МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБУ НСО «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



Допсихологическая помощь ребёнку в кризисной ситуации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для педагогов и других подготовленных взрослых, оказавшихся рядом с ребёнком в первые минуты после тяжёлого события

АВТОР

Медицинский психолог, педагог-психолог
Кудинов Владислав Николаевич

НОВОСИБИРСК · 2026

8 БЛОКОВ · 37 КАРТОЧЕК

Что такое допсихологическая помощь

Это поддержка, которую оказывает **подготовленный взрослый, оказавшийся рядом**, в первые минуты после тяжёлого события — до прибытия психолога или врача.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

	ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
Кто оказывает	**Любой подготовленный взрослый рядом**	Специалист с профильным образованием
Когда	**Сразу, в первые минуты и часы**	Позже, по записи и маршруту
Где	**На месте события**	В кабинете
Что делает	**Безопасность, поддержка, стабилизация состояния**	Диагностика, консультирование, терапия
Сколько длится	**Минуты, реже — часы**	Недели и месяцы
Чем заканчивается	**Ребёнок стабилен и передан специалисту**	Изменениями в состоянии ребёнка

ГЛАВНОЕ

Допсихологическая помощь не заменяет работу специалиста. Её задача — предотвратить ухудшение состояния и обеспечить передачу ребёнка специалисту.

Кто может её оказывать

Помощь оказывает **тот, кто оказался рядом первым**, независимо от должности. Оставлять ребёнка одного на время поиска специалиста недопустимо.

КТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ

Педагог · воспитатель · классный руководитель · социальный педагог · вожатый · тренер · охранник · любой подготовленный взрослый, который рядом.

ТРИ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ОДНОВРЕМЕННО

1. **Вы находитесь рядом** — раньше остальных и наблюдаете происходящее.
2. **Вы подготовлены** — знаете алгоритм и пределы своей компетенции.
3. **Вы способны действовать** — ваше собственное состояние это позволяет.

> Если ваше собственное состояние не позволяет действовать, сообщите об этом и передайте ребёнка другому взрослому. Такой порядок предусмотрен алгоритмом и отказом от помощи не является (блок 8 «Забота о себе»).

ГЛАВНОЕ

Возможность оказать первую поддержку определяется не должностью, а подготовкой и присутствием рядом с ребёнком.

БЛОК 1 • ЧТО ЭТО ЗА ПОМОЩЬ И КТО ЕЁ ОКАЗЫВАЕТ

Границы компетенции: что я не делаю

Значительная часть ошибок связана не с бездействием, а с выходом за пределы компетенции, в том числе из добрых побуждений.

Я НЕ ДЕЛАЮ

- ✕ не устанавливаю диагноз и не оцениваю состояние ребёнка в диагностических терминах
- ✕ не консультирую и не даю рекомендаций по воспитанию и семейным отношениям
- ✕ не выясняю причины и обстоятельства произошедшего, не расспрашиваю о подробностях
- ✕ не провожу работу с травматическим опытом и не прошу подробно рассказать о случившемся
- ✕ не назначаю лекарственные средства, в том числе успокоительные
- ✕ не даю обещаний, выполнение которых от меня не зависит, включая обещание полной тайны
- ✕ не оцениваю и не осуждаю ни ребёнка, ни его семью

ЧТО ВХОДИТ В МОЮ КОМПЕТЕНЦИЮ

- ✓ обеспечить безопасность ребёнка и собственную безопасность
- ✓ находиться рядом и использовать короткие, простые формулировки
- ✓ помочь снять телесное напряжение
- ✓ восстановить ориентировку ребёнка в месте, времени и происходящем
- ✓ передать ребёнка специалисту и проинформировать ответственных лиц в установленном порядке

ГЛАВНОЕ

Расспрашивание о подробностях, даже из сочувствия, является выходом за пределы компетенции: оно ухудшает состояние ребёнка и затрудняет последующую работу специалиста.

Какая цель у такой помощи

Цель состоит не в том, чтобы утешить ребёнка или устранить причину его состояния. Цель — **передать ребёнка специалисту в состоянии, допускающем дальнейшую работу**.

ЧЕТЫРЕ ШАГА — СТРОГО ПО ПОРЯДКУ

1. **Безопасность**
   Устранить угрозу, вывести ребёнка с места события, исключить присутствие посторонних.
2. **Снижение остроты состояния**
   Телесная стабилизация: дыхание, вода, тепло, простое действие руками.
3. **Возвращение контакта с реальностью**
   Назвать ребёнка по имени, обозначить место, произошедшее и дальнейшие действия.
4. **Передача специалисту**
   По маршруту организации; информирование — в установленном порядке.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА

- реагирует на имя и на обращение;
- ориентируется в месте и в происходящем;
- не остаётся один — рядом находится взрослый;
- передан по маршруту организации, ответственные лица проинформированы.

