

**СРО Ассоциация «Школа без опасности»  
Учебный центр профессиональной квалификации**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Учебное пособие для подготовки к сдаче квалификационного экзамена**  
**по программе профессиональной переподготовки**  
**«Работник по обеспечению охраны образовательных организаций»**  
**(2 уровень квалификации – охранник 4 разряда)**

**Москва, 2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Основы психологии деятельности работников по обеспечению охраны образовательных организаций.....	4
1.1. Стресс-факторы служебной деятельности. Профессиональное выгорание.....	5
1.2. Психологическая устойчивость, как индикатор профессионального здоровья работников.....	11
1.3. Краткосрочные техники формирования оптимального психологического состояния.....	14
Тема 2. Межличностные отношения, социально-психологический климат и их роль в эффективности деятельности работников по обеспечению охраны образовательных организаций.....	21
2.1. Принципы бесконфликтного взаимодействия в образовательной среде.....	22
2.2. Средства преодоления негативных тенденций и разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в образовательных организациях.....	24
2.3. Поведение работника охраны в чрезвычайной ситуации.....	26
Тема 3. Психологические особенности исполнения трудовых функций работниками охраны образовательных организаций.....	31
3.1. Состояние психологической готовности к противодействию в опасных ситуациях.....	32
3.2. Визуальная диагностика объектов наблюдения, в том числе, технология выявления лиц террористической направленности (профайлинг).....	32
3.3. Наиболее часто встречающиеся виды девиантного поведения детей и подростков.....	36

### **Цель лекции:**

формирование у слушателей компетенций в области психологических аспектов профессиональной деятельности, обеспечивающих успешное выполнение трудовых функций, в соответствии с уровнем квалификации профессионального стандарта: «Работник по обеспечению охраны образовательных организаций».

### **Задачи:**

- ▶ изучение психологических основ профессиональной деятельности работников охраны образовательных организаций;
- ▶ формирование у слушателей систематизированных теоретических знаний в области психологической подготовки;
- ▶ выработка у слушателей единства взглядов по изучаемой проблематике;
- ▶ освоение слушателями практических навыков и умений, необходимых для эффективного решения профессиональных задач;
- ▶ воспитание у слушателей чувства ответственности за добросовестное выполнение своих профессиональных обязанностей.

## **Тема 1. Основы психологии деятельности работников по обеспечению охраны образовательных организаций.**

- 1.1. Стресс-факторы служебной деятельности. Профессиональное выгорание.
- 1.2. Психологическая устойчивость, как индикатор профессионального здоровья работников.
- 1.3. Краткосрочные техники формирования оптимального психологического состояния.

Работа на стационарном посту в образовательной организации с полным правом относится к тем видам трудовой деятельности, которые предъявляют повышенные требования, как к физическому, так и к психологическому здоровью профессионала.

Работник охраны образовательных организаций в одиночку противостоит многочисленным стрессовым ситуациям, в условиях особого ограничения его возможностей в мерах охранной профилактики и выборе средств противодействия нарушителям установленного порядка.

Работник охраны должен думать о своем профессиональном здоровье. Под профессиональным здоровьем понимается свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях деятельности.

Профессиональное здоровье (соматическое и психическое) тесно связано с адаптированностью человека.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья рассматривается как составная часть морально-психологического обеспечения профессиональной деятельности работников охраны образовательных организаций, одной из задач которой является повышение безопасности охраняемых объектов.

## **Что же такое стресс?**

Жизнь любого современного человека насыщена проблемами и постоянным напряжением. Стресс является реакцией организма в ответ на сильное воздействие со стороны.

Безусловно, в современном мире нельзя избежать стрессовых факторов. Однако, в силах каждого из нас, каждого работника охраны стационарного поста образовательной организации самоорганизоваться, усвоить простые истины, не обращать внимания на мелочи, не драматизировать пустяковые проблемы. Тем самым Вы убережете свое профессиональное здоровье и общее здоровье (!) от негативного влияния стресса.

### **1.1. Стресс-факторы служебной деятельности работника охраны**

Внешние:

- многочисленные проверки
- длительный отрыв от семьи
- нерегулярное питание
- нерегулярные гигиенические процедуры
- необходимость постоянного общения с разнообразным сложным контингентом
- напряженный график работы
- отсутствие возможности полноценного отдыха и т.д.

Внутренние:

- хронические заболевания
- плохое самочувствие

## Виды стресса по характеру воздействия на человека

«Положительный» стресс (эустресс) – вызванный положительными эмоциями, также бывает несильный стресс, мобилирующий организм. Ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения и весьма благотворно влияет на организм.

«Негативный стресс» (дистресс) – с этим типом стресса организм может не справиться.

Подрывает здоровье и может привести к тяжелым заболеваниям, в том числе, от стресса страдает иммунная система.



Соответственно каждому типу, возникают симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

Стадия тревоги или нервного напряжения служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания

Лучше других определил и дал характеристику эмоциональному профессиональному выгоранию наш ученый, Академик Международной Балтийской Педагогической Академии Виктор Васильевич Бойко, разработавший диагностику психологического феномена:

*«Синдром эмоционального выгорания».*

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

*Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.*

*При эмоциональном выгорании на лицо все три фазы стресса:*

- ▶ *Нервное (тревожное) напряжение* включает несколько симптомов:

«переживание психотравмирующих обстоятельств»,

«неудовлетворенность собой»,

«загнанности в клетку»,

«тревоги и депрессии».

- ▶ *Резистенция (сопротивление):*

«неадекватное избирательное реагирование»,

«социально-нравственная дезориентация»,

«расширения сферы экономии эмоций»,

«редукция (упрощение) профессиональных обязанностей».

- ▶ *Истощение* характеризуется следующими симптомами:

«эмоциональный дефицит»,

«эмоциональная отстраненность»,

«личностная отстраненность или деперсонализация»,

«психосоматические и психовегетативные нарушения».

## **Причины профессионального выгорания:**

### **Общие причины:**

- ▶ интенсивное общение с разного рода людьми, посетителями, в том числе негативно настроенными, заявляющими свои права;

- ▶ особенности образовательных организаций, как объектов с массовым пребыванием людей,
- ▶ отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного профессионального здоровья.

