

# Системный подход к созданию безопасной среды в образовательном учреждении

**Мошинская Л.Р.,**

психолог, муниципальная психологическая служба г. Хайфа и Хайфского округа, Хайфа, Израиль

**Шахам И.,**

PhD, ведущий психолог, Израильский центр предупреждения стресса у населения, Хайфа, Израиль

В статье рассматривается проблема создания безопасной среды в образовательном учреждении. Подчеркивается необходимость системного подхода к проблеме. Предлагается при решении этого вопроса рассматривать направления помощи не только детям, оказавшимся в центре событий, но и другим людям, которые, возможно, не соприкоснулись с травматическим событием близко. Вводится понятие кругов уязвимости и кругов поддержки. Рассматривается многоканальная модель преодоления стресса, позволяющая выбрать оптимальные способы помощи для каждого пострадавшего. На примере разбирается организация помощи лицам, пострадавшим в чрезвычайной ситуации. Подчеркивается необходимость профилактического обучения коллектива школы действиям в чрезвычайной ситуации.

**Ключевые слова:** безопасность образовательной среды, чрезвычайная ситуация, стресс, способы преодоления стресса, многомерная модель преодоления, круги уязвимости, круги поддержки, профилактика травматического стресса.

Создание безопасной среды в образовательном учреждении должно включать три этапа: профилактическую работу, действия во время чрезвычайного происшествия и работу с его последствиями. Отметим, что часто, говоря о чрезвычайной ситуации, имеют в виду такие события, как теракт, военные действия, пожар или землетрясение. Однако не

будем забывать, что для ребенка травматической ситуацией может стать и ссора с товарищем и плохая оценка, и наказание, и травма, полученная на уроке физкультуры или труда. Кроме того, следует помнить, что пострадавших в результате того или иного происшествия в образовательном учреждении может быть больше, чем кажется на первый взгляд.

\*luba.moshinsky@gmail.com

\*\*yshacham1@gmail.com

Приведем несколько примеров.

Все помнят трагические события в Беслане. Для кого они стали травмой? Мгновенный ответ: для детей и взрослых, захваченных террористами. Подумаем, добавим: и для их близких, ожидающих возле школы. Добавим еще: для всех жителей Беслана. И дальше – для жителей Северной Осетии... Для жителей России... Для тех, кто со слезами следил за событиями по телевизору в Израиле... В других странах... В конечном счете – для всего мира.

У шестиклассницы брат погиб в армии, пытаясь обезвредить террориста-самоубийцу. Кому может понадобиться поддержка? Самой девочке. Ее одноклассникам. Учителям, у которых учился погибший юноша...

Представляется целесообразным говорить о «кругах уязвимости». Эту модель можно представить как концентрические окружности, постепенно удаляющиеся от эпицентра событий. Такую удаленность можно определять на основе различных исходных посылок: физическая близость, психосоциальная близость и принадлежность к группе риска среди населения. Рассмотрим эту модель подробнее.

#### А. Фактор физической близости

*Пример.* На уроке физкультуры в третьем классе Шалев с разбегу распорол ногу о пожарный кран. Было много крови, мальчик плакал, вызвали «скорую помощь», которая увезла его в больницу.

1) В первую очередь страдают люди, непосредственно пострадавшие от случившегося – в данном случае это сам поранившийся мальчик.

2) Страдают также люди, находившиеся в непосредственной близости от происшествия, – это одноклассники Шалева и учитель физкультуры, видевшие, что произошло, захвативший что-то неподалеку от спортивной площадки.

3) Произошедшее может травмировать также тех, кто не видел, что произошло, но услышал шум, крики, плач – это учителя и дети, находившиеся в школе, а также, возможно, кто-то, кто проходил в это время мимо спортивной площадки.

4) Менее уязвимы, казалось бы, те, кто находился далеко от места происшествия, никак не был с ним связан и узнал о случившемся только из вечернего выпуска новостей или из утренних газет.