ГЛАВНОЕ

Последовательность шагов не изменяется. До обеспечения безопасности разговор с ребёнком результата не даёт.

БЛОК 1 • ЧТО ЭТО ЗА ПОМОЩЬ И КТО ЕЁ ОКАЗЫВАЕТ

Когда моей помощи уже недостаточно

Пять признаков, при которых психолог или врач требуется **немедленно**. Не откладывайте до окончания урока, смены или мероприятия и не оставляйте ребёнка одного.

1. **Есть угроза жизни**
   Высказывает нежелание жить или намерение причинить себе вред; обнаружены свежие следы самоповреждения; совершает действия, опасные для себя или окружающих (карточки 22, 26).
2. **Есть медицинские признаки**
   Потеря сознания, судороги, травма, рвота, боль в груди, нехватка воздуха, признаки отравления или опьянения. В первую очередь привлекается медицинский работник.
3. **Контакт не восстанавливается**
   Не реагирует на имя и обращение дольше 15–20 минут, не узнаёт место и окружающих, речь бессвязна, сохраняется обездвиженность.
4. **Состояние не снижается или нарастает**
   Приступ не ослабевает в течение 15–20 минут, агрессия усиливается, эпизоды следуют один за другим.
5. **Сообщение ребёнка выходит за рамки допсихологической помощи**
   Насилие, угроза, гибель близкого (карточки 23, 24). В этих случаях наряду с поддержкой незамедлительно применяется порядок информирования.

ГЛАВНОЕ

При любых сомнениях привлекайте специалиста. Обращение, не подтвердившееся тяжестью состояния, ошибкой не является.

Признаки острого состояния

Острое состояние проявляется одновременно в нескольких сферах. Отдельно взятый признак значения не имеет; оценивается **сочетание признаков и отличие от обычного состояния ребёнка**.

ТЕЛЕСНЫЕ

- дрожь, озноб, потливость
- учащённое дыхание, ощущение нехватки воздуха
- частое сердцебиение, бледность или резкое покраснение
- тошнота, боль в животе или голове, слабость в ногах

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- плач, который трудно остановить, крик
- страх, ощущение угрозы, ожидание худшего
- раздражение, злость, вспышки гнева
- отсутствие видимых эмоций, отстранённость

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- повторяющиеся бесцельные движения, невозможность оставаться на месте
- застывание, отказ двигаться и говорить
- стремление спрятаться, уйти, убежать
- цепляние за взрослого или недопущение к себе

КОГНИТИВНЫЕ

- не воспринимает обращённую речь с первого раза
- путает последовательность событий, не удерживает только что сказанное
- внимание сужено до одной детали, возвращается к одной мысли
- нарушена ориентировка во времени и месте

ГЛАВНОЕ

Значение имеет не отдельный симптом, а изменение поведения по сравнению с обычным для этого ребёнка и наличие признаков сразу в нескольких сферах.

БЛОК 2 • ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ И НАЧАЛО КОНТАКТА

Нормальная реакция или состояние, требующее специалиста

Острая реакция на тяжёлое событие — **нормальный ответ психики на ненормальные обстоятельства**. Сам факт такой реакции нарушением не является. Различие определяется по её развитию.

НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ	ТРЕБУЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТ
Возникла в связи с конкретным событием	Возникла без видимой связи с событием или значительно позже
Постепенно ослабевает в течение минут и часов	Не ослабевает или нарастает
Ребёнок реагирует на присутствие и обращение взрослого	Контакт не восстанавливается
Ориентировка сохранена: узнаёт место и окружающих	Не узнаёт место и окружающих, речь бессвязна
После стабилизации возвращается к обычной деятельности	К обычной деятельности не возвращается: не ест, не спит, не выходит к другим детям
Угрозы для себя и окружающих нет	Есть высказывания или действия, опасные для себя или окружающих

> Признаки в таблице относятся к острой реакции в первые минуты и часы после события. Переживание утраты разворачивается иначе — оно длится дольше и по этой таблице не оценивается (карточка 24).

ГЛАВНОЕ

Оценивается не сила реакции, а её направление во времени: нормальная реакция постепенно ослабевает, состояние, требующее специалиста, — нет.