### **Специфические причины,**

проблемы профессионального характера, главные из них:

- ▶ одинарный пост, вахта недостаточный уровень зарплаты, отсутствие не только полноценного, но и «какого-либо» отдыха, постоянное ожидание несанкционированного проникновения, техногенной аварии, пожара, неожиданной недоброжелательной проверки,
- ▶ провокации представителей СМИ или правоохранительных органов;
- ▶ возложение на работника охраны администрацией образовательной организации обязанностей, которые он не должен выполнять;
- ▶ тенденции применения штрафных санкций в случае несвоевременного обнаружения несанкционированного проживания, протечки, возгорания, иного чрезвычайного происшествия.

**Выделяют три стадии профессионального выгорания, которые развиваются в полном соответствии со стадиями стресса:**

- ▶ **Первая** — нервное (тревожное) напряжение. Его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента.
- ▶ **Вторая** — резистенция (сопротивление). Человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.



- ▶ **Третья** — истощение. Оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось не эффективным.

На каждой стадии профессионального выгорания развивается определенная негативная симптоматика, которая препятствует эффективному выполнению профессиональных обязанностей.

Работникам охраны при впуске на объект людей, автотранспорта, при пресечении на охраняемой территории, принадлежащей собственнику, приходится постоянно, ежеминутно олицетворять, приводить в жизнь запретительство, ограничивать мнимые или действительные права граждан, выполняя предписания собственника. В этом состоят специфические особенности, связанные с характером охранной деятельности. ??? *Профессиональное выгорание* – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических личностных ресурсов профессионала. Профессиональное выгорание наступает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Основным психологическим механизмом, определяющим подобную профессиональную деформацию, называют утрату профессиональной идентичности (ПИ).

ПИ – это самоопределения индивида, осознающего профессию как призвание, отождествление себя со своим делом, ощущающим себя представителем профессионального сообщества. Профессиональная идентичность служит показателем профессионализма.

Профессиональные навыки, такие важные и нужные на работе, часто мешают в обыденной жизни. Именно поэтому настоящий профессионализм заключается не только в том, чтобы стать лучшим в своем деле, но и в том, чтобы от него отвлекаться.

Только выйдя из профессиональной роли, мы можем взглянуть на себя со стороны, увидеть собственные недостатки и, значит, продвинуться вперед.

Работа может разрушать здоровье. Для охранников – это подробно описанные профессиональные заболевания, такие как тромбофлебит, нервные расстройства, полученные на тренировках повреждения. От однообразной работы возникает усталость, апатия (эмоциональное выгорание), нередко разрушаются отношения с семьей, друзьями, знакомыми, когда человек продолжает вести себя дома, как на работе (профессиональная деформация).

«Уставший» охранник, на первый взгляд, продолжает выполнять поставленные клиентом задачи, но выполняет их «для галочки», без увлечения, а, зачастую, и без ощутимого качественного результата. Основная причина выгорания – несовпадение требований, предъявляемых к работнику начальством и его реальными возможностями. Если эти требования велики, а сотрудник, ревностно относящийся к работе, по разным причинам не в состоянии их выполнить (например, просто не успевает), нарастает стресс, ухудшается качество работы.

**Эмоциональное выгорание состоит из трех основных частей:**

**Эмоциональная опустошенность.** На работе нельзя проявлять никаких эмоций – охранник должен действовать холодно и расчетливо в любой ситуации, тревожной или радостной, он не имеет права поддаваться на провокации. Постепенно он начинает действовать как робот. Вне работы такой человек еще способен какое-то время жить полнокровными эмоциями, но со временем циничное отношение к жизни, к людям распространяется и на другие сферы. Нарастают опустошенность и усталость. Особенно опасна демонстративная форма:

**эмоциональной отстраненности**, когда профессионал всем своим видом показывает, что ему на все наплевать.

**Формальное отношение к работе.** Может отмечаться полная или частичная утрата интереса к личности клиента, он начинает восприниматься как неодушевленный предмет, сам факт его существования воспринимается как досадное обстоятельство. Сотруднику начинает казаться, что он очень плохо работает. Возникает

мысль, что в этой профессии он ничего не добился и вряд ли добьется. Все, за что бы он ни брался, кажется ему недостаточно хорошо сделанным, незавершенным, не выдерживающим критики. Доводы окружающих его не переубеждают, ему кажется, что руководство и коллеги над ним насмеются. Накопившиеся и не находящие выхода эмоции прорываются в хронических заболеваниях, запойном пьянстве.

## **1.2. Психологическая устойчивость, как индикатор профессионального здоровья работников**

*Психологическая устойчивость* представляет собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия.

*Психологическая устойчивость* человека зависит от таких факторов, как:

- ▶ *сила нервной системы,*
- ▶ *личностные особенности,*
- ▶ *жизненный опыт и др.*

**Психологическую устойчивость можно и нужно тренировать.**

**Систематическая разгрузка нервной системы** – один из способов повысить свою психологическую устойчивость.

Эффективным методом для формирования психологической устойчивости является позитивный образ самого себя.

Человек должен культивировать в себе **положительное отношение к своей личности**, принимать себя таким, какой он есть, быть для самого себя положительным и позитивным персонажем.

Но нужно быть осторожным и не перейти грань, которая приводит к саможалению и восприятию мира с позиции жертвы, иначе психологическая неустойчивость только усугубится.

**Психологическая устойчивость** способна придать любому человеку состояние удовлетворённости жизнью и ощущение гармонии, нормализовать психику и повысить работоспособность, подарить новые стимулы, спокойствие и способность стать цельной и сильной личностью.

Основным законом повышения психологической устойчивости является принятие того факта, что если человек не способен изменить обстоятельства, то он в силах изменить своё отношение к ним. На повышение психологической устойчивости оказывают непосредственное влияние условия, в которых живёт человек. Например, если человек от природы обладает реактивным типом нервной деятельности, т.е. ему по душе интенсивный образ жизни, частая смена обстановки, повышенная активность и т.п., то, скорее всего, ему не будет комфортно жить в маленьком городишке или сидеть на одном месте в офисе без возможности выплеснуть свою энергию. Чтобы психика человека была более устойчивой, нужно чтобы образ его жизни соответствовал его природным предрасположенностям. Систематическая разгрузка нервной системы – ещё один способ повысить свою психологическую устойчивость. Постоянное давление и занятие чем-то не совсем любимым (что является, к слову сказать, яркой особенностью работы многих людей) оказывают крайнее отрицательное влияние на психику человека. От этого он становится раздражительным, нервным, постоянно уставшим. Повлиять на это может только полноценный отдых. Нужно регулярно уделять время занятию любимыми делами, поездкам за город, расслабленному чтению книг, в общем, занятию всем тем, что на самом деле хочется делать. Или можно вообще ничего не делать – просто отдыхать и снимать напряжение.