Однако следует отметить, что о меньшей уязвимости этих людей мы судим лишь с точки зрения физической близости. Картина меняется, если мы попробуем взглянуть на проблему уязвимости под другим углом зрения.

#### Б. Социально-психологическое изменение

*Пример.* У шестиклассницы Наамы погиб брат, служивший в армии, – он пытался остановить террориста-самоубийцу и погиб при взрыве. В начальных классах мальчик посещал ту же школу, что и Наама, в старших классах учился в городском тихоне<sup>1</sup>.

1) Наиболее уязвимыми являются в этом случае члены семьи погибшего юноши: его сестры, родители, близкие родственники. Они не видели случившегося, однако именно это обстоятельство может усугубить травму: в воображении часто картины рисуются еще более страшными.

2) Страдают также близкие пострадавшему люди, не связанные с ним узами родства, – его друзья, бывшие одноклассники, учителя, которым доводилось учить его, командиры и однополчане тоже переживают его гибель.

3) Травматические переживания могут возникнуть у людей, не состоявших с погибшим юношей в дружеских, близких отношениях, но так или иначе знакомых с ним, – кто-то знал его в лицо, встречал в школьном коридоре, знал его родителей, жил с ним на одной улице.

4) Полное тождество или сходство с жертвами. Травмированными могут оказаться люди, никогда не видевшие и не знавшие погибшего солдата, но обстоятельства жизни которых позволяют им легко представить себя или своих близких в аналогичной ситуации (представим себе, что может чувствовать, узнав о случившемся, девочка, брат которой служит на палестинских территориях).

#### В. Группы риска среди населения

*Пример.* Второклассник Моше не пришел в школу. Учительница сообщила ребятам, что

Тихон (ивр.) название старшей школы (с 7 по 12 класс).

у Моше умерла мама, которая долго болела раком.

1) Велика вероятность возникновения травматического синдрома у тех, кто **недавно пережил** (или переживает в настоящее время) **сходную ситуацию** – например, у Илана мать часто болеет и ей периодически приходится лежать в больнице, а у Рона недавно умер отец.

2) **Значительные потери в течение последнего года** также обостряют уязвимость ребенка. Например, сообщение о том, что у Моше умерла мама, может вызвать тяжелые чувства у Коби, отец которого оставил семью и уехал в Америку.

3) **Тяжелый личный или социальный кризис** также увеличивает вероятность возникновения тяжелых последствий кризисной ситуации, к которой человек, казалось бы, не имеет отношения. Так, сообщение о смерти матери одноклассника может травмировать ребенка, находящегося в угнетенном состоянии из-за ссоры с родителями или отвергнутого одноклассниками.

4) **Повышенная сензитивность** также является фактором, увеличивающим опасность травматизации в связи с теми или иными стрессовыми ситуациями. Например, если учитель знает, что Яэль остро реагирует на трудные или болезненные ситуации, он будет особенно внимателен к девочке в случае сообщений о трагических событиях.

Естественно, что в случае чрезвычайной ситуации наибольшему риску подвергаются дети, оказавшиеся на пересечении этих трех областей.

Итак, мы обозначили **круги уязвимости** – показав, что риск травматизации существует не только у тех, кто непосредственно пострадал в той или иной ситуации. Не менее важно понять, кто наилучшим образом может оказать поддержку пострадавшим. В случае чрезвычайного происшествия администрация детского учреждения обращается за помощью к психологу. Однако появление рядом с испуганным ребенком чужого человека может только усугубить его тревогу, вызвать панику. Наиболее эффективной будет помощь мамы, учителя, близкого друга. Поэтому наряду с моделью кругов уязвимости мы предлагаем модель **кругов поддержки**, которая, по существу, является зеркальным отражением предыдущей. Эту «зеркальность» можно увидеть на схеме (рис. 2).

Таким образом, мы полагаем, что задачей психолога, как это, возможно, ни покажется странным, является не непосредственная помощь пострадавшим, а обучение коллектива детского учреждения оказывать такую помощь.