Если ребёнок молчит и не идёт на контакт

Молчание — форма реакции на событие, а не отказ от помощи. Задача состоит не в том, чтобы ребёнок заговорил, а в том, **чтобы он не оставался один**.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Останьтесь рядом.** Присутствие взрослого важнее разговора.
2. **Обозначьте себя.** Назовите своё имя и цель своего присутствия — коротко, один раз, спокойным голосом.
3. **Займите безопасную позицию.** На уровне глаз ребёнка, сбоку, а не напротив; ближе не подходите без разрешения.
4. **Снимите обязанность отвечать.** Сообщите, что отвечать не обязательно и что вы останетесь рядом. Дальше задавайте вопросы, на которые можно ответить кивком.
5. **Предложите действие вместо слов.** Вода, тёплая одежда, простое действие руками, смена места.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не требовать говорить и не повторять вопросы подряд
- ✕ не расценивать молчание как упрямство или грубость
- ✕ не тормошить, не трясти, не поворачивать ребёнка к себе
- ✕ не обсуждать состояние ребёнка в его присутствии с другими взрослыми

> Отличать от ступора (карточка 18): при молчании ребёнок остаётся в контакте — следит взглядом, реагирует на присутствие, отвечает кивком. При ступоре контакта нет и есть обездвиженность.

ГЛАВНОЕ

Отсутствие речи не означает отсутствия восприятия. Ребёнок слышит и запоминает то, что при нём говорят и делают.

Если ребёнок отказывается от помощи

Ребёнок вправе отказаться от разговора, от прикосновения и от того, чтобы его куда-либо уводили. Отказ принимается без уговоров и без выражения обиды.

ПРАВО НА ОТКАЗ

- ✓ отказ подтверждается словами: «Хорошо, я не буду. Я останусь рядом»
- ✓ отказ может быть частичным: не соглашается говорить, но принимает воду или смену места
- ✓ отказ может измениться: предложение повторяется через несколько минут, без давления
- ✓ отказ не обсуждается с ребёнком и не ставится ему в вину

НА ЧТО ОТКАЗ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

- ✕ безопасность: ребёнок не остаётся в опасном месте и не остаётся один
- ✕ наблюдение: вы продолжаете видеть ребёнка и оценивать его состояние
- ✕ информирование законных представителей и администрации в установленном порядке
- ✕ передача информации специалисту с указанием факта отказа
- ✕ при угрозе жизни и здоровью помощь оказывается независимо от согласия ребёнка

ГЛАВНОЕ

Отказ ребёнка распространяется на контакт и разговор, но не на обеспечение его безопасности. Прекращение наблюдения отказом ребёнка не оправдывается.

Первые пять минут: пошагово

Это те же четыре шага, что и в карточке 04, развёрнутые по минутам. Первые минуты посвящены безопасности и телу, а не выяснению того, что случилось.

1. **Оцените безопасность**
   Места, ребёнка и свою. При наличии угрозы сначала устраните её.
2. **Подойдите и обозначьте себя**
   Имя, спокойный голос, уровень глаз ребёнка.
3. **Уберите зрителей и лишний шум**
   По возможности перейдите в более тихое место.
4. **Дайте телу опору**
   Вода, тепло, дыхание, простое действие руками (карточка 15).
5. **Верните ориентировку**
   Имя ребёнка, где вы находитесь, что уже произошло, что будет дальше.
6. **Оцените, достаточно ли вашей помощи**
   При признаках из карточки 05 привлеките специалиста.

ГЛАВНОЕ

Разговор о случившемся откладывается. Сначала — безопасность и телесная стабилизация.

БЛОК 3 • БАЗОВЫЙ АЛГОРИТМ И ПРИЁМЫ

Как установить контакт

Контакт начинается с того, что ребёнок видит, кто вы, и понимает, что вправе вас не подпускать.

1. Представьтесь: имя и роль. «Меня зовут..., я педагог. Я побуду рядом».
2. Узнайте, как обратиться к ребёнку, и обращайтесь по имени.
3. Опуститесь на уровень глаз ребёнка, расположитесь сбоку, а не вплотную напротив.
4. Спросите разрешения приблизиться и остаться рядом.
5. Держите дистанцию, которую ребёнок допускает; не сокращайте её резко.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не нависать сверху и не подходить сзади
- ✕ не брать за руку или за плечо без разрешения
- ✕ не заглядывать в лицо вплотную

ГЛАВНОЕ

Контакт устанавливается с разрешения. Ребёнок должен понимать, что может держать дистанцию.

Как говорить

В остром состоянии воспринимаются короткие, конкретные фразы в настоящем времени. Сложные и отвлечённые — нет.

ПРАВИЛА

- ✓ короткие фразы, по одной мысли в каждой
- ✓ настоящее время: «сейчас ты в безопасности», «я рядом»
- ✓ конкретика: называйте, что происходит и что будет дальше
- ✓ простые вопросы, на которые можно ответить «да»/«нет» или кивком
- ✓ говорите медленно, делайте паузы, при необходимости спокойно повторяйте

ПРИМЕРЫ

- « Сейчас ты в безопасности, я рядом»
- « Я побуду с тобой. Хочешь воды?»
- « Сначала подышим, потом решим, что делать»

ГЛАВНОЕ

Простая, короткая, конкретная речь в настоящем времени — то, что ребёнок способен услышать в остром состоянии.