На психологической устойчивости очень хорошо сказывается воспитание человеком в себе философского отношения к жизни. Психическое здоровье человека тесно взаимосвязано с такими качествами его личности как юмор, позитивное мышление, умение посмеяться над собой, самокритичность. Только если человек может

посмотреть на происходящие события и на себя самого без излишней серьёзности, не считая себя «центром Вселенной» и тем, кому жизнь или кто-то другой что-то должны, только тогда всё происходящее не будет казаться таким болезненным и перестанет постоянно задевать за живое.

Ещё одним эффективным методом для формирования психологической устойчивости является позитивный образ самого себя. Здесь имеется в виду, что человек должен культивировать в себе положительное отношение к своей личности, принимать себя таким, какой он есть, быть для самого себя положительным и позитивным персонажем. Но нужно быть осторожным и не перейти грань, которая приводит к саможалению и восприятию мира с позиции жертвы, иначе психологическая неустойчивость только усугубится.

В непосредственной близости с позитивным образом самого себя находится внутренняя целостность человека. Во-первых, жить в гармонии с самим собой, своими принципами, убеждениями и мировоззрением. Во-вторых, он должен заниматься тем, что ему по душе: работа, спорт, отдых, общение – всё должно быть в максимальном соответствии с видением человека. В-третьих, он должен стремиться к саморазвитию и духовному самосовершенствованию, т.к. это оказывает прямое конструктивное воздействие, как на личность человека, так и на его жизнь.

Если задаться вопросом формирования психологической устойчивости более детально, то можно отметить, что человек должен обращать своё внимание на следующие составляющие своей жизни:

- Социальная среда и ближайшее окружение
- Самооценка и отношение к самому себе
- Самореализация и самовыражение
- Независимость и самодостаточность
- Соответствие между собой - настоящим и собой - желаемым
- Вера и духовность
- Наличие позитивных эмоций
- Наличие смысла жизни и целеустремлённость и т.д. и т.п.

Психологическая устойчивость способна придать любому человеку состояние удовлетворённости жизнью и ощущение гармонии, нормализовать психику и повысить работоспособность, подарить новые стимулы, спокойствие и способность стать цельной и сильной личностью.

Чтобы помочь вам справиться с последствиями стресс.

### **1.3.Краткосрочные техники формирования оптимального психологического состояния.**

Как быть готовым ко всему.

Любое напряжение в теле связано с напряжением в психике. Убирая напряжение в теле, мы убираем и соответствующее напряжение в психике.

Важным шагом в сохранении профессионального здоровья, продлении профессионального долголетия и профилактике профессионального выгорания стали способы саморегуляции, часть из которых называется.

*Психическая саморегуляция (ПСР)* – это способность человека сознательно и целенаправленно управлять функциями своего организма и психики.

Эта способность приобретается в процессе выполнения *специальных упражнений*. Техники саморегуляции, которые можно научиться применять на *одинарном посту в течение рабочей смены*:

#### **Нервно-мышечная релаксация.**

Во время релаксации организм получает не только расслабление, но и просто полноценный отдых.

Основной прием нервно-мышечной релаксации попеременное напряжение и расслабление различных мышечных групп (плечи, лицо, глаза, кисти рук, грудная клетка, бедра, живот, нижняя часть ног и т.п.).

Каждый цикл «напряжение – расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется 3-5 раз.

Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

### **Потягивание.**

*Для снятия напряжения. В верхней части тела – сидя или стоя, заложите руки за голову, скрестите пальцы. Сводите локти, пока не почувствуете небольшое напряжение в руках. Медленно поворачивайте тело сначала вправо, потом влево. Повторите 4-5 раз, после окончания опустите руки. Снижение уровня стрессовой нагрузки на организм.*

*Для нижней части тела – сидя на стуле, поднимите обе ноги так, чтобы Вы почувствовали в них осязаемое напряжение. Удерживая это положение, согните носки ступней и потяните их на себя, продержитесь 10 секунд, и опустите ноги на пол. Главное не перестараться, наша цель расслабить мышцы, а не напрягать, их.*

### **Для снятия напряжения.**

*Для мышц плеч, рук и спины –*

*сидя или стоя,*

*не отрывая ног от пола, поднимите обе руки над головой и потяните их к потолку.*

*Протяните руку как можно выше, а затем сожмите в кулак.*

*Удержите такое положение 2-3 секунды. Затем расслабьте руку и повторите все действия другой рукой.*

### **Дыхательные техники.**

***Когда невозможно сконцентрироваться.***

*Встаньте прямо, ноги вместе, поднимитесь на носочки.*

*Продержитесь в таком положении около минуты.*

*Повторите 5 раз.*

*Для того, чтобы выполняя это упражнение, удерживать равновесие, нужно полностью сконцентрироваться.*

*Это упражнение успокоит разум и поможет собраться с мыслями.*

### ***Прием «Сжать кулак» (прием переключение).***

*Крепко сожмите ладонь руки в кулак, таким образом, чтобы ногти пальцев, находящихся в сжатом кулаке, как можно сильнее давили в ладонь.*

*Необходимо почувствовать физическую боль от вхождения ногтей в ладонь.*

*Переключение внимания с эмоционального состояния на физические ощущения позволяет «остановиться», то есть очутиться в ситуации «здесь и сейчас».*

### ***Приёмы дыхание на расслабление и снятие напряжения.***

***Прием «Противострессовое дыхание» (на расслабление, снятие напряжения и негативных мыслей):***

- ▶ *Начните дышать нижним брюшным дыханием (на вдохе «надувая» живот, на выдохе – «втягивая» живот в себя).*
- ▶ *Каждый раз, начав вдох, мысленно проговаривайте слово «вдох», а начав выдох – проговаривайте слово «выдох». Дышите, таким образом, до тех пор, пока равновесие не будет восстановлено.*
- ▶ *Выполняя этот прием, человек обычно полностью концентрируется на дыхании, проговаривании, втягивании живота.*
- ▶ *Тем самым он какое-то время не думает о ситуации или произошедшем событии, давая себе такое необходимое время на «передышку».*

