



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Модели за поведение и инструменти за тренинги за социално психологическа подкрепа на ученици и педагогически специалисти в условията на кризи





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Педагогически за начало по темата

*Съвременното училище е поставено пред кризисни събития, повечето от които имат глобален характер. Сред кризите могат да бъдат посочени извънредни ситуации при тероризъм; въоръжено нападение; природни бедствия: земетресения, движения на земни маси, бури, екстремни температури, сурови зимни условия, наводнения, лавини, кални потоци, суши, пожари, инфекциозни заболявания, нашествия на вредители, космически явления, промишлени, транспортни и други аварии, деградиране на околната среда и други; както и други събития с опасност за живота.*

*Всяка криза, която възниква в училищната организация или влияе на дейността на училищната организация се явява стресова за педагогическите специалисти и за учениците. Безспорно, необходими са точни и ясни планове за действие с посочени поредици от действия и отговорни лица, с които членовете на училищната общност следва да са запознати. Но също така, от съществено значение за ефективно справяне с конкретната кризисна ситуация и за психичното здраве и благополучие на училищните общности е социално-психологическата подкрепа.*

*Социално-психологическата подкрепа намира израз в предоставяне на помощ или на условия за комфорт за справяне със стресови фактори от различно естество: биологически, психологически и социални. Концептуализацията на социално-психологическата подкрепа може да се структурира чрез общи модели, в които групите подкрепят отделния индивид, и като модели за малки групи. Както в базисно-груповия модел, така и в моделите за малки групи на социално-психологическата подкрепа са важни междуличностната подкрепа, индивидуални и групов резиланс и буферирането на допустими и резултативни реакции на отделния индивид и на училищната общност като цяло.*

*Социално-психологическата подкрепа може да се осъществи в измерения на социална подкрепа, включително и с материален характер и на социално-психологическа подкрепа, която цели изграждане на когнитивни и поведенчески стратегии за справяне с обстоятелствата на конкретния ситуативен контекст и за минимизиране на негативните емоции, детерминирани от стрес. Стратегиите за справяне се извеждат по посока на структуриране на точни алгоритми от действия за посрещане на кризисна ситуация и модифициране на реакциите на педагогически специалисти и ученици към тази ситуация. Стратегиите за справяне като вид социално-психологическа подкрепа отхвърлят инстинктивните защитни механизми и представляват съзнателен и директен модел на поведение към възникналата стресова или екстремална ситуация. Стратегиите за справяне се формират ефективно въз основа на провеждане на тренинги и предварително*



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

*влизане в хипотетична екстремална ситуация за овладяване на поведенческите алгоритми. Поведенията, които се формират чрез тренинги за социално-психологическа подкрепа при кризи са справяне, фокусирано върху проблема, овладяване на механизми за справяне и емоционално-фокусирано справяне. С най-голяма значимост при повежданите тренинги е овладяването на стратегии за справяне, фокусирани върху проблема при които всеки педагогически специалист и/или ученик овладява знания и умения за намаляване или елиминирание на стресора или стресовите дразнители. Бързо се откроява проблема, вземат се бързи и навременни решения и решенията се привеждат в действия, дори с риск за изпращане или за промяна на самия стресор.*

*При изграждането на стратегии за емоционално фокусирано справяне като вид социално-психологическа подкрепа педагогическият специалист и/или ученикът овладява знания и умения за регулиране на собствени негативни или ступорни емоционални реакции към стресовите дразнители. Стратегиите за емоционално фокусирано справяне се използват при обстоятелства при които индивидът преценява, че не може да се изправи директно срещу стресора и /или не може да го промени. Резилиансът като умение за емоционална регулация и просоциално поведение е от базисно значение за справяне с кризисни ситуации и обстоятелства. Резилиансът има мотивационна основа с психологически и действени компоненти за справяне със стреса и грижа за собствено физическо и психическо здравие съобразно обратната връзка със средовия контекст. Ключова характеристика на резилианса е че може да се формира към бъдещи събития, включително кризи, бедствия и аварии. Резилиансът води до превенция на посттравматични разстройства след влизане в кризисно събитие и със създаване на атитюди, които извеждат гъвкавост, устойчивост и адаптиране към неочаквани екстремални ситуации и стресори.*

*Тренингите за социално-психологическа подкрепа на педагогически специалисти и ученици са насочени към социално-психологическа подкрепа чрез формиране на стратегии за справяне, фокусирани към проблема, към стратегии за справяне с емоционално фокусиране и резилианс при настъпване на извънредни кризисни ситуации.*



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Модели за тренинг за подкрепа и действие при кризи, форсмажорни условия, тероризъм и въоръжени нападения в училища

*/или накратко как да се справяме в тези ситуации/*



**Цветно за кризите, извънредните ситуации, бедствията, евентуалните случаи на тероризъм и въоръжени нападения в училищата, или една приказка и три разказа пресъздавани от учениците от различни възрасти като модели за игра, усвояване, изграждане и преодоляване чрез подпомагане в новото време.**

Уважаеми читателю,

И ето ни в новите времена.