Какие же задачи стоят перед администрацией детского образовательного учреждения в области профилактики развития посттравмы?

Прежде чем начать обсуждение этого вопроса, скажем несколько слов о многомерной модели преодоления стресса, на которую мы опираемся в нашей работе. Эта модель была предложена профессором Шмуэлем Лаадом из Израильского центра предупреждения стресса у населения «Машабим» [1];



Рис. 1. КРУГИ УЯЗВИМОСТИ

Рис. 1. Круги уязвимости [6]

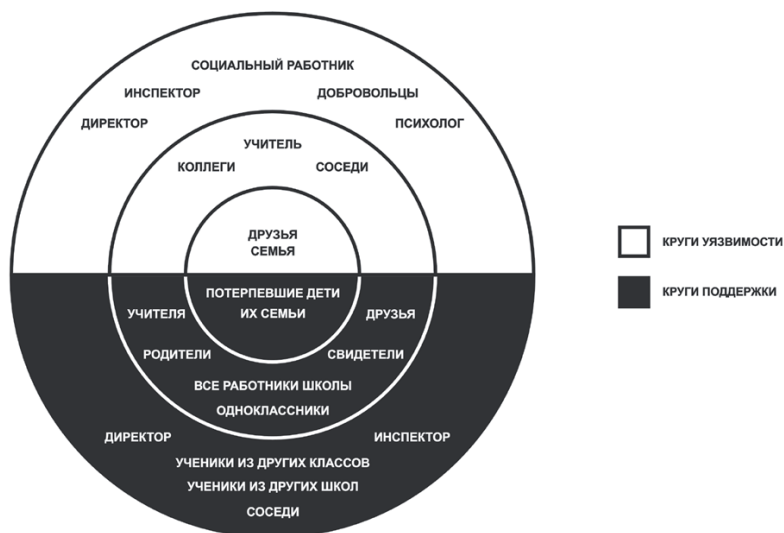


Рис. 2. КРУГИ УЯЗВИМОСТИ И ПОДДЕРЖКИ

Рис. 2. Круги уязвимости и поддержки [2]

[7]. Остановимся коротко на сути этой модели, которая в английском варианте звучит как «**BASIC PH**» – также по первым буквам: **B** – belief; **A** – affect, feelings и т. д. Суть данной модели в том, что каждый человек обладает шестью информационными каналами, которые он использует для преодоления стрессовых ситуаций или выхода из состояния неопределенности. При этом у каждого человека доминирующим является какой-то один канал, к которому он обычно обращается в трудной ситуации. Рассмотрим каждый канал подробнее.

**B** – belief, *верования* (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, вере, если он верующий, обращается к приметам, мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает или ищет надежду.

**A** – affect, *чувство* (эмоциональный канал) – человек говорит о своих ощущениях, описывает переживания, обсуждает их, пытается сбросить напряжение, плачет.

**S** – social, *социум* (социальная сфера) – пытается найти поддержку друзей и родных, выполняет социальные функции, старает-

ся помочь другим, берет на себя ответственность.

**I** – imagination, *воображение* (сфера фантазии) – воображаемые путешествия, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

**C** – cognition, *рассудочность* (когнитивный канал) – человек стремится понять логику ситуации, получить дополнительную информацию, строит планы, расставляет приоритеты.

**PH** – physical, physiological, *физиология* (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

Итак, повторим, что **у каждого человека имеются все шесть каналов**, но доминирует обычно один. Эта теоретическая модель подводит нас, по крайней мере, к двум практическим выводам: полезно знать, с одной стороны, что стресс можно преодолевать *разными способами*, но, с другой стороны, следует иметь в виду, что каждый человек *преодолевает его по-своему*. Отсюда, если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать

с подружкой? При этом способы, помогающие одним, могут не утешать других. Если педагог заметил, что ребенка что-то беспокоит (будь то страшные сообщения о теракте или полученная в школе двойка), можно прийти ему на помощь, не дожидаясь помощи психолога. Важно только «настроиться на волну», понять ребенка, что помогает ему в стрессовой ситуации.