*Для мобилизации организма.*

*Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма,*



*повышенную потребность в кислороде и обеспечивают рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.*

### ***Повороты головы вправо/влево.***

*Встать прямо.*

*На вдохе, поворачивать голову влево.*

*На выдохе прямо. То же самое выполняем в другую сторону.*

*Вдох должен быть резкий и шумный.*

***Встать прямо, руки сжатые в кулаки положить на пояс.***

*На резком вдохе, толкать кулаки к полу, как будто что-то сбрасываем, одновременно разжимать кулаки.*

*На выдохе руки кладем обратно на пояс, сжимая кулаки.*

*Следим, чтобы корпус был прямой.*

*Когда упражнение будет получаться, можно добавить повороты верхней части туловища.*

***Встать прямо, руки сжатые в кулаки положить на пояс.***

*На резком вдохе, толкать кулаки к полу, как будто что-то сбрасываем, одновременно разжимать кулаки.*

*На выдохе руки кладем обратно на пояс, сжимая кулаки.*

*Следим, чтобы корпус был прямой.*

*Когда упражнение будет получаться, можно добавить повороты верхней части туловища.*

### ***Расслабим шею.***

*Сесть в удобную позу, спина прямо, руки опущены свободно.*

*Расслабить мышцы плеч и шеи. Дышать нормально.*

*При вдохе отведите голову назад,*

*при выдохе вперед, не наклоняя туловища.*

*Повторите 2-3 раза.*

*Затем при вдохе поднимите голову.*

*Выдохните и расслабьтесь.*

### ***Прием «Верхнее (грудное) дыхание для мобилизации».***

*Если Вам необходимо взбодриться, скинуть усталость, подготовиться к активной профессиональной деятельности, то рекомендуется верхнее (грудное) дыхание.*

*Как выполнять верхнее дыхание? Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот, опуская плечи. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится.*

*Уже после нескольких циклов (1 цикл – 7 активных вдохов и резких выдохов) такого дыхания появится ощущение «мурашек» по спине, свежести, прилива бодрости.*

*Между циклами рекомендуется делать паузу: необходимо задержать дыхание и сделать длинный медленный выдох.*

### ***Частота и глубина дыхания.***

*Может варьировать от максимально полного и медленного дыхания, до максимально быстрого и поверхностного.*

*Выполнение такого дыхания быстро приводит к улучшению тока крови по всему организму и значительному улучшению кровотока в мельчайших сосудах, что улучшает кровоснабжение всех тканей организма.*

*Корректное выполнение данного дыхания приводит к глубокому расслаблению и полному восстановлению сил организма.*

*(По системе врача Дмитрия Шаменкова)*

### ***Медитативное дыхание.***

*Устройтесь поудобнее, закройте глаза и просто наблюдайте за своим дыханием.*

*Сконцентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания (расслабление наступит через пару минут).*

### ***Осознанное дыхание.***

*Закройте глаза и представьте, что вдыхаете воздух через одну ноздрю, а выдыхаете через другую, для упрощения мы можем закрывать ноздри пальцами руки, важная разновидность техники*

*вы можете вдыхать ноздрей №1, выдохнуть ноздрей №2, вдыхать №2, выдохнуть №1, далее цикл повторяется.*

### ***На рабочем месте.***

*Чтобы сбросить нервное напряжение, достаточно сильно потереть ладошки, пока они не станут горячими (ладонь имеет многочисленные точки, которые отвечают за работу внутренних органов и всего организма). Это очень действенный способ.*

*Чтобы хорошо сосредоточиться и взбодриться на работе, разотрите уши.*

*Еще одно «успокоительное» упражнение от стресса. Ударьте ребром ладони по твердой поверхности – это движение успокаивает и помогает сосредоточиться, также укрепит ребро ладони.*

### **Воздействие на биологические точки.**

#### ***Точечный массаж.***

*При стрессе полезно массировать верхние точки ушей. Для быстрого пробуждения (минута-две) массаж ушей необходимо начинать с их верхушек, в этой области находится точка стимулирующая работу органов малого таза, т.е. стимулирующая выделительную систему.*

*Массаж мочек уха - здесь находятся точки, отвечающие за работу головного мозга.*

*Массаж мочек уха стимулирует ясность мышления и работу всех органов в целом.*

*Чтобы снять усталость и сонливое состояние, необходимо сделать массаж ушных раковин.*

#### ***Для быстрого снятия головной боли:***

*Найдите точку, расположенную в кожной складке между большим и указательным пальцами руки.*

*Сдавите ее двумя пальцами другой руки так, чтобы почувствовать боль. Массируйте точку в течение минуты. Затем смените руки и проделайте, тоже самое.*

*Уже через несколько минут головная боль должна бесследно пройти (также облегчает боль в ушах, напряжение в шеи, спазмы и боли в спине).*

***Сильно волнуетесь?*** *Массируйте мизинец левой руки указательным и большим пальцами правой руки, постепенно опускаясь к его основанию. Волнение уйдет в течение 2-х минут.*

*Устали от постоянного страха, осуждения окружающих? Сядьте, расслабьтесь и нажмите указательным пальцем точку под носом до ощущения боли. Продолжайте давить 20 секунд. Уже через 20 секунд вы ощутите прилив спокойствия.*

*Если вы сильно устали и не можете расслабиться, нажмите большими пальцами на кости черепа под глазами. Подержите пальцы в этом положении 10 секунд.*

*Еще один легкий способ побороть стресс — надавите большим пальцем правой руки на макушку головы.*

### **Самомассаж.**

Самомассаж применяется для *расслабления повышенного мышечного тонуса*, снятия эмоционального возбуждения и восстановления нормального состояния организма.

### ***Прием «Массаж шейного отдела позвоночника».***

Мягкими плавными движениями массируйте мышцы шейного отдела позвоночника.

Это будет способствовать улучшению общего состояния организма, расслаблению, нормализует кровоснабжение головы.

