NASP
NATIONAL ASSOCIATION OF School Psychologists

School Safety and Crisis

Russian

Разговор с детьми о насилии: советы для семей и педагогов

Громкие акты массового насилия, особенно в школах, могут сбивать с толку и пугать детей и подростков, которые могут чувствовать себя в опасности или беспокоиться о том, что их друзья или близкие находятся в опасности. Они будут обращаться к взрослым за информацией и руководством о том, как реагировать. Взрослые сами могут испытывать трудности с растущей реальностью массового насилия в Соединенных Штатах, особенно насилия с применением огнестрельного оружия. Однако воспитатели и сотрудники школ обязаны помочь детям и подросткам чувствовать себя в безопасности, создавая ощущение нормальности и защищенности, укрепляя их естественную устойчивость и разговаривая с ними об их страхах.

1. Убедите детей в том, что они в безопасности. Напомните им, что вы и другие взрослые здесь, чтобы защитить их. Подчеркните, что школы, как правило, безопасны, даже если новости могут способствовать восприятию этого. Действительно, исследования ясно показывают, что школы – одно из самых безопасных мест для детей, и что вероятность того, что какой-либо ребенок подвергнется насилию в школе, очень низка.

2. Признавайте чувства детей. Объясните, что любые чувства – это нормально, когда происходит трагедия. Позвольте детям говорить о своих чувствах, помогите им взглянуть на них со стороны и выразить эти чувства должным образом. Если это уместно для ребенка, признайте, что распространенность массового насилия в этой стране тревожна и неприемлема, и что многие взрослые работают над решением этой проблемы.

3. Найдите время для разговора. Пусть вопросы детей помогут вам определить, сколько информации нужно предоставить. Будьте терпеливы; дети и подростки не всегда охотно говорят о своих чувствах. Обратите внимание на подсказки, которые могут указывать на то, что они могут захотеть поговорить, например, когда вы моете посуду или работаете во дворе. Некоторые дети предпочитают писать, играть на музыкальных инструментах или заниматься творчеством в качестве отдушины. Маленьким детям могут понадобиться конкретные занятия (например, рисование, рассматривание книг с картинками или творческая игра), чтобы помочь им определить и выразить свои чувства.

4. Объяснения должны соответствовать уровню развития.

a. Детям младшего школьного возраста нужна краткая, простая информация, которая должна быть сбалансирована заверениями в безопасности их школы и дома, а также в том, что взрослые рядом, чтобы защитить их. Приведите простые примеры школьной безопасности, например, напоминание детям о том, что входные двери должны быть заперты, меры по контролю за детьми на игровой площадке и отработка действий в чрезвычайных ситуациях в течение школьного дня.
b. Дети старшей начальной и младшей средней школы будут более активно задавать вопросы о том, действительно ли они в безопасности и что делается в их школе. Им может понадобиться помощь в отделении реальности от вымысла. Обсудите усилия школьных и общественных лидеров по обеспечению безопасности школ.
c. Ученики старших классов средней и старшей школы будут иметь твердые и разные мнения о причинах насилия в школах и обществе. Они поделятся конкретными предложениями о том, как сделать школу безопаснее и предотвратить трагедии в обществе. Подчеркните, что взрослые несут ответственность за безопасность учащихся, но что они могут играть свою роль в обеспечении безопасности школ, соблюдая школьные правила безопасности (например, не предоставлять доступ в здание незнакомцам, сообщать о незнакомцах на территории кампуса, сообщать об угрозах безопасности школы, исходящих от учащихся или членов сообщества), сообщать о любых проблемах, связанных с личной безопасностью, администрации школы и получать поддержку в связи с их потребностями в области психического здоровья.
5. Пересмотрите правила безопасности. Они должны включать процедуры и меры безопасности в школе, в сообществе и дома. Помогите детям найти хотя бы одного взрослого в школе и сообществе, к которому они могут обратиться, если почувствуют угрозу или риск.
6. Наблюдайте за эмоциональным состоянием детей. Некоторые дети могут не выражать свои опасения словесно. Изменения в поведении, аппетите и режиме сна также могут указывать на уровень тревожности или дискомфорта у ребенка. В большинстве случаев у детей эти симптомы смягчатся со временем и поддержанием уверенности. Однако у некоторых детей может быть риск более интенсивных реакций. Дети, перенесшие травматический опыт или личную утрату, страдающие депрессией или другими психическими заболеваниями, а также имеющие особые потребности, могут быть подвержены большему риску развития тяжелых реакций, чем другие. Если вас что-то беспокоит, обратитесь за помощью к специалисту по психическому здоровью.
7. Ограничьте доступ к телевидению и внимание к этим событиям в социальных сетях. Ограничьте просмотр телевизора и будьте внимательны, если телевизор включен в местах общего пользования. Несоответствующая уровню развития информация может вызывать тревогу или замешательство, особенно у маленьких детей. Взрослым также следует внимательно относиться к содержанию