Антифразы и чем их заменить

Обесценивание и запрет чувств усиливают острое состояние. Заменяйте их присутствием, разрешением на чувства и опорой на настоящий момент.

НЕ ГОВОРИТЕ	СКАЖИТЕ ВМЕСТО ЭТОГО
«Успокойся»	«Я рядом. Давай подышим вместе»
«Не плачь»	«Плакать сейчас можно. Я побуду с тобой»
«Всё будет хорошо»	«Сейчас ты в безопасности. Я тебе помогу»
«Я тебя понимаю»	«Я рядом. Я тебя слушаю»
«Другим хуже»	«То, что с тобой, — важно»
«Ты же взрослый»	«Тебе сейчас трудно, и это нормально»

ГЛАВНОЕ

Нельзя запрещать чувства и сравнивать. Опирайтесь на «здесь и сейчас» и обозначайте своё присутствие.

Можно ли прикасаться

Прикосновение допустимо только с разрешения ребёнка. Отсутствие разрешения приравнивается к запрету.

ПРАВИЛО РАЗРЕШЕНИЯ

1. Спросите: «Можно я помогу?», «Можно взять тебя за руку?»
2. Дождитесь согласия — словом, кивком или жестом.
3. При отказе или отсутствии ответа прикосновений нет.

БЕЗОПАСНО — С СОГЛАСИЯ

- ✓ подать руку как опору, помочь встать или сесть
- ✓ накрыть пледом плечи, подать тёплое питьё

НЕБЕЗОПАСНО

- ✗ объятия и удержание без просьбы
- ✗ прикосновение к лицу и шее
- ✗ обхват сзади, попытки «обнять, чтобы успокоить» через силу

ГЛАВНОЕ

Прикосновение без разрешения может усилить страх — особенно если ребёнок пережил насилие. Разрешение спрашивается всегда.

Телесная стабилизация

Телесные приёмы снижают остроту состояния быстрее слов. Их можно применять молча, находясь рядом.

- ✓ **Дыхание.** Медленный вдох носом, выдох длиннее вдоха. Дышите вместе с ребёнком, задавая ритм.
- ✓ **Заземление 5-4-3-2-1.** Назвать 5 предметов, которые видно, 4 звука, 3 предмета, к которым можно прикоснуться, 2 запаха, 1 ощущение опоры (стул, пол под ногами).
- ✓ **Вода.** Несколько небольших глотков воды.
- ✓ **Тепло.** Плед, тёплая одежда, тёплое питьё.
- ✓ **Действие руками.** Сжать и разжать кисти, размять пальцы, что-то подержать в руках.

ГЛАВНОЕ

Начинайте с дыхания и опоры на тело. Когда тело успокаивается, возвращается способность слышать и говорить.

Плач

КАК ВЫГЛЯДИТ

Слёзы, всхлипывания, дрожь голоса. Плач — естественная реакция на потрясение и сам по себе не опасен.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Останьтесь рядом, дайте плакать.
2. Скажите, что плакать сейчас можно.
3. Предложите воду, салфетку, плед.
4. Дышите рядом спокойно, не торопите.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не останавливать плач, не говорить «не плачь», «успокойся»
- ✕ не отвлекать шуткой и не переключать насильно
- ✕ не оставлять ребёнка одного

КОГДА ЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

- ! плач не ослабевает дольше 15–20 минут
- ! переходит в удушье или рвоту
- ! сменяется застыванием или агрессией

Истерика

КАК ВЫГЛЯДИТ

Громкий крик, рыдания, размашистые движения, ребёнок может падать на пол, требовать, не слышит слов. При скоплении людей реакция усиливается.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Уберите зрителей: чем меньше людей вокруг, тем быстрее спадает возбуждение.
2. Обеспечьте безопасность пространства: уберите опасные предметы, отведите от острых углов.
3. Оставайтесь рядом, говорите мало, коротко и ровно.
4. Дождитесь спада, затем предложите воду и опору.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не кричать в ответ и не уговаривать длинно
- ✕ не хватать и не трясти
- ✕ не выполнять требования, высказанные на пике

КОГДА ЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

- ! истерика не спадает за 15–20 минут
- ! есть удары головой, самоповреждение
- ! после приступа — ступор или спутанность