Попробуем на примере разобрать действия администрации школы в чрезвычайной ситуации.

*Пример. Ученики пятого класса после уроков играли в футбол на школьной площадке. Один из игроков, Идо, выбежал из ворот школы за мячом, улетевшим на проезжую часть, и был сбит машиной. Остальные дети столпились вокруг него и не сразу сообразили, что делать. Подошедший отец одного из мальчиков вызвал «скорую помощь», и Идо увезли в больницу. Назавтра в школу поступила информация о том, что Идо находится в тяжелом состоянии.*

Как должна действовать администрация школы?

1. Прежде всего, следует произвести мониторинг с целью выявления наиболее уязвимых детей в популяции (выяснить, кто из детей обладает повышенной сензитивностью, кто пережил в последний год травму или потерю и т. п.). Такой мониторинг даст возможность в случае кризисной ситуации обратить особое внимание на тех, кто нуждается в поддержке в первую очередь.

2. Следующий момент, на который надо обратить внимание, – уточнение наиболее эффективного способа поддержки каждого ребенка в кризисной ситуации [13]. В данном случае когда речь идет о событии, в котором задействованы многие дети, работа должна осуществляться не только на индивидуальном уровне (занять по отношению к каждому ребенку позицию, соответствующую его уникальной комбинации ресурсов борьбы), так и на уровне группы – предложить всем участникам множество видов деятельности, покрывающее весь спектр BASIC Ph. Нужно чтобы каждый смог найти занятие, соответствующее его стилю совладания с кризисом (можно вывесить бюллетень о здоровье Идо, отве-

сти уголок, где будет бумага и фломастеры, разрешить детям доступ к спортивным снарядам или спортплощадке, устроить «почтовый ящик», куда дети могли бы писать о том, что они чувствуют, и т. п.).

3. Еще один вид помощи, который необходимо провести по следам случившегося, – **психологический дебрифинг** [5]; [9]–[11]. Мы рекомендуем использовать модель CIPR – Critical Incident Processing and Recovery («Переработка и ликвидация последствий критического инцидента»), разработанную Лаадом (Израиль) и Галлиано (Великобритания) [3]. В соответствии с этим методом проводится структурированное групповое обсуждение – процесс оказания психологической помощи после бедственного события. Цель беседы – организовать участников, вернуть их к условиям нормальной жизни и укрепить в них чувство сплоченности путем обсуждения их переживаний; дать информацию о событии, обнаружить нуждающихся в дополнительной помощи и напомнить всем участникам об имеющихся у них ресурсах совладания с бедой.

Во многих случаях эти встречи, облегчая страдание и боль, вызванные трагическим событием, снижают опасность превращения естественных реакций в посттравматические синдромы. Внутригрупповая деятельность важна особенно в том случае, когда участники имеют одинаковый опыт. В такую группу включаются 10–15 участников, относящихся к одним и тем же кругам.

4. Важно привлечь к делу родителей, дать им информацию о возможных реакциях детей и о том, как связаться с профессионалами, которые могли бы им помочь [4]. Для этого рекомендуется подготовить информационные листки примерно следующего содержания: «Вы, вероятно, слышали о происшествии, случившемся возле школы вчера днем. Одно из учащихся сбила машина, и многие оказались свидетелями. Сегодня в школе все услышали полные реалистических подробностей рассказы о происшедшем. Подобное испытание может вызвать реакцию странную и неожиданную – и важно, чтобы вы знали: любая реакция на подобные явления есть **нормальная реакция на ненормальную ситуацию**.