Следовательно, улучшится внимание, прояснится сознание, дыхание станет ровным и глубоким.

Немало важен прием самовнушения

### **Прием «Внутренняя речь» (самоубеждения и самоприказы).**

Формулировка целей и задач, самоубеждения и самоприказы типа: «Возьми себя в руки!» или «Ты должен довести это дело до конца!» –

все это внутренняя речь. Она должна быть не только точной, но и не допускать возможностей к отступлению.

Внутренний монолог здесь относительно короткий, но категоричный.

Примеры:

- ▶ я к этому готов;
- ▶ у меня есть все возможности сделать все как надо;
- ▶ я чувствую себя хорошо;
- ▶ я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;
- ▶ я могу управлять своими внутренними ощущениями;
- ▶ я внутренне ощущаю, что у меня всё будет в порядке;
- ▶ я выходил с честью и не из таких передраг.

Повторение коротких, простых утверждений позволит Вам справиться с эмоциональным напряжением.

**Аутогенная тренировка** позволяет быстро, без посторонней помощи за 5-10 минут добиться необходимого результата восстановления работоспособности, улучшения настроения, повышения концентрации внимания и др., не ожидая, пока усталость, тревога или какое-либо иное неблагоприятное душевное или физическое состояние само собой пройдет.

Методы аутогенной тренировки универсальны, они позволяют человеку индивидуально подобрать адекватную реакцию для воздействия на свой организм, когда необходимо устранить возникающие проблемы, связанные с тем или иным неблагоприятным физическим или психологическим состоянием.

## **Тема 2. Межличностные отношения, социально-психологический климат и их роль в эффективности деятельности работников по обеспечению охраны образовательных организаций.**

2.1. Принципы бесконфликтного взаимодействия в образовательной среде.

2.2. Средства преодоления негативных тенденций и разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в образовательных организациях.

2.3. Поведение работника охраны в чрезвычайной ситуации.

## **2.1. Принципы бесконфликтного взаимодействия в образовательной среде**

Конфликт - это *столкновение, противостояние* противоречивых или несовместимых сил, мнений.

Противоречия, возникающие между людьми, коллективами в процессе их совместной трудовой деятельности из-за непонимания или противоположности интересов, отсутствия согласия между сторонами.

### ***Конфликты в школе с работником по обеспечению охраны оо.***

Конфликтующие с работником охраны стороны выступают в виде одного оппонента или небольшой группы.

Возможные группы субъектов, конфликтующих в образовательной среде с работниками охраны:

- ▶ *руководитель образовательной организации и его представители, административно-педагогический состав в лице его отдельных представителей* (например, по поводу участия работника охраны в уборке снега, подметании школьной территории, сбивания сосулек с крыши или выполнения обязанностей электрика;
- ▶ *обучающиеся* (по поводу не выполнения ими правил внутриобъектового режима, курения на территории, проноса в школу запрещенных предметов, попыток покинуть территорию без разрешения ответственных лиц, учинения обид и издевательств сильных над слабыми, и старших над младшими, и других нарушений Устава образовательной организации и локальных нормативных правовых актов);

- ▶ посетители, родительская общественность;
- ▶ проверяющие всех видов и групп.

Такие конфликты в образовательной среде редко носят характер столкновения противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Противоречия, возникающие между участниками конфликта с работниками охраны нельзя назвать социально значимыми. Тем не менее, они возникают в процессе социального взаимодействия, заключаются в противодействии субъектов конфликта и сопровождаются их негативными эмоциями по отношению друг к другу.

Если субъекты противодействуют, но не переживают при этом негативных эмоций, или переживают, но внешне не проявляют их, не противодействуют друг другу, такие ситуации являются предконфликтными. Противодействие субъектов конфликта может разворачиваться в трех сферах: общении, поведении, деятельности. Посетители, желающие пройти в школу, всегда считают, что «охраной» нарушаются их мнимые или действительные права в виде установления пропускного режима. Девятиклассник, считающий, что он уже взрослый, когда курит за углом спортивного зала, считает то же самое.

## **Способы разрешения конфликтных ситуаций.**

**Выделяют пять основных стратегий:**

- ▶ **Соперничество**
- ▶ **Компромисс**
- ▶ **Приспособление**
- ▶ **Уступка**
- ▶ **Уход**

**Соперничество** – заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано, если предлагаемое решение конструктивно и выгоден результат для всей группы или организации. Целесообразно в экстремальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

**Компромисс** состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Эффективен в случаях понимания оппонентом, что он и соперник имеют равные возможности, удовлетворение временным решением, угрозы потерять все.

**Приспособление или уступка** – вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций, отсутствие шансов на иной результат, давление третьей стороны, угроза еще более серьезных, негативных последствий.

**Уход** от решения проблемы или избегание происходит после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремление выиграть время, наличия трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать эту проблему вообще.

Лучшей формой взаимодействия работников охраны с представителями образовательной среды со стороны администрации и педагогического коллектива является деловое *сотрудничество*.

Сотрудничество – совместная деятельность, в результате которой все стороны получают ту или иную выгоду.

## **2.2. Принципы, лежащие в основе сотрудничества охраны с образовательной средой:**

- ▶ Достижение понимания взаимного восприятия охраны, как неотъемлемой части образовательной среды, обеспечивающей ее безопасность;



- ▶ Одинаковое восприятие всеми участниками образовательной среды целей, ценностей, интересов и поведения работников охраны в образовательной среде.

В выстраивании форм сотрудничества каждый работник стационарного поста проходит этапы:

### **Принятие – понимание – сотрудничество - сотворчество.**

Общая выгода от взаимодействия в образовательной среде – обеспечение её безопасности и бесперебойного, непрерывного проведения образовательного процесса.

