

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Приморский краевой институт развития образования»
(ГАУ ДПО ПК ИРО)**

СОГЛАСОВАНО

Директор ЦППМСп
ГАУ ДПО ПК ИРО
 И.С. Гамануха
«__» _____ 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научно-
исследовательской и учебно –
методической работе
ГАУ ДПО ПК ИРО
_____ О.Б. Богданова
«__» _____ 2025 года

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

**«Оказание психологической помощи в экстремальных ситуациях и при
психологических травмах»**

Владивосток
2025

Раздел 1 Характеристика программы

1.1 Цель реализации программы: сформировать у педагогов систему теоретических знаний и практических умений по оказанию доврачебной психологической поддержки обучающимся в экстремальных ситуациях и при острых стрессовых реакциях, а также по созданию психологически безопасной образовательной среды в посткризисный период.

1.2 Планируемые результаты обучения

Знать	Уметь	Владеть (навыки)
Понятийный аппарат: экстремальная ситуация, психологическая травма, острая стрессовая реакция (ОСР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), кризисная интервенция. Виды и классификации экстремальных ситуаций (техногенные, природные, социальные) и их влияние на психику детей и подростков. Возрастные особенности переживания стресса и травмы у обучающихся. Основные фазы развития и симптомы острой стрессовой реакции и ПТСР. Алгоритмы действий педагога в первые минуты и часы после критического инцидента. Принципы и техники экстренной психологической поддержки («первая психологическая помощь»). Этические принципы работы в кризисной ситуации (конфиденциальность, невмешательство, безопасность). "Красные флаги" – признаки, при которых необходимо немедленно подключить специалистов (психолога, психиатра, медиков). Основы организации психологической безопасности в образовательной организации после трагических событий.	Распознавать тип и степень острой стрессовой реакции у ребенка (агрессия, ступор, истерика, апатия, страх). Эффективно и безопасно взаимодействовать с детьми в состоянии острого стресса. Применять на практике базовые техники кризисной интервенции: техника "стабилизации и опоры", "заземления", "снижения эмоционального накала". Организовывать минимальные поддерживающие условия в классе/группе после травмирующего события. Проводить первичную оценку состояния пострадавших и определять приоритеты помощи. Грамотно сообщать сложную информацию детям (о произошедшем). Взаимодействовать с родителями в кризисной ситуации, давать им рекомендации. Направлять ребенка и его семью к профильным специалистам (психолог, психиатр).	Навыком установления контакта и создания атмосферы безопасности и доверия с травмированным ребенком. Навыком активного слушания и эмпатического реагирования в условиях стресса. Навыком применения простейших дыхательных и телесных техник для снижения тревоги (как для помощи ученикам, так и для самопомощи). Навыком проведения информационных бесед в классе по итогам кризисного события. Навыком составления плана первоочередных действий в образовательной организации при наступлении экстремальной ситуации.

Техники саморегуляции и профилактики профессионального выгорания педагога в условиях стресса.		
---	--	--

1.3 Категория слушателей: педагоги общеобразовательных организаций, педагоги-психологи, социальные педагоги, тьюторы, работники дошкольных образовательных учреждений, руководители образовательных организаций и специальных (коррекционных) школ.

1.4 Форма обучения: очно-заочная с применением ДОТ.

1.5 Срок освоения программы: 72 акад. часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (учебно-тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятел ьная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактив ное (практичес кое) занятие, час		
	Входная диагностика	1			1	Тест
	Вводный модуль Основы психолого-педагогического сопровождения в условиях кризиса: введение в проблематику	3	3			
1.	Модуль 1. Теоретические основы психологии экстремальных ситуаций	16	6	10		Практиче ская работа
1.1	Понятие экстремальной ситуации и психологической травмы. Классификация	4	2	2		
1.2	Возрастная специфика реакции на стресс и травму (дошкольники, младшие школьники, подростки).	4	2	2		
1.3	Практикум: Работа с различными ОСР: истерика, агрессия, апатия, ступор, страх. Отработка на практических кейсах	4		4		Практичес кая работа
1.4	Острые стрессовые реакции (ОСР): виды, диагностика, тактика помощи. Работа с состоянием паники, агрессии, ступора, истерики.	4	2	2		
2	Модуль 2. Практика оказания первой психологической помощи на месте события	20	6	12	2	Практиче ская работа