Какие чувства должны возникнуть у переживших несчастье? Гнев, беспомощность, тревога, страх, фрустрация, ненависть, чувство вины. Реакции могут носить и физиологический характер; это – усталость, бессонница, пробуждения среди ночи, трудности с дыханием, боль в груди, напряженность мышц, понос или запор. Дети могут утратить способность сосредоточиться или принимать решения. Ваш ребенок может начать вести себя необычным образом, стать агрессивным. **Эти явления пройдут со временем.** С другой стороны – если вы заметили, что эти явления не проходят в течение нескольких дней, если они, наоборот, усиливаются, если ваш ребенок становится другим и положение не улучшается, вам следует поговорить с педагогическим консультантом или с кем-нибудь из специалистов из приведенного ниже списка. Важно, чтобы вы прислушались к вашему ребенку и говорили с ним о его чувствах, о его реакции на несчастье. Не волнуйтесь, если он захочет проводить больше времени с друзьями. Подросткам часто легче переносить горе в обществе сверстников.

Источники поддержки: (следует приложить список специалистов в школе и за ее пределами).

5. Еще одной категорией, которой требуется помощь, является педагогический коллектив. Привыкнув считать, что «клиентом» школьного психолога является, прежде всего, ребенок, мы часто упускаем из виду, что помощь необходима и помогающему [14]: ведь, помогая детям пережить чрезвычайную ситуацию, учителя несут двойную нагрузку: с одной стороны, они сами переживают случившееся, а с другой стороны, принимают на себя боль детей.

Поэтому необходимо провести психологический дебрифинг с учителями и другими работниками школы. В ходе такой беседы учителя получают возможность рассказать о своих ощущениях, мыслях, трудностях и методах борьбы со стрессовой ситуацией. Участие учителей в такой беседе снижает опасность того, что они будут не столько выслушивать своих учеников, сколько переключившись на них свои собственные чувства. Кроме того, таким образом уменьшается опасность конфликтов в семьях учителей – ведь в конце концов люди устают слушать.

Отметим здесь, что проводить такого рода беседы нелегко. Учителя скорее избегают их – как вследствие технических трудностей, так и испытывая робость перед самой темой и не желая рассказывать о своих собственных чувствах. Поэтому важно напоминать работникам школы, что для того чтобы помочь другим, им следует позаботиться о самих себе, что они должны уметь выйти из кризисной ситуации и вернуться к ежедневной будничной жизни, поскольку рутина, повседневный порядок вещей – одна из самых важных вещей, которые помогают ликвидировать последствия травмы.

Таким образом, важно понять, что для того чтобы коллектив школы оптимальным образом действовал в случае чрезвычайной ситуации, в школе должна существовать команда, каждый из членов которой отвечает за определенный участок работы. При этом такое назначение не должно быть формальным – обязанности и последовательность действий должны быть четко отработаны в «мирное» время – и значит, когда/если случится беда, травматические последствия удастся свести к минимуму.

## Литература

1. Мириманова М.С., Мошинская Л.П. Профилактика образовательной среды и психологическая помощь дошкольникам в преодолении стрессовых ситуаций // Психология обучения (выйдет в 2014. № 1).
2. Ayalon O. Community Oriented Preparation for Emergency: C.O.P.E // Journal of Death Education, 1979.
3. Galliano S. & Lahad S. Manual for practice of CIPR, London: ICAS [Independent Counseling and Advisory Services], 2000.
4. Garbarino J. Children in Danger: Coping with the Consequences of Community Violence, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.
5. Hodgkinson P. & Shepherd M. The impact of disaster support work // Journal of Traumatic Stress. 1994. 7(4).
6. Klingman A. Psychological and Educational Intervention in Disaster. Ministry of Education, Jerusalem, 1991. (In Hebrew).
7. Lahad S. Evaluation of a Multimodal Programme to Strengthen the Coping of Children and Teachers under Stress of shelling. Columbia Pacific University PHD Dissertation, 1984.
8. Lahad S. & Cohen E. Community Stress Prevention, Kiryat Shmona, 1993.
9. Mitchell J. When disaster strikes...the critical incident stress debriefing process //Journal of Emergency Medical Services. 1985.
10. Mitchell J. & Bray G. Emergency Services Stress. Englewood Clift. N.J.: Prentice Hall, 1990.
11. Mitchell J. & Dyregrov A. Traumatic stress in disaster workers and emergency personnel // The International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. New York: Plenum Press. 1993.
12. Niv S. The Influence of a Psychoeducational Preventive Program on Children's Coping with Recurrent Traumatic Events, PhD dissertation, Newport, 1996.
13. Shacham Y. Stress Reactions and Activating Coping Resources. Newport, PhD. Dissertation, 1996.
14. Shacham Y. Helping the Helpers: Cross-Cultural Program Using the 'BASIC PH' Model // The 'BASIC PH' Model of Coping and Resiliency: Theory, Resurch and Cross-Cultural Application. London, 2013.