При этом сотворчество выражается в совместной деятельности по поиску «слабых мест» в системе безопасности объекта, по выработке совместных решений, по укреплённости средствами технической охраны и инженерно-техническими средствами, во внесении изменений в локальные нормативные акты образовательной организации. Ближе всех к пониманию проблем укреплённости объекта и обеспечению его безопасности, находятся работник стационарного поста и начальник охраны. В выстраивании форм сотрудничества на объекте охраны с момента принятия объекта под охрану и выставления постов до периода налаживания конструктивного взаимодействия каждый работник стационарного поста проходит этапы:

*Профессионально-психологическая подготовленность к повседневной профессиональной деятельности в непростых условиях образовательной среды и повышение готовности работников охраны образовательных организаций к действиям при наступлении чрезвычайных ситуаций состоит:*

- в обеспечении эффективности деятельности работника охраны, понимании психологических особенностей своей работы и законосообразного поведения,
- в формировании способности мобилизовать свою психику, организовать свое поведение в конкретной профессиональной ситуации,

- в успешном преодолении психологических трудностей при решении профессиональных задач, возложенных на частную охранную организацию по обеспечению нормального функционирования образовательных организаций и непрерывности образовательного процесса.

### **2.3.Правила поведения работника охраны в конфликтных ситуациях**

#### ***Конфликтные ситуации с детьми исключаются***

Не разрешается брать детей за ухо, за рукав одежды, применять любое насилие и «рукоприкладство».

При возникновении конфликтной ситуации:

- ▶ с персоналом образовательной организации;
- ▶ с посетителями, родителями;
- ▶ с проверяющими и т.д.

#### ***Следует ее оценить, задать себе вопрос:***

«Чем обернется для меня развитие ситуации?», «Прав ли я на все 100%?», «Как бы поступил на моем месте другой работник охраны?», «Чем развитие ситуации может обернуться для охранной организации и как к этому отнесется:

а) мое руководство,

б) директор образовательной организации?».

«Чем закончится лично для меня неизбежная проверка?»

**Допускается**

- ▶ Руководствоваться только инструкциями и законодательством;

- ▶ выслушивать мнение других и высказывать свое в корректной форме;
- ▶ управлять ходом конфликта;
- ▶ отдавать приоритет интересам безопасности детей, безопасности объекта и имиджу охранной организации;

## Не

- ▶ Игнорировать предъявляемые требования к внешнему виду и поведению;
- ▶ обращаться с родителями, посетителями, детьми, персоналом образовательного учреждения без приветствия при первом контакте, в неуважительной форме, на «ты»;
- ▶ игнорировать обращения, проявлять безразличие, прерывать, перебивать, использовать отговорки: « Уточните по телефону»;
- ▶ демонстрировать свое превосходство.

### Приемы оптимизации общения

- ▶ **Прием «зрительного контакта».** Разговор желательно начинать с взаимного зрительного контакта работника охраны и собеседника (обучающегося, представителя администрации, посетителя и т.п.). Пристально глядя на собеседника, мы привлекаем и удерживаем его внимание в ходе беседы.
- ▶ **Прием «акцентировки».**

Прямая акцентировка достигается за счет употребления различных служебных фраз: «прошу обратить внимание...», «важно отметить, что...» и т.д.

Косвенная акцентировка достигается тем, что места, к которым необходимо привлечь внимание выделяют из общего строя общения за счет контраста (тихо, через паузу).

Важно!

- ▶ Работник охраны обязан знать в лицо и по имени отчеству всех руководителей **Департамента образования**, чьи фотографии и данные размещены в специальном информационном бюллетене и в ведении которого находится образовательное учреждение, приветствовать их таким же образом, называя каждого **по имени отчеству**.
- ▶ При убытии руководителя с объекта работник охраны аналогичным образом демонстрирует свое уважение, прощаясь: «До свидания, Владимир Иванович».
- ▶ Работник охраны обязан знать **по имени и отчеству** и обращаться соответствующим образом к каждому из преподавателей и воспитателей образовательной организации, избегая ненужных вопросов и разговоров, а на вопросы персонала

**Психологический настрой и готовность решительно действовать при наступлении критических и чрезвычайных ситуаций обеспечивается:**

- ▶ Прохождение обучения пожарно-техническому минимуму по разработанным и утвержденным в установленном порядке специальным программам пожарно-технического минимума; непосредственно в организации обучаются работники, осуществляющие круглосуточную охрану.

- ▶ Участие в тренингах, проводимых администрацией образовательной организации для отработки действий персонала образовательной организации, обучающихся и воспитанников по сигналу к всеобщей эвакуации.
- ▶ Ежедневные проверки наличия и места нахождения ключей от запасных (эвакуационных) выходов, исправности замков, в сочетании с умением их запереть и отпереть.
- ▶ Своевременная проверка действия аппаратуры громкой связи....
- ▶ Знание на память действий, связанных с вооруженным нападением или захватом заложников.
- ▶ Непрерывное и скрытое ношение КЭВП и ее ежедневная проверка.
- ▶ Системные проверки наличия и готовности средств пожаротушения и индивидуальных средств защиты.
- ▶ Добросовестное выполнение обязанностей по обходам и осмотрам территории с целью выявления угроз безопасности и признаков наступления чрезвычайных ситуаций.

## ПОВЕДЕНИЕ РАБОТНИКА ОХРАНЫ В КРИТИЧЕСКИХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



### **Тема 3. Психологические особенности исполнения трудовых функций работниками охраны образовательных организаций.**

3.1. Состояние психологической готовности к противодействию в опасных ситуациях.

3.2. Визуальная диагностика объектов наблюдения, в том числе, технология выявления лиц террористической направленности (профайлинг).

3.3. Наиболее часто встречающиеся виды девиантного поведения детей и подростков.

#### **3.1. Психологическая готовность к противодействию в опасных ситуациях**

*Психологическая готовность заключается:* в понимании психологических особенностей своей работы, в способности мобилизовать свою психику, настроиться на целесообразные действия и организовать свое поведение в конкретной профессиональной ситуации;

*Психологическая готовность обеспечивает:*

Знание психологических особенностей субъектов образовательного процесса.

Знание и применение на практике приемов саморегуляции.

Тренировкой психологической устойчивости и приверженность принятым нормам в профессиональной среде.

#### **3.2. Визуальная диагностика угроз безопасности в образовательной организации**

**Органы чувств** - специализированная периферическая анатомо-физиологическая система, обеспечивающая, благодаря своим рецепторам, получение и первичный анализ информации из окружающего мира (среды).