Ступор

КАК ВЫГЛЯДИТ

Ребёнок застыл, почти не двигается, молчит, не реагирует или отвечает с большой задержкой, напряжён, взгляд в одну точку. Отличать от молчания (карточка 08): там ребёнок остаётся в контакте. Отличать от апатии (карточка 21): при ступоре есть напряжение и застывание, при апатии — упадок сил.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Останьтесь рядом, не оставляйте одного.
2. Говорите спокойно, называйте по имени, коротко описывайте, что вокруг.
3. С разрешения вложите в ладонь тёплый предмет или стакан воды.
4. Мягко предложите подвигать пальцами и кистями.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не трясти, не кричать, не бить по щекам
- ✕ не тащить силой с места
- ✕ не требовать немедленного ответа

КОГДА ЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

- ! ступор длится дольше 15–20 минут
- ! не реагирует на имя и обращение
- ! не узнаёт место и окружающих

Паническая атака

КАК ВЫГЛЯДИТ

Резкий приступ сильного страха: сердцебиение, нехватка воздуха, дрожь, головокружение, страх смерти или потери контроля. Ребёнок может думать, что умирает.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Скажите спокойно: это приступ, он пройдёт, для жизни это не опасно.
2. Замедлите дыхание: выдох длиннее вдоха, дышите вместе.
3. Верните внимание к телу и месту — заземление 5-4-3-2-1 (карточка 15).
4. Останьтесь рядом до окончания приступа.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не паниковать самому
- ✕ не заставлять «дышать глубже» и часто
- ✕ не пугать и не оставлять одного

КОГДА ЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

- ! приступ не проходит за 20 минут
- ! есть боль в груди, обморок
- ! приступы идут один за другим — привлекается медицинский работник

Агрессия и вспышка гнева

КАК ВЫГЛЯДИТ

Крик, угрозы, замах, попытки бить, ломать, толкать. Мышцы напряжены, кулаки сжаты, лицо краснеет.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Обеспечьте безопасность — свою, ребёнка и окружающих; при необходимости отойдите на дистанцию.
2. Уберите зрителей и других детей.
3. Говорите коротко и спокойно, не приказывая; увеличьте дистанцию и дайте время.
4. Не спорьте на пике, дождитесь спада.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не отвечать агрессией и угрозами
- ✕ не пристыжать и не загонять в угол
- ✕ не предлагать «выплеснуть» злость ударами по предметам — это усиливает агрессию, а не снижает её
- ✕ не применять физическое удержание; при непосредственной угрозе жизни — звать помощь

КОГДА ЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

- ! есть угроза жизни и здоровью — своей или чужой
- ! агрессия нарастает и не поддаётся
- ! агрессия направлена на себя

Апатия

КАК ВЫГЛЯДИТ

Вялость, безразличие, замедленность, тихая речь или молчание, «нет сил», ребёнок не реагирует на происходящее, как будто отключился. Отличать от ступора (карточка 18): при ступоре есть напряжение и застывание сразу после события, при апатии — снижение сил, состояние развивается позже и держится дольше.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Останьтесь рядом, не оставляйте одного.
2. Говорите спокойно, простыми фразами, не требуя активности.
3. Предложите простое совместное действие — пройтись, попить воды.
4. Дайте тепло, воду и время, держите ровный темп.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не торопить и не стыдить за «безразличие»
- ✕ не встряхивать
- ✕ не требовать «взять себя в руки»

КОГДА ЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

- ! апатия глубокая и длительная
- ! не реагирует на обращение
- ! есть высказывания о нежелании жить (карточка 22)

Ребёнок говорит о нежелании жить

Прямой разговор о нежелании жить не подталкивает к действиям, а снижает напряжение и позволяет вовремя привлечь помощь. Уклоняться от темы нельзя.

ЧТО СДЕЛАТЬ

1. Отнеситесь серьёзно к любым словам о нежелании жить — даже сказанным вскользь или с улыбкой.
2. Спросите прямо и спокойно, думает ли ребёнок о том, чтобы причинить себе вред. Прямой вопрос безопасен.
3. Останьтесь рядом. Ребёнок не остаётся один.
4. Обеспечьте, чтобы рядом не было опасных предметов.
5. Незамедлительно проинформируйте ответственных лиц и передайте ребёнка специалисту.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ

- ✕ не обещать сохранить сказанное в тайне
- ✕ не оставлять ребёнка одного
- ✕ не спорить и не убеждать, что «всё не так плохо»
- ✕ не выражать шок, испуг или осуждение
- ✕ не откладывать информирование

> Кого информировать и в какой срок — по порядку, действующему в вашей организации (карточка 32). Ребёнку можно дать телефон доверия: **8-800-2000-122** (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

ГЛАВНОЕ

О любых высказываниях о нежелании жить сообщается незамедлительно. Обещание тайны в этом случае не даётся никогда.