## A system approach to creating a safe environment in an educational institution

**L. R. Moshinskaya,**

*Psychologist, Municipal psychological service of Haifa and the Haifa District, Israel*

**Shaham Yehuda,**

*PhD, Senior Psychologist, The Israeli Center for Prevention of stress in the population, Haifa, Israel*

We discuss the problem of creating a secure environment in an educational institution. We emphasize the need for a system approach to the problem. In solving this issue, it is proposed to consider providing help not only for the children who find themselves in the middle of events, but also to other people who may not come into close contact with the traumatic event. We introduce the concept of vulnerability network and support network. We consider a multi-channel model of coping with stress, allowing to select the best ways to help each injured. On an example, we consider organization of assistance to those affected by the emergent situation. We emphasize the need for preventive instruction of the school community to act in an emergent situation.

**Keywords:** safety of the educational environment, emergency, stress, ways of coping with stress, the multivariate model of coping, vulnerability network, support network, prevention of traumatic stress.

**References**

1. *Mirmanova M. S., Moshinskaja L. R.* Profilaktika obrazovatel'noj sredy i psihologicheskaja pomoshh' doskol'nikam v preodolenii stressovyh situacij // Psihologija obuchenija (vyjdet v 2014. № 1).
2. *Ayalon O.* Community Oriented Preparation for Emergency: C.O.P.E // Journal of Death Education, 1979.
3. *Galliano S. & Lahad S.* Manual for practice of CIPR, London: ICAS [Independent Counseling and Advisory Services], 2000.
4. *Garbarino J.* Children in Danger: Coping with the Consequences of Community Violence, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.
5. *Hodgkinson P. & Shepherd M.* The impact of disaster support work // Journal of Traumatic Stress. 1994. 7(4).
6. *Klingman A.* Psychological and Educational Intervention in Disaster. Ministry of Education, Jerusalem, 1991. (In Hebrew).
7. *Lahad S.* Evaluation of a Multimodal Programme to Strengthen the Coping of Children and Teachers under Stress of shelling. Columbia Pacific University PHD Dissertation, 1984.
8. *Lahad S. & Cohen E.* Community Stress Prevention, Kiryat Shmona, 1993.
9. *Mitchell J.* When disaster strikes...the critical incident stress debriefing process //Journal of Emergency Medical Services. 1985.
10. *Mitchell J. & Bray G.* Emergency Services Stress. Englewood Clift. N.J.: Prentice Hall, 1990.
11. *Mitchell J. & Dyregrov A.* Traumatic stress in disaster workers and emergency personnel // The International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. New York: Plenum Press. 1993.
12. *Niv S.* The Influence of a Psychoeducational Preventive Program on Children's Coping with Recurrent Traumatic Events, PhD dissertation, Newport, 1996.
13. *Shacham Y.* Stress Reactions and Activating Coping Resources. Newport, PhD. Dissertation, 1996.
14. *Shacham Y.* Helping the Helpers: Cross-Cultural Program Using the 'BASIC PH' Model // The 'BASIC PH' Model of Coping and Resiliency: Theory, Resurch and Cross-Cultural Application. London, 2013.