разговоров, которые они ведут друг с другом в присутствии детей, даже подростков, и ограничивать их воздействие мстительных, полных ненависти и гневных комментариев, которые могут быть неправильно поняты.
8. Исправляйте дезинформацию. Спекуляции или распространение слухов о подробностях насильственного события могут неоправданно усилить тревогу и страх. Подчеркните, что правоохранительные органы и другие уполномоченные органы располагают наиболее точной информацией. Опровергните заблуждение, что люди с психическими заболеваниями более склонны к насилию. Это не так. На самом деле, люди с психическими заболеваниями чаще становятся жертвами насилия, чем преступниками. Эксперты, включая ФБР, подчеркивают, что для того, чтобы человек прибегнул к насилию, требуется сочетание множества, часто каскадных, факторов.
9. Поддерживайте обычный распорядок дня. Соблюдение расписания может успокоить и укрепить физическое здоровье. Обеспечьте детям достаточный сон, регулярное питание и физические упражнения. Поощряйте их не отставать от школьных занятий и внеклассных мероприятий, но не давите на них, если они кажутся перегруженными. Поддерживайте здоровые социальные связи.
10. Обсудите, какие шаги дети и подростки могут предпринять, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Способность действовать, даже в мелочах, может помочь снизить тревожность и развить устойчивость. Помогите детям и подросткам найти организации, которые они могут поддержать, или то, что они могут сделать, как в сфере профилактики насилия, так и просто для того, чтобы внести позитивный вклад в жизнь своей семьи, школы или общества в целом.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МОМЕНТЫ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИИ

- **Школы — безопасные места. Сотрудники школы работают с семьями и службами общественной безопасности (такими как местная полиция и пожарные части, службы экстренной помощи и больницы), чтобы обеспечить вашу безопасность.**
- **Здание нашей школы безопасно, потому что… (укажите конкретные школьные правила).**
- **Взрослые несут ответственность за вашу безопасность, но мы все можем внести свой вклад в обеспечение безопасности в школе. Будьте внимательны и сообщите взрослым, если увидите или услышите что-то, что вызывает у вас дискомфорт, нервозность или страх.**
- **Есть разница между доносом, ябедничеством или сплетнями. Вы можете предоставить важную информацию, которая может предотвратить вред, напрямую или анонимно, рассказав взрослому, которому вы доверяете, о том, что вы знаете или слышите.**
- **Хотя нет абсолютной гарантии, что ничего плохого никогда не случится, важно понимать разницу между возможностью такого события и вероятностью того,**

что оно напрямую повлияет на вас (или на наше школьное сообщество).

- **Несмотря на то, что любой акт массового насилия ужасен и неприемлем, статистическая вероятность столкнуться с таким насилием в школе низка. Согласно данным за 2020–2021 учебный год, в любой школе стрельба со человеческими жертвами может происходить примерно раз в 1400 лет. Для сравнения, 1400 лет назад это был 623 год нашей эры. Более того, вероятность получить ранение или погибнуть в школе составляет примерно 1 к 450 000 (или 0,0000022%), при этом менее 3% убийств среди молодёжи любого рода происходят в школе.**
- **Бессмысленное насилие трудно понять каждому. Занятия любимыми делами, соблюдение привычного распорядка дня и общение с друзьями и семьёй помогают нам чувствовать себя лучше и не беспокоиться о случившемся.**
- **Иногда люди совершают плохие поступки, которые причиняют боль другим. Они могут быть не в состоянии справиться со своим гневом, находиться под воздействием наркотиков или алкоголя или страдать психическим заболеванием. Взрослые (родители, учителя, полицейские, врачи, религиозные лидеры) прилагают все усилия, чтобы помочь этим людям и уберечь их от причинения вреда другим. Важно знать, как получить помощь, если мы сильно расстроены или злимся, и держаться подальше от наркотиков и алкоголя.**
- **Держитесь подальше от огнестрельного и другого оружия, если вы не находитесь под присмотром взрослых, прошедших соответствующую подготовку. Сообщите взрослым, если знаете, что у кого-то есть оружие. Доступ к оружию — основной фактор риска смертельного насилия.**
- **Насилие никогда не является решением личных проблем. Учащиеся могут внести свой вклад в позитивное решение, участвуя в программах по борьбе с насилием в школе, обучаясь навыкам посредничества в конфликтных ситуациях и обращаясь за помощью к взрослым, если они сами или их сверстники борются с гневом, депрессией или другими эмоциями, которые они не могут контролировать.**