Времена за изключителни перспективи, на изкуствен интелект, на бурно развитие на електронните мрежи и на социалните и организационни промени чрез тях.

Време на бурно навлизане на технически устройства не само в учебния процес, но и в дистанционната комуникация и въздействия между ученици, учители и дори родители.

Време на големи предизвикателства, на иновативни решения, мечти, реализации и разбира се на съпътстващи трудности.

Но също така време на климатични промени, природни и други бедствия, както и клинични епизоди в социума.

Време, в което като че ли всичко е както преди, но нищо не е по старому.

Днес ние не целим чрез осъществяваните модели да Ви въвеждаме в травмираща или тревожна обстановка.

Предстои ни ден на поглед към себе си, другите до нас и превъплащане в режисирани роли на добри и други, смели и внимателни, герои и спасени, но винаги подкрепящи се.

Да започваме.





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Симулация/тренинг за начален етап на обучение - „Модел-01“.

*с истинска приказка по реална от тези на Ханс Кристиан Андерсен за ученици от 1 до 4 клас*



1.Сцена, декори и всякакви други необходими неща и уговорки.

**време** - 4 учебни часа

**място** - класни стаи, училищен двор, домовете на учениците;

**техническо, материално и друго осигуряване:**

- три листа А4 оцветени по един в оранжево, светло синьо и виолетово - *по един комплект на клас;*

- картон от кашон с размер по голям от А4 с по 2-3 см от всяка страна и бели листи с размери А4 - *за всеки ученик;*

- пласмасови или дървени кубчета или празни хартиени кутийки от кибрити или други за построяване на три етажна сграда или дом - *за всеки ученик ;*

- флумастери или цветни моливи - *за всеки ученик;*

- хартиено или обикновено тиксо - *3 бр. на клас;*

- самозалепващи се лисчета - *1 бр. на клас;*

- балон "макарон" - *по 1 бр. на клас;*

- царевични пръчици - *по 1 пакет на клас;*

- черни шоколадени бонбони "Линд" - *по една за всеки ученик;*

- червени шоколадени бонбони "Линд" - *по една за всеки ученик;*

- награди за викторината - *по броя на въпросите;*

- пласмасова маска на вълк за лице - *1 брой на клас;*

- маска на любим герой донесена от къщи - *по желание на учениците;*

- персонални домашни компютри или телефони - *лични;*

- награди и грамоти;

- приятелство, отговорност, дисциплина и смелост - *кой, колкото може да събере в себе си - за всеки ученик.*





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА



## 2. За учителите и родители

а/ Какво представлява симулацията/ методика - "Модел 01":

- моделът представлява тренинг на поведение за справяне със ситуацията, психологическа подкрепа и помощ, взаимопомощ и затвърждаване на **практики при действия** в извънредни ситуации, бедствия, аварии, тероризъм и въоръжено нападение за ученици от 1 до 4 клас.

- използват се психологични техники за подкрепа и усвояване на адекватно поведение, индивидуална и групово терапия за преодоляване на последствия от стрес и други травми в различни форсмажорни ситуации, които могат да възникнат при природни бедствия, аварии, тероризъм, въоръжено нападение и други **извънредни събития**.

- в симулацията "Модел 01", /който е за ученици от 1 до 4 клас/ се провежда като съобразени с възрастовата психология ролеви и ситуационни игри. Използват се частично и други методи и интерактивни техники, като асоциативна игра, работа в група, отработване на техники за помощ и поведение, ограничено - състезателни прийоми, частично дискусия и обсъждане.