Ребёнок сообщает о насилии

Первый разговор может стать доказательством, и его нельзя испортить лишними вопросами. Задача — выслушать, не расспрашивая, и передать информацию.

ЧТО СДЕЛАТЬ

1. Выслушайте, не перебивая. Покажите, что верите и что ребёнок правильно сделал, рассказав.
2. Говорите короткими поддерживающими фразами: «Я тебя слышу», «Ты не виноват».
3. Запишите слова ребёнка дословно, как можно ближе к тому, как он сказал.
4. Незамедлительно проинформируйте по установленному порядку.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не задавать уточняющих и наводящих вопросов, не выяснять подробности
- ✕ не переспрашивать «точно ли», не сомневаться вслух
- ✕ не обещать сохранить это в тайне
- ✕ не сообщать предполагаемому обидчику, не устраивать очную ставку

> Фиксируйте дословно, с датой и временем; сохраните запись для передачи. Адресаты и сроки — по порядку информирования, действующему в вашей организации (карточка 32).

ГЛАВНОЕ

Уточняющие вопросы задаёт специалист или уполномоченный орган, а не первый взрослый. Ваша задача — выслушать и передать.

Утрата близкого. Смерть в организации

Скорбь — нормальная реакция. Задача — не утешить и не отвлечь, а быть рядом и говорить правду простыми словами.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Сообщайте честно и просто, соответственно возрасту (карточки 28–30). Не используйте иносказания «уснул», «ушёл» — они пугают младших.
2. Разрешите любые чувства — слёзы, злость, молчание.
3. Сохраните привычный распорядок и присутствие знакомых взрослых.
4. При смерти в организации работайте и с группой: краткая честная информация, возможность быть вместе.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не запрещать чувства и не обесценивать («время лечит»)
- ✕ не заставлять «попрощаться» или участвовать в ритуалах против воли
- ✕ не скрывать факт смерти, если дети уже знают

ГЛАВНОЕ

Тему смерти нельзя замалчивать. Информирование — по установленному порядку; детям с тяжёлой реакцией нужен специалист.

Травля: помощь пострадавшему в моменте

В момент травли задача — прекратить происходящее и защитить пострадавшего, не устраивая разбирательство при всех.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Прекратите травлю немедленно и обозначьте, что это недопустимо.
2. Уведите пострадавшего в безопасное место, отделите от группы.
3. Поддержите: «ты не виноват», «ты правильно сделал, что не смолчал».
4. Зафиксируйте факт и передайте по порядку информирования; организуйте работу специалиста.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не разбирать «кто прав» при всех и не требовать помириться на месте
- ✕ не обвинять пострадавшего («сам виноват», «не обращай внимания»)
- ✕ не оставлять один на один с обидчиками

ГЛАВНОЕ

В моменте защищается пострадавший. Разбор ситуации и работа с группой — отдельно и позже, с участием специалиста.

Самоповреждение: обнаружены следы

Обнаруженные следы — сигнал, а не повод для разбирательства. Реагируют спокойно, без испуга и осуждения.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Сохраняйте ровный тон. Испуг или осуждение приводят к сокрытию.
2. Обозначьте заботу, а не тревогу: «Я вижу, что тебе тяжело. Я хочу помочь».
3. При свежих ранах обеспечьте медицинскую помощь.
4. Проинформируйте по установленному порядку и передайте специалисту.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не осматривать тело и не заставлять показывать следы
- ✕ не стыдить и не называть это «манипуляцией» или «баловством»
- ✕ не обещать сохранить в тайне
- ✕ не расспрашивать о подробностях и причинах

ГЛАВНОЕ

Самоповреждение не всегда означает намерение уйти из жизни, но всегда означает, что ребёнку нужна помощь специалиста (см. карточку 22).

Паника в группе. Эвакуация

В группе страх передаётся от ребёнка к ребёнку. Порядок действий определяется тем, есть ли внешняя угроза: без угрозы группу успокаивают на месте, при угрозе — выводят по плану эвакуации.

ОДИНАКОВО В ОБОИХ СЛУЧАЯХ

- ✓ возьмите роль ведущего: спокойный голос, короткие однозначные команды
- ✓ одно понятное действие и одно направление для всей группы
- ✓ держите детей вместе, пересчитывайте, не допускайте разбегания
- ✓ тяжёлыми состояниями отдельных детей займитесь после того, как группа управляема (карточка 05)

ВНЕШНЕЙ УГРОЗЫ НЕТ	ЕСТЬ ВНЕШНЯЯ УГРОЗА
Группу успокаивают на месте	Группу выводят по плану эвакуации
Снизьте шум и верните внимание к себе	Назовите маршрут и направление, идите первым
Верните привычный порядок занятия	Пересчитайте детей на месте сбора

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✕ не бежать самому и не усиливать тревогу словами
- ✕ не давать противоречивых команд
- ✕ не бросать группу ради одного ребёнка
- ✕ не сообщать непроверенную информацию

ГЛАВНОЕ

Сначала безопасность и управляемость группы, затем помощь отдельному ребёнку. При внешней угрозе действует план эвакуации организации.