Человек получает информацию посредством шести основных органов чувств:

- ▶ 1. Глаза (зрение)
- ▶ 2. Уши (слух)
- ▶ 3. Язык (вкус)
- ▶ 4. Нос (обоняние)
- ▶ 5. Кожа (осязание)
- ▶ 6. Вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве, ускорение, ощущение веса)

До 80% полезной информации ЦНС получает визуально, 20% дают остальные 5 органов чувств. Однако, "наблюдение" в частной охране имеет расширенное толкование. В обобщенной форме наблюдение на объекте охраны - это активная форма поиска угроз безопасности через ощущения окружающей действительности, при непосредственном воздействии на органы чувств работника охраны; дающая возможность накапливать опытные данные, формировать в сознании первоначальные представления об объектах наблюдения. Получаемая через органы чувств информация о свойствах объекта преобразуется в образ, остающийся в памяти, к которому обращаются в дальнейшем внимание, мышление, эмоции (чувства).

Воспринимая, работник охраны **не только смотрит**, но и рассматривает и **всматривается**, не только слушает, но и прислушивается, стараясь выделить особенности зрительного и слухового фона, говорящие об угрозах безопасности. Что и делает его профессионалом.

Чем однообразнее деятельность работника охраны, тем больше волевых усилий приходится прикладывать для сохранения необходимой концентрации внимания.

Необходимо на инструктажах постоянно напоминать о смене деятельности на посту: наблюдение через мониторы, обход, осмотр инженерно-технических укреплений, ведение текущих записей в постовую документацию, доклады оперативному дежурному.



Помогают тонизирующие напитки: кофе, чай с сахаром. Помогает негромкая музыка. Ситуация усугубляется тем, что работники охраны образовательных организаций становятся членами педагогического коллектива, их нельзя переместить на другой объект, кардинально сменить обстановку.

## **Профайлинг.**

### **Одна из основных, если не основная тема профессиональной подготовки частных охранников**

Профайлинг - это метод, позволяющий распознать ложь с помощью анализа невербального (позы, жесты,.....) или вербального (речь, ее интонация, тембр, громкость ....) поведения человека.

Зачем это нужно охраннику:

- ▶ *выявление лиц, имеющих намерения криминального характера*
- ▶ *с помощью беседы получить всю необходимую информацию о человеке.*
- ▶ *позволяет сделать достаточно точное предположение о потенциальной опасности субъекта.*
- ▶ *заставляет более вдумчиво наблюдать и анализировать окружающую обстановку, поведение людей,*
- ▶ *искать подозрительные признаки и устанавливать причинно-следственные связи,*
- ▶ *нестандартно подходить к решению возникающих в работе проблем.*

Изначально термин "профайлинг" (профилирование) употреблялся в контексте составления поискового психологического портрета (профиля) неизвестного лица по следам на месте происшествия.

Позднее спектр применения понятия расширился. Сегодня профайлинг у профессионалов - метод выявления лица, вынашивающего

противоправные замыслы. С этих позиций профайлинг интересен для дисциплины "психология подготовки частного охранника". Важность вопроса для частного охранника позволяет дать некоторые пояснения по необходимым в теме "научным словам" и рассказать теорию возникновения профайлинга, как основного способа визуальной диагностики.

### **Признаки лжи.**

Распознавание невербальных жестов, сигнализирующих об обмане, является одним из наиболее важных для общения умений, которым можно обучиться в процессе наблюдения за поведением человека. Когда мы наблюдаем или слышим, как другие говорят неправду, или лжем сами, мы делаем попытку закрыть наш рот, глаза или уши руками.

Когда человек лжёт, покрывает ложь или дает лживые свидетельские показания эти жесты могут также обозначать сомнение, неуверенность, обман или преувеличение реального факта.

Когда человек проделывает жест "рука-к-лицу", то это не всегда означает, что он лжет.

Однако это может быть первым признаком обмана, и дальнейшее наблюдение за поведением человека и его жестами может подтвердить ваши подозрения. Следует рассматривать этот жест в совокупности с другими жестами.

### ***Вербальное поведение.***

***Признаками неискренности, в том числе волнения, являются:***

- ▶ произвольное изменение интонации;
- ▶ изменение темпа речи;
- ▶ изменение тембра голоса;
- ▶ появление пауз при ответах на вопросы, которые не должны были вызвать затруднение;
- ▶ появление дрожи в голосе;

- ▶ слишком быстрые ответы на вопросы, которые должны заставить задуматься;
- ▶ появление в речи выражений, нетипичных для данного человека в обычном общении или исчезновении типичных для него слов или оборотов;
- ▶ демонстративное подчеркивание (выделение) с помощью речевых средств (интонациями, паузами и др.) каких-либо фрагментов передаваемой информации, маскируя или искажая истинное отношение к ней.
- ▶ Последний признак относится к группе лиц, сознательно применяющих ложь для дезориентации другого человека, и может служить в качестве индикатора лжи при сопоставлении с другими данными.
- ▶ В обыденной практике, когда удается убедиться, что это именно прием, о таких случаях говорят, что человек «переиграл», пытаясь что-нибудь внушить другому.

### *Невербальное поведение.*

- ▶ **«Бегающий взгляд».** Это традиционно отмечаемый признак, связанный с тем, что человек, привыкший лгать или испытывающий по другим причинам тревогу во время ложного заявления, с трудом «держит взгляд» собеседника и отводит глаза в сторону;
- ▶ **«Легкая улыбка».** По данным исследователей, такая улыбка часто сопровождает ложное высказывание, хотя может быть лишь формой проявления индивидуального стиля общения. Улыбка, сопровождающая ложь, позволяет скрывать внутреннее напряжение, однако не всегда выглядит достаточно естественной;
- ▶ **«Микронапряжение лицевых мышц».** В момент ложного сообщения по лицу как бы «пробегают тень». Видеосъемка позволяет зафиксировать при этом кратковременное напряжение в выражении лица, длящееся доли секунды;

- ▶ **«Контроль партнера в момент высказывания».** Сообщая ложь, некоторые проверяемые лица на короткое время концентрируют своё внимание на лице профайлера, как бы пытаясь оценить, насколько успешно им удалось ввести его в заблуждение;
- ▶ **Вегетативные реакции.** К ним относятся покраснение лица или его отдельных частей, подрагивание губ, расширение зрачков глаз, учащенное моргание и другие изменения, характерные для чувства стыда, страха и иных эмоций, сопровождающих неискренность на подсознательном уровне у людей, не привыкших лгать и испытывающих неловкость.