### - в модела са приети стандарти като:

= условия учениците да анализират и оценят конкретната форсмажорна обстановка;

= да получат модели на адекватно индивидуално и групово поведение съобразно конкретната опасност или обстановка;

= да изграждат психологическа устойчивост, разбиране за връзка между помощ и взаимопомощ, подкрепа и съпричастност;

= да се затвърждават поведенчески навици при изпълнение на плановите за действие при временна евакуация от училищната стая и сградата на училището и на местата за временна дислокация в училищния двор или район;

= да се използват електронните мрежи за тематична, терапевтична комуникация между групата с цел преодоляване евентуални последствия от травматични форсмажорни събития.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

### **- целите на модела са:**

= укрепване на психологическите връзки в групата /класа/ и повишаване на устойчивостта при евентуални случаи на форсмажорни събития;



= усвояване на адекватни модели на поведение;

= усъвършенстване на прилаганата система за реакции при форсмажорни събития в училищната система;

= чрез предметна комуникация, повишаване на готовността за персонална и електронна съпричастност и подкрепа за преодоляване на последствията на евентуалното травмиращо събитие.



### **- очаквани резултати:**

= надграждане на съществуващата индивидуална и групова психологична адекватност, компонентност и устойчивост в условията на форсмажорни събития;

= изграждане на осъзнато и адекватно поведение на учениците в условията на ситуации със заплаха за живота.

= подобряване на методиката за реакции при бедствия, аварии, тероризъм и въоръжени нападения в училищната система. Използване на изградената електронна система за обучение и за информиране, групова и индивидуална терапия за превенция, подкрепа и надграждане на психологична устойчивост.

б/ етапи



### **- по въвеждане в обстановката:**

= маркират се с цветните листа А4 /оранжев, светло син и виолетов/ три центъра / места или редици от чинове/. **Учениците сами избират къде да седнат;** /По късно нараве списък на трите групи ученици. Запазете го./

= накратко се припомня времето на отминалата пандемия от "Ковид". Припомня се невъзможността да се ходи на училище, да се виждат с приятелите си и да се събират на общи игри. Изрично се съобщава, че предстои ден за игра на театър, в който те ще бъдат артистите, а класната стая и училището са сцената. Трудната дума "симулации" особено за по-малките ученици можем да я заменим с "постановка", "урок за театър",



"пресъздаване на истории" или друго. На учениците се съобщава, че просто ще се отговори на въпроса "Какво да се прави?". Това е и темата на деня и името на приказката, която с тяхна помощ ще се разкаже в "пиесата" - учебния ден.

= прави се кратка ретроспекция на възможните екстремални ситуации. Разказва се за тях и се показват нетравмиращи снимки. Припомнят се задължителните действия на учениците. Задават се въпроси за да се оцени доколко са усвоени общите правила. Не се поставят оценки, а се създава само общо впечатление от ръководителя /учителя/.

= ръководителят повтаря няколко пъти основните психологични аксиоми, които са важни за учениците независимо от характера на заплахата и извънредната ситуация, която са преживели или могат да преживеят, а те са:

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Помощ ще пристигне съвсем скоро;***

***Семействата ви очакват;***

***Запазвайте спокойствие;***

***Изпълнявайте указанията на ръководителя /учителя/;***

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Подавайте ръка на приятеля си;***

***Ако се страхувате и стоите или седите на едно място затворете очи за известно време. Повтарйте 2, 0 ако сте напрегнати;***

***Дръжте се в група;***

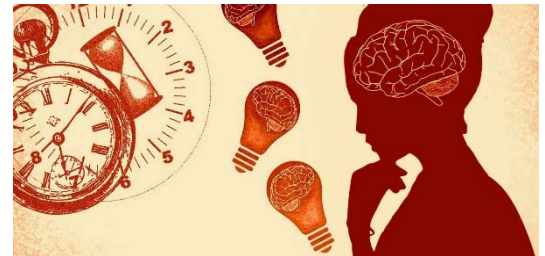
***Дишайте бавно, дълбоко и през нос;***

***Пестете силите си;***

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Когато си отидете в къщи след преживяното, разкажете на близките си как сте се чувствали и комуникирайте с другите ученици от класа Ви***

***Останете си в къщи определено време. Правете нещо любимо. Хапнете си нещо вкусно;***







**Направете си план за екскурзия или пътуване някъде .Споделете желанията и плана си с възрастните.**

= уточняват се и се съобщават на учениците сигналите за предупреждаване по видовете опасности подавани по училищната аудио система и чрез звънеца за два вида действие - евакуация или затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите.:

Пример :



1. с глас; "Евакуация - пожар", "Евакуация - земетресение", "Заключете вратите на класните стаи -въоръжено нападение", "Заключете вратите на класните стаи - терористично нападение" и т.н.