2.1	Практикум: Отработка навыков ведения интервью и коммуникации с пострадавшими в остром состоянии.	4	1	3		Практичес кая работа
2.2	Современные модели понимания травмы: теория ПТСР, комплексная травма.	4	2	2		
2.3	Практическое задание: Анализ кейсов для дифференциальной диагностики стрессовых расстройств.	4	1	3		Практичес кая работа
2.4	Техники "Первой психологической помощи" (ППП): принципы, этапы, методы	4		4		
2.5	Коммуникация с пострадавшими детьми. Активное слушание, валидация чувств, приемы стабилизации состояния.	4	2		2	
3.	Модуль 3. Организация психологической безопасности в ОУ после кризиса	20	8	6	6	Самостоят ельная работа
3.1	Аттестация педагогических работников	4	2	2		
3.2	Создание поддерживающей среды в классе/школе. Информационная политика.	4	2		2	
3.3	Проведение "восстанавливающих" бесед и классных часов. Методика "дебрифинга" (обсуждение с группой).	4	2	2		
3.4	Работа с родителями: информирование, рекомендации, выявление "группы риска	4	2		2	Самостоят ельная работа

3.5	Взаимодействие со специалистами (психолог, соц. педагог, медики). Схема перевода ребенка к специалисту	4		2	2	
4.	Модуль 4. Профилактика выгорания и саморегуляция педагога	8	2	2	4	Выходной контроль
4.1	Синдром эмоционального выгорания и вторичная травматизация у педагогов.	4	2		2	
4.2	Техники саморегуляции и управления стрессом (дыхательные, телесные, когнитивные).	4		2	2	
	Выходной контроль	1			1	Тест
	Итоговая аттестация	3		3		Защита проекта
	Итого	72	25	33	14	

2.2. Рабочая программа

Входная диагностика (1 час)

Форма: тест

Блок 1. Нормативно-правовые основы инклюзивного образования

Блок 2. Психолого-педагогические основы инклюзии

Блок 3. Практика инклюзивного образования

Вводный модуль (лекция – 3 часа)

Лекция: Основы психолого-педагогического сопровождения в условиях кризиса: введение в проблематику

Модуль 1: Теоретические основы психологии экстремальных ситуаций

1.1 Понятие экстремальной ситуации и психологической травмы. Классификация (лекции -2 часа практическое занятие– 2 часа)

Лекция: Определение экстремальной (кризисной) ситуации. Критерии: внезапность, угроза жизни/здоровью, высокая интенсивность стресса. Классификации экстремальных ситуаций: по масштабу (личные, групповые, массовые), по источнику (техногенные, природные, социальные), по длительности (острые, хронические). Понятие психологической травмы. Факторы, влияющие на глубину травмы (интенсивность события, личностные особенности, наличие поддержки). Кризис как возможность: понятие посттравматического роста.

Практическое занятие: Разбор и анализ кейсов: определение типа экстремальной ситуации и ее потенциального воздействия. Упражнение на идентификацию признаков травматического стресса в описаниях поведения.

1.2 Возрастная специфика реакции на стресс и травму (дошкольники, младшие школьники, подростки) (лекция – 2 часа, практическое занятие – 2 часа).

Лекция: Дошкольники: Регрессия (энурез, сосание пальца), страхи, плаксивость, соматические симптомы (боли в животе), игры на травматическую тему. **Младшие школьники:** Снижение успеваемости, нарушения концентрации, школьные страхи, агрессия или замкнутость, ритуальное поведение. **Подростки:** Протестное поведение, уход от контакта, рискованное поведение (алкоголь, ПАВ), философские размышления о смерти, соматизация (головные боли).

○ **Практическое занятие:** Просмотр и анализ видеофрагментов с реакциями детей разного возраста. Работа в малых группах: составление "портрета" поведенческих реакций для каждой возрастной группы.

1.3 Практикум: Работа с различными ОСР: истерика, агрессия, апатия, ступор, страх. Отработка на практических кейсах (практическое занятие – 4 часа)

Практическое занятие: Интенсивный тренинг в формате ролевых игр. Разыгрывание сценариев с разными типами ОСР у "пострадавших" (актеры или сами слушатели). Работа "под супервизией" тренера с немедленной обратной связью. Разбор ошибок и успешных стратегий.

1.4 Острые стрессовые реакции (ОСР): виды, диагностика, тактика помощи. Работа с состоянием паники, агрессии, ступора, истерики. (лекция -2 часа, практическое занятие – 2 часа)

Лекция: ОСР: Определение, временные рамки (первые часы-сутки). Основные виды: *Психомоторное возбуждение* (истерика, агрессия). *Торможение* (апатия, ступор).