Возраст 3–10 лет

Ребёнок мыслит конкретно и может считать себя причиной случившегося. Опора — на простые слова и присутствие знакомого взрослого.

ЧТО ПОНИМАЕТ

- не всегда понимает необратимость и масштаб события
- мыслит буквально, конкретно
- может считать себя виноватым в произошедшем

КАК РЕАГИРУЕТ

- плач, цепляние за взрослого, поведение «как младше»
- страхи, нарушения сна
- повторение события в игре

ЧТО ПОМОГАЕТ

- простые честные слова, знакомый взрослый рядом
- привычный режим, телесная близость с разрешения
- возможность играть и рисовать

ЧТО ВРЕДИТ

- иносказания «уснул», сложные объяснения
- разлука со знакомыми взрослыми
- требование «вести себя как большой»

ГЛАВНОЕ

Чем младше ребёнок, тем проще и честнее слова и тем важнее присутствие знакомого взрослого и привычный режим.

Возраст 11–15 лет

Ребёнок понимает произошедшее почти как взрослый, но переживает бурно; важна оценка сверстников и чувство справедливости.

ЧТО ПОНИМАЕТ

- понимает событие близко к взрослому
- остро чувствует справедливость и несправедливость
- значима реакция сверстников

КАК РЕАГИРУЕТ

- замкнутость или вспышки, раздражительность
- отрицание, уход в себя
- рискованное поведение, жалобы на тело

ЧТО ПОМОГАЕТ

- уважительный разговор на равных
- право на молчание и на отказ, честность
- возможность быть с друзьями, конкретная информация

ЧТО ВРЕДИТ

- публичное внимание к его состоянию
- обесценивание чувств, давление «поговорить»
- нотации и сравнения

ГЛАВНОЕ

Разговаривайте уважительно и на равных, оставляйте право на молчание и избегайте публичного внимания к состоянию.

Возраст 16–17 лет

Ребёнок оценивает ситуацию и последствия как взрослый, но опыт совладания ещё небольшой.

ЧТО ПОНИМАЕТ

- понимает ситуацию и её последствия как взрослый
- опыт самостоятельного совладания ещё невелик

КАК РЕАГИРУЕТ

- внешнее самообладание при внутреннем напряжении
- замкнутость, стремление справиться в одиночку
- риск, чувство ответственности за других

ЧТО ПОМОГАЕТ

- отношение как к взрослому, уважение самостоятельности
- честная информация, предложение (не навязывание) помощи
- признание его роли и вклада

ЧТО ВРЕДИТ

- обесценивание («ещё ребёнок» / «уже взрослый, справишься»)
- контроль и публичность
- обещания, которые не выполнить

ГЛАВНОЕ

Относитесь как к взрослому и уважайте самостоятельность, но не оставляйте один на один с ответственностью — помощь предлагается, а не навязывается.

Кому передать ребёнка и кого поставить в известность

После стабилизации ребёнок передаётся ответственному лицу организации, а не остаётся на том, кто оказывал помощь.

КОМУ ПЕРЕДАЮТ РЕБЁНКА

- ✓ **Педагог-психолог или социальный педагог** — специалист организации подключается к дальнейшей работе
- ✓ **Классный руководитель или иной ответственный за ребёнка** — взрослый, отвечающий за ребёнка в организации

КОГО СТАВЯТ В ИЗВЕСТНОСТЬ

- ✓ **Администрация** — ответственное должностное лицо организации
- ✓ **Законные представители** — в установленном порядке
- ✓ **Специалисты вне организации** — при необходимости, по установленному порядку информирования (карточка 32)

> Перечень не является очерёдностью: администрация и законные представители информируются в порядке, установленном в организации. Точный маршрут — по её регламенту.

ГЛАВНОЕ

Передача фиксируется: кто, кому и когда передал ребёнка. Ребёнок не остаётся без ответственного взрослого.

Кого и в какой срок информировать

Порядок и сроки информирования устанавливаются законодательством и локальными актами организации. Ниже — общая рамка, которую нужно дополнить документами вашей организации.

