



НИЦМП

РЕКОМЕНДАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ КЛАССА





Создайте безопасное пространство для учащихся

- Начните с признания происшествия и выражения сочувствия. Дайте понять, что вы осознаёте тяжесть ситуации и готовы поддержать каждого
- Используйте простые и честные формулировки при обсуждении произошедшего, избегая чрезмерных деталей, которые могут усилить тревожность
- Убедитесь, что ученики понимают, что они находятся в безопасной среде, где за их благополучием следят взрослые





Нормализуйте эмоции и поддерживайте их выражение

- Объясните, что ощущение страха, беспокойства или даже гнева после такой трагедии – это естественная реакция
- Поощряйте выражение эмоций через безопасные способы, например, через искусство (рисование, письмо) или разговоры
- Предоставьте учащимся возможность побыть в тишине или взять перерыв, если им нужно больше времени для обработки произошедшего





Установите структурированную рутину

- В течение первых дней после инцидента смягчите требования к учебной нагрузке, позволяя детям постепенно адаптироваться к обычной школьной жизни
- Постепенно возвращайте класс к обычному расписанию и школьным занятиям. Стабильность и предсказуемость помогут учащимся почувствовать контроль над ситуацией



Предоставьте дополнительную поддержку и ресурсы

- Сообщите ученикам о наличии школьного психолога или другого специалиста, к которому они могут обратиться индивидуально
- Предложите групповые занятия с психологом, где дети смогут обсудить свои чувства и получить поддержку
- Сотрудничайте с родителями, чтобы они также знали о методах поддержки детей и могли помочь им дома



Будьте внимательны к долгосрочным реакциям

- Следите за поведением учащихся в течение следующих недель и месяцев. Обратите внимание на признаки продолжительной тревожности, депрессии или посттравматического стресса
- При необходимости направляйте детей, проявляющих сильные или длительные эмоциональные реакции, к специалистам для более глубокого вмешательства



Горячие линии Психологической помощи

Горячая линия
«Помогите мне!»



Круглосуточная служба
психологической помощи
и поддержки
«Ты не один»

8-800-302-33-39
8 (351) 729-99-49

Единая общероссийская
линия для детей и их
родителей

8-800-2000-122

