуктивно пережить свою ситуацию.

2. Переживание чувств. Переживание человеком кризисной ситуации – это процесс, длящийся определенное время. Со стороны сопровождающего, ему соответствует встречный процесс – сопереживание. В слове "сопереживание" содержатся идеи соединения, перехода и проживания.

Поэтому сопереживание можно определить, как эмоциональное объединение с человеком и проживание с ним определенного периода его жизни.

Профессиональное сопереживание преследует две главные цели:

- человек не остается в изоляции; он знает, что есть люди, которые понимают и принимают его переживания и чувства;
- человек переживает эту ситуацию правильно, с минимумом ущерба для себя, с минимумом вероятности, что впоследствии сформируется так называемый посттравматический синдром.

Процесс сопереживания включает:

- подробный разговор о кризисной ситуации;
- эмпатическое понимание и безусловное принятие сопровождающим эмоциональной реакции человека на кризисную ситуацию;
- вербализация сопровождающим чувств человека, его отношения к тем или иным элементам или участникам кризисной ситуации;
- оценка переживаний человека как естественных в данной ситуации;
- наблюдение и анализ собственных чувств сопровождающего и предоставление искренней обратной связи человеку в кризисе.

С одной стороны, благодаря процессу сопереживания человек не чувствует себя одиноким, а с другой стороны, обращая внимание на психический опыт человека, сопровождающий дает возможность ему, действительно, побыть наедине с собой, встретиться с собой, со своими переживаниями, со своей судьбой, ощутить свое существование в окружающем мире.

3. Обретение смысла. Только после осознания и принятия, выражения и переживания своего текущего психического состояния человек сможет решить (самостоятельно или вместе с сопровождающим), как ему относиться к кризисной ситуации, что ему делать и как жить дальше. Только после этого можно говорить, что человек прошел через кризисную ситуацию продуктивно, что означает:

- человек приобрел благодаря этой ситуации важный для себя личностный опыт;
- человек нашел новые личностно значимые смыслы взамен утраченных в результате кризисной ситуации.

Кризисная интервенция – это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса.

Основные принципы кризисной интервенции

Эмпатический контакт. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека - важнейшее условие кризисной помощи.

Безотлагательность, предельная срочность.

Высокий уровень активности консультанта в установлении контакта с человеком, переживающим кризис, и в сборе информации, чтобы как можно скорее оценить ситуацию и наметить план действий.

Ограничение целей. Ближайшая цель кризисной интервенции - предотвращение катастрофических последствий. Основная цель - обучение пользоваться адаптивными способами преодоления кризиса и восстановление психологического равновесия.

Поддержка. При работе по преодолению кризиса консультант (доброволец, психолог, психотерапевт) в первую очередь обеспечивает пациенту поддержку.

Фокусированность на основной проблеме. Кризисное вмешательство должно быть достаточно структурированным, чтобы помочь сосредоточиться на основной проблеме, приведшей к кризису.

Уважение. Человек, переживающий кризис, воспринимается консультантом как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор. Кризисная помощь должна быть реалистичной и целенаправленной, поэтому ее общая стратегия может быть построена по типу обучения стратегии решения проблем.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Безотлагательность означает, что помощь пострадавшему должна быть оказана как можно быстрее: чем больше времени пройдет с момента травмы, тем выше вероятность возникновения хронических расстройств, в том числе и посттравматического стрессового расстройства.

Смысл принципа приближенности состоит в оказании помощи в привычной обстановке и социальном окружении, а также в минимизации отрицательных последствий «госпитализма».

Ожидание, что нормальное состояние восстановится: с лицом, перенесшим стрессовую ситуацию, следует обращаться не как с пациентом, а как с нормальным человеком. Необходимо поддержать уверенность в скором возвращении нормального состояния.

Единство психологического воздействия подразумевает, что либо его источником должно выступать одно лицо, либо процедура оказания психологической помощи должна быть унифицирована.

Простота психологического воздействия – необходимо отвести пострадавшего от источника травмы, предоставить пищу, отдых, безопасное окружение и возможность быть выслушанным.

В целом служба экстренной психологической помощи выполняет следующие базовые функции:

– практическую: непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению;

– координационную: обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими службами.

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы (Крюкова и др., 2001):

- бред
- галлюцинации
- апатия
- ступор
- двигательное возбуждение
- агрессия
- страх
- истерика
- нервная дрожь
- плач

Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».

Психологический дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой. Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие.

Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение - у них уменьшается внутреннее напряжение.

Цель дебрифинга - снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

В ходе дебрифинга решаются следующие задачи:

проработка впечатлений, реакций и чувств пострадавших;

формирование у них понимания сущности происшедших событий и психотравматического опыта;

уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями;

мобилизация внутренних ресурсов, групповой поддержки;

снижение индивидуального и группового напряжения;

подготовка к переживанию тех симптомов и реакций, которые могут возникнуть в последующем.

Дебрифинг является не психотерапией, но формой психологической скорой помощи, которая должна быть оказана не позднее чем через два часа после травмирующего события.

Условия проведения дебрифинга:

Любое место (в идеале - удобное, доступное и изолированное помещение, с отключенными мобильными телефонами);

Оптимальное количество участников в группе от 10 до 15 человек;

Проводится дебрифинг под руководством двух подготовленных специалистов;

Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственно отношения к событию;

Требования к руководителю дебрифинга:

должен быть знаком с групповой работой,

с проблемами, связанными с тревогой, травмой и утратой,

быть уверенным в себе, эмоционально уравновешенным, умеющим управлять собственными эмоциями.

Три части и семь фаз дебрифинга:

часть I — проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса;

часть II — детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;

часть III — мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Семь фаз дебрифинга:

вводная фаза - знакомство;

фаза описания фактов;

фаза описания мыслей;

фаза описания переживаний;

фаза описания симптомов;

фаза завершения;

фаза реадaptации.