- *Страх, тревога, паника. Динамика состояния:* Стадии шока, мобилизации, разрешения.
- **ПТСР:** Критерии диагноза (по МКБ-11), "триада" симптомов:
 - Навязчивые переживания (флэшбэки, кошмары).
 - Избегание всего, что связано с травмой.
 - Постоянное чувство угрозы (гипербдительность, стартл-реакция).
- Отличие нормальной реакции адаптации от начинающегося ПТСР.

Практическое занятие: Отработка навыка распознавания типа ОСР по описанию симптомов. Кейс-стадии: анализ истории человека с ПТСР, идентификация ключевых симптомов.

Модуль 2: Практика оказания первой психологической помощи на месте события

2.1 Практикум: Отработка навыков ведения интервью и коммуникации с пострадавшими в остром состоянии (лекция – 1 час, практическое занятие -3 часа).

Лекция: Особенности контакта с ребенком: быть на одном уровне глаз, использовать простой язык. Валидация: "Я вижу, что тебе страшно. Это нормально в такой ситуации". Техники для детей: "Контакт через игру", использование арт-методов (рисование), терапевтические метафоры. Чего говорить НЕЛЬЗЯ: "Не плачь", "Возьми себя в руки", "Все будет хорошо".

Практическое занятие: Ролевые игры "Педагог-Ребенок" в различных ситуациях. Отработка "я-высказываний" и эмпатических фраз. Практика простых игровых и арт-техник для снятия напряжения у детей.

2.2 Современные модели понимания травмы: теория ПТСР, комплексная травма (лекция – 2 часа, практическое занятие – 2 часа)

Лекция: Введение: что такое психологическая травма? Классическая модель ПТСР. Комплексное ПТСР (К-ПТСР) – новая парадигма. Современные терапевтические модели (фокус на понимание, а не техники)

Практическое занятие: Разбор клинических случаев. Освоение техник стабилизации и заземления. Работа с эмоциональной регуляцией. Подведение итогов и ответы на вопросы.

2.3 Практическое задание: Анализ кейсов для дифференциальной диагностики стрессовых расстройств (лекция – 1 час, практическое занятие -3 часа)

Лекция: Клиническая картина и диагностические критерии (по МКБ-11): Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР, F43.10). Расстройство адаптации (РА, F43.2). Острое стрессовое расстройство. Принципы дифференциальной диагностики. Ключевые вопросы для дифференциации.

Практическое занятие: Работа в малых группах. Задача для групп: проанализировать 2-3 предложенных кейса. Инструкция по работе с кейсом (бланк для анализа). Примеры кейсов для анализа. Презентация и групповая дискуссия

2.4 Техники "Первой психологической помощи" (ППП): принципы, этапы, методы (практическое занятие -4 часа)

Практическое занятие: Алгоритм действий: Модель "Слушай - Защищай - Связывай". Практика и отработка навыков. Завершение и ресурсы.

2.5 Коммуникация с пострадавшими детьми. Активное слушание, валидация чувств, приемы стабилизации состояния (лекция – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа)

Лекция: Особенности психического состояния пострадавшего ребенка. Базовые принципы коммуникации с пострадавшим ребенком. Валидация чувств. Приемы стабилизации состояния.

Самостоятельная работа: Анализ кейсов. Ролевая игра. Рефлексия и поиск ресурсов

Модуль 3: Организация психологической безопасности в ОУ после кризиса

3.1 Аттестация педагогических работников (лекции 2 часа, практическое занятие – 2 часа)

Лекция: Нормативная база аттестации. Аттестация на первую и высшую категорию: сравнительный анализ. Портфолио как основной инструмент аттестующегося. Заключение и переход к практикуму.

Практическое занятие: пишем аналитический отчет. Анализ и экспертиза портфолио. Ответы на возможные вопросы комиссии.

3.2 Создание поддерживающей среды в классе/школе. Информационная политика (лекция – 2 часа, самостоятельная работа-2 часа)

Лекция: Понятие и компоненты поддерживающей среды. Информационная политика как инструмент создания поддерживающей среды. Что такое информационная политика в школе? Ключевые аспекты информационной политики.