### **3.3. Наиболее часто встречающиеся виды девиантного поведения детей и подростков.**

*Девиантным (отклоняющимся)* поведением называется поведение, которое не соответствует требованиям социальных норм и сложившихся в конкретном обществе правил.

Некоторые подростки при достижении цели выбирают социально неодобряемые или противозаконные средства ее достижения, а иногда и противозаконные, и становятся либо правонарушителями, либо преступниками.

*Основные формы девиантного поведения*, как источники угроз безопасности образовательным организациям:

- ▶ аддиктивное (зависимое) поведение – причины – курение, раннее употребление алкоголя, наркотиков, игровой и других форм зависимостей;
- ▶ делинквентное – антиобщественное, противоправное поведение, воплощенное в правонарушениях, наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом;
- ▶ склонность к протестному, самоповреждающему и саморазрушающему (суициды, увлечения с риском для жизни) поведению;
- ▶ склонность к агрессии и насилию и др.

Выделяют два уровня девиаций, по уровню опасности для человека и общества:

*докриминогенный* – мелкие проступки, нарушение норм морали (прогулы занятий, неуважительное отношение к взрослым, распитие спиртных напитков и употребление наркотических веществ и др., непосредственно на территории образовательной организации) и *криминогенный* – действия и поступки, выражающиеся в преступных, уголовно-наказуемых деяниях (пронос в образовательную организацию оружия и взрывчатых веществ).

### **Подростковый возраст.**

В подростковом возрасте происходит дистанцирование и отчуждение от взрослых.

Стремление противопоставить себя взрослому, выделить свою, особую позицию и свои права как независимого субъекта.

Ребенок в подростковом возрасте желает признания на равенство между собой и взрослым, и имеет трудности в индивидуальной помощи, защите и поддержке, отличается к тому же тем, что рвение получить признание окружающих, и очень высокую оценку собственных действий либо мыслей, может сочетаться с демонстративной независимостью и с показной самостоятельностью.

Проблемы с родителями, конфликты с учителями - обычное явление для ребенка 11-16 лет, но сила, резкость проявлений трудностей и конфликтов зависят во многом от взрослых, от стиля семейного воспитания, от умения реализовать тактику по отношению к поведению подростка.

Для подростков свойственно нежелание соглашаться с принятыми в обществе правилами, рвение опровергать принятые эталоны (нормы поведения).

Основную массу проблем воспитателям и работникам охраны также доставляют дошкольники с отклонениями в развитии. В большинстве случаев это: аутизм, гиперактивность и гиподинамический синдром.

### **Ранний детский аутизм.**

В большинстве случаев аутизм почти не затрагивает физиологическое состояние ребенка.

Это, скорее его психологические особенности. Дети – аутисты живут как в стеклянной капсуле, вне окружающей их действительности. Они не ищут общения, не проявляют любопытства, не стремятся поиграть со сверстниками, и почти всегда равнодушны к самым близким людям.

Их могут «забыть» на игровой площадке где-нибудь в уголке или в домике, где они могут сидеть в неподвижности или спать.

В младших классах они могут замешкаться, остановиться на лестнице, и идущие сзади сверстники столкнут их вниз. Про таких говорят: «спит в одном ботинке».

В качестве основных поведенческих проблем аутичных детей традиционно рассматриваются *страхи, агрессия, самоагрессия, влечения, непреодолимая стереотипность, крайняя доверчивость, социальная наивность* такого ребенка, когда он не понимает, что над ним издеваются, и может сделать какой-то неразумный поступок, потому что его об этом попросили и др.

Особенно остро проблема обеспечения безопасности встает в ситуациях взаимодействия с детьми с тяжелыми вариантами аутизма. Такие дети не могут сами пожаловаться на недомогание, не реагируют явно даже на острую боль. Ребенок может залезать на шаткую лестницу, стоять на краю подоконника, карабкаться по батарее, балансировать на перилах.

## Гиперактивные дети.

Основную массу проблем воспитателям и работникам охраны доставляют гиперактивные дети. Про таких говорят: «За ними нужен глаз да глаз». Поэтому остановимся на гиперактивности чуть более подробно.

Основными проявлениями гиперактивности является дефицит внимания, импульсивность и повышенная подвижность ребенка. По данным исследователей, он встречается у 4-9 % дошкольников и младших школьников. Это означает, что в группе ДООО или в классе есть один, а то и два гиперактивных ребёнка.

К таким детям «словно приклеили моторчик». К тому же гиперактивность часто сопровождается беспокойными движениями и чрезмерной вспыльчивостью.

Из-за своей импульсивности ребенок часто попадает в разные переделки: не может пройти мимо дыры в заборе, падает в открытые люки, влезает на лестницы, очень опасны открытые окна.

В психическом развитии дети с СДВГ отстают от сверстников, но стремятся руководить, поэтому у них мало друзей.

На детей, страдающих СДВГ (чаще встречаются у мальчиков), обычные наказания и поощрения не действуют.

Гиперактивный ребенок оказывается неспособным высиживать урок, он крутится, вертится, отвлекает себя и окружающих. Он невнимателен, не слушает учителя, соответственно плохо усваивает школьную программу.

Это происходит, несмотря на его *нормальные интеллектуальные способности*. Импульсивность ребенка приводит к конфликтам и дракам. Ребенку трудно общаться и со сверстниками и с взрослыми.

Во время игр или в свободной деятельности, он все время в движении, сбивает всех на своем пути («бежит впереди паровоза»).

В отличие от гиперактивных детей, дети с гиподинамическим синдромом малозаметны, стараются не привлекать к себе излишнего внимания и всегда стремятся спрятаться в тень.

У них тоже есть трудности с концентрацией внимания. Но вместо чрезмерной двигательной активности — вялость, заторможенность.

Гиподинамичных детей часто называют неуклюжими, нерасторопными, пассивными.

В основе гиподинамического синдрома - микроорганические поражения головного мозга, которые возникают в результате кислородного внутриутробного голодания головного мозга, микрородовой травмы и приводят к минимальной мозговой дисфункции (ММД).

В младших классах он может стать предметом насмешек и издевательств, а позднее, чаще избирается жертвой буллинга (травли).