КОГО ИНФОРМИРУЮТ

- ✓ законных представителей ребёнка
- ✓ администрацию организации
- ✓ при признаках правонарушения — органы системы профилактики (ПДН, КДНиЗП)
- ✓ при признаках угрозы жизни и здоровью, жестокого обращения, семейного и детского неблагополучия — КДНиЗП
- ✓ иные органы и службы — в случаях, установленных законодательством

В КАКОЙ СРОК

- ✓ **незамедлительно** — при угрозе жизни и здоровью
- ✓ в остальных случаях — в сроки, установленными региональными порядками и локальными актами вашей организации
- ✓ письменная фиксация случая — в установленной форме и в установленный срок

> Это опорная карточка блока. Конкретных адресатов, сроки и формы документов уточните в документах вашей организации.

ГЛАВНОЕ

Точные адресаты и сроки определяются порядком, действующим в вашей организации. При угрозе жизни информирование незамедлительно и не зависит от согласия ребёнка и родителей.

Конфиденциальность

Информация о ребёнке передаётся только тем, кому она нужна для помощи, и только в необходимом объёме.

ЧТО ФИКСИРОВАТЬ

- ✓ факт и время события, что наблюдали, какую помощь оказали
- ✓ кому и когда передали ребёнка и информацию
- ✓ слова ребёнка о насилии или угрозе — дословно

КОМУ МОЖНО ПЕРЕДАВАТЬ

- ✓ специалистам и ответственным лицам по маршруту
- ✓ законным представителям
- ✓ уполномоченным органам по порядку информирования

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✗ не обсуждать случай с посторонними, коллегами вне работы, другими детьми и родителями
- ✗ не выкладывать в мессенджеры и социальные сети
- ✗ не обещать ребёнку полной тайны

ГЛАВНОЕ

Конфиденциальность — это передача информации строго по назначению, а не молчание обо всём. Тайна не распространяется на угрозу жизни и на насилие.

Нужно ли согласие родителей

Экстренная поддержка в момент острого состояния оказывается сразу: она направлена на безопасность и не требует предварительного согласия.

- ✓ первая поддержка — безопасность, присутствие, стабилизация — оказывается незамедлительно
- ✓ законные представители информируются в установленном порядке
- ✓ для дальнейшей работы специалиста (диагностика, консультирование) согласие требуется по общим правилам
- ✓ при угрозе жизни и здоровью помощь не зависит от согласия

> Правила оформления согласия сверьте с локальными актами организации.

ГЛАВНОЕ

Момент кризиса — не время для сбора согласий. Согласие требуется для последующей работы специалиста, а не для экстренной поддержки.

Если тяжело стало вам самим — сразу после случая

Сильная реакция после помощи в остром случае — нормальна. Ей нужно дать место, а не подавлять.

ЧТО СДЕЛАТЬ

1. Когда ребёнок передан, выйдите из ситуации: несколько минут в стороне.
2. Восстановите дыхание, выпейте воды, снимите напряжение простым действием.
3. Назовите себе, что произошло и что сейчас всё закончилось.
4. Поговорите с коллегой, которому доверяете; не оставайтесь с этим один.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✗ не обесценивать своё состояние («я же профессионал»)
- ✗ не заглушать напряжение
- ✗ не возвращаться сразу к работе с людьми, если ещё не отпустило

ГЛАВНОЕ

Помогающий тоже нуждается в стабилизации. Позаботиться о себе после случая — часть работы, а не слабость.

Как не выгореть при повторяющихся случаях

Повторяющийся контакт с чужой болью истощает. Выгорание предупреждают заранее, а не когда сил уже нет.

- ✓ восстановление между случаями: сон, отдых, движение
- ✓ разделение ролей — вы не единственный, кто помогает
- ✓ регулярная разгрузка: разговор с коллегами, супервизия
- ✓ границы — не берите на себя то, что вне вашей компетенции (карточки 03, 32)
- ✓ опоры вне работы: близкие, отдых, занятия, не связанные со случаями

ГЛАВНОЕ

Устойчивость помогающего держится на восстановлении, границах и поддержке, а не на терпении в одиночку.

БЛОК 8 • ЗАБОТА О СЕБЕ

Признаки, что помощь нужна вам

Обратиться за помощью самому — не крайняя мера, а нормальная профилактика.

СИГНАЛЫ

- ✓ стойкое истощение, которое не проходит после отдыха
- ✓ раздражение, цинизм, безразличие к детям
- ✓ навязчивые мысли и образы случаев, нарушения сна
- ✓ избегание работы, чувство бессилия
- ✓ ощущение, что «ничего не помогает»

> Куда обратиться: супервизор; психолог; при стойких симптомах — врач.

ГЛАВНОЕ

Если состояние держится неделями и мешает работать и жить — это сигнал обратиться к супервизору или специалисту. Заметить это у себя вовремя — профессиональный навык.