Самостоятельная работа: Проектное задание: "Разработка памятки" Памятка для учителя "Принципы конструктивной обратной связи в электронном дневнике/чате". Памятка для модератора школьной группы в соцсетях "Как создать позитивный контент"

3.3 Проведение "восстанавливающих" бесед и классных часов. Методика "дебрифинга" (обсуждение с группой) (лекция – 2 часа, практическое занятие – 2 часа)

Лекция: Цели и задачи "восстанавливающей" беседы (НЕ психотерапевтический сеанс!). Структура группового обсуждения (адаптированный дебрифинг): Введение (правила: конфиденциальность, безоценочность). Факты (что произошло?). Мысли и реакции (что чувствовали тогда? что чувствуете сейчас?). Стабилизация и поддержка (нормализация, поиск ресурсов). Завершение (планы на ближайшее будущее).

Практическое занятие: Проведение пробного "дебрифинга" в малых группах с последующим разбором. Разработка конспекта классного часа на тему совладания со стрессом.

3.4 Работа с родителями: информирование, рекомендации, выявление "группы риска" (лекция – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа)

Лекция: что и как сообщать родителям: спокойный тон, факты, ресурсный подход. Рекомендации родителям: как вести себя с ребенком дома (режим, общение, наблюдение). Признаки, по которым родителям стоит обратиться к специалисту. Как реагировать на агрессию или обвинения со стороны родителей.

Самостоятельная работа: Разработка шаблона информационного письма для родителей. Ролевая игра "Родительское собрание после кризисной ситуации".

3.5 Взаимодействие со специалистами (психолог, соц. педагог, медики). Схема перевода ребенка к специалисту (практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 2 час)

Практическое занятие: Роль каждого специалиста в междисциплинарной команде. Алгоритм передачи информации о ребенке "группы риска" школьному психологу. Как мягко и корректно предложить родителям обратиться за специализированной помощью.

Самостоятельная работа: Заполнение образца внутреннего уведомления на ребенка для школьного психолога. Отработка диалога с родителем о необходимости консультации у психолога/психиатра. Ресурсы территории: кризисные центры, телефоны доверия, ПНД.

Модуль 4: Профилактика выгорания и саморегуляция педагога

4.1 Синдром эмоционального выгорания и вторичная травматизация у педагогов. (лекция – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа)

Лекция: Определение СЭВ, стадии развития ("медовый месяц", "неудовлетворенность", "истощение"). Симптомы выгорания: эмоциональное истощение,

деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений. Понятие вторичной травматизации (компассион-фатиг) как специфического риска помогающих профессий.

Самостоятельная работа: Диагностика уровня эмоционального выгорания (тест-опросник). Самоанализ: "Мои личные сигналы-предвестники выгорания".

4.2 Техники саморегуляции и управления стрессом (дыхательные, телесные, когнитивные) (практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа)

Практическое занятие: Теория стресса. "Окно толерантности". Обзор методов саморегуляции: от быстрых "скорых помощников" до долгосрочных стратегий.

Самостоятельная работа: Отработка техник: Дыхательные: диафрагмальное дыхание, техника "квадратного дыхания". **Телесные:** прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону), упражнения на растяжку и снятие мышечных зажимов. **Когнитивные:** техника "Стоп-кадра" для управления навязчивыми мыслями, метод "Колесо баланса" для анализа сфер жизни. Составление слушателями личного "Плана экстренной самопомощи" и "Плана долгосрочной заботы о себе".

Выходной контроль (самостоятельная работа – 1 час)

Форма: тест

Инструкция для слушателя: выбрать один или несколько правильных ответов, где это указано, или дать краткий письменный ответ

Часть 1: Теоретические основы (1-10)

Часть 2: Ситуационные задачи (11-13)

Часть 3: Алгоритмы и техники (14-15)

Итоговая аттестация (практическая работа – 3 часа)

Защита итогового проекта: Каждый слушатель получает описание кризисной ситуации (например, "в классе произошла драка с травмой", "ученик сообщил о суицидальных мыслях").

Задача: продемонстрировать алгоритм действий, применить техники первой психологической помощи, показать коммуникативные навыки и знание этических принципов. Возможна как индивидуальная работа, так и работа в малых группах с распределением ролей.

Критерии оценки: соответствие алгоритму, эффективность коммуникации, безопасность действий, границы компетенции.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входная диагностика

Инструкция: ответить на вопросы теста, который поможет определить текущий уровень готовности к работе в сложных психологических ситуациях. Выбрать один или несколько правильных, вариантов ответа

Формат: тест

Часть А. Теоретические основы

1. Что такое «острая стрессовая реакция» (ОСР)?

- а) Хроническое психическое расстройство, развивающееся после травмы.
- б) Нормальная реакция нормального человека на ненормальные обстоятельства.