2. чрез училищен звънец:

- за евакуация - кратки еднакви интервали на звънене с прекъсвания между тях, а след това постоянен сигнал на звънеца;

- за затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите - дълго, кратко, дълго позвъняване, пауза, дълго, кратко, дълго позвъняване и т.н

**- подготовка на декори за "пиесата"**



= сгънете краищата на картоната така, че да се получи като капак на кутия, в който може да влиза свободно лист А4. използвайте за залепване тиксотото. Това не е индивидуално състезание, а групова работа и затова учениците си помагат взаимно, когато е необходимо;

= на един от белите листи А4 всеки ученик да нарисова училището с двора му. На друг лист А4 да се нарисова класната стая;

*Забележка: Препоръчително време за провеждане - един учебен час или повече при необходимост.*

**- рефлексия**



**- постановка на симулацията**

Първо действие: Интерпретация на приказка "Вълкът, двадесетте момчета и момичета и другите герои " или "Какво да се прави". / *отработване на модели за поведение при въоръжено нападение над училище или тероризъм/*

**1. Какво прави на учителят**



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ

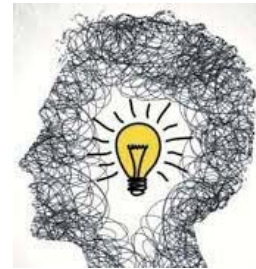


ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Учителят /ръководителят/ разказват за случаи на нападения на училища в други страни както и за добрия край при разрешаване на инцидентите в училищата.
- Поставя ударение на целесъобразното поведение на нападнатите и в резултат - тяхното благополучно спасение.
- Повтаря основните психологични аксиоми.
- Припомня правилата за поведение на учениците и демонстрира своето поведение както следва:



**Модел на поведение в случаи на стрелба по класната стая от вън през прозорците:**

- учителят управлява действията и се намесва при всеки индивидуален случай на паника;
- всички деца клякат;
- не се вика;
- никой не се показва пред прозорците;



-учениците от редицата до прозорците се отдръпва, за да не пострада някой от счупените стъкла, учениците от страната на стената срещу прозорците също за да се предпазят от евентуален рикошет;

- подпомагат си, ако е необходимо;
- подпомага се и ученик в неравностойно положение, ако има такова и се определят двама ученика, които да са до него;
- организирано и приведени учениците се извеждат в коридора. Учителят излиза последен;
- по нататък се действа по указания.



- Раздават се на децата царевични пръчици по равен брой с нарисуваните от тях места в класната стая. Рисунката е поставена на дъното на подготвената по - рано основа от картон. Учениците нареждат царевичните пръчици на учебните места на рисунката и по



сигнал от учителя ги преместват както са указанията по-горе както при стрелба по класната стая. След като преместят пръчиците извън класната стая учителят задава контролни въпроси, за да провери дали е останала паметна следа в съзнанието при този вид опасност. Следи за поведението на учениците и реагира при необходимост.

**Модел на поведение в случаи на въоръжено или терористично нападение над класа:**

- *учителят управлява действията и се намесва при всеки индивидуален случай на паника;*
- *ако има време заключва вратите или ги загражда;*
- *събира всички деца в ъгъла на стаята, седнали или клекнали в група един до друг като държат ученическите си раници пред тях. Държат се за ръце, ако е възможно;*
- *учителят им дава указание къде да придържат погледите си - в нападателя или надолу;*
- *Учителят стои прав пред тях с леко отворени ръце и длани към учениците. Ако встъпи в диалог с нападателя се обръща с лице към него, но положението на ръцете се запазва, а дланите са обърнати към децата;*
- *по нататък се действа по указания.*

**2. Режикура**

- Раздават се на учениците по една червена и една черна бонбони "Линд". Използват се по рано раздадените царевични пръчици.
- Рисунката е поставена на дъното на подготвената по рано основа от картон. Учениците нареждат царевичните пръчици на учебните места на рисунката а на мястото на учителя поставят червения бонбон "Линд", който го олицетворява. Черният бонбон "Линд" се поставя до нарисувания изход на класната стая и олицетворява нападателя. По сигнал от учителя ги преместват и подреждат както са указанията по горе както при въоръжено или терористично нападение.
- След като преместят пръчиците в класната стая както е по указание, учителят задава контролни въпроси за да провери дали е останала паметна следа в съзнанието при този вид опасност. Следи за поведението на учениците и реагира при необходимост.
- Учителят съобщава на учениците, че ще изиграят това действие от мини театъра им на живо. В класната стая влиза друг преподавател, който е представен за ролята на "вълка" и пред тях си слага маската. В ръцете си държи надутия балон "макарон".





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА



### 3. Действие

- След като децата се подготвят, прозвучава сигнала за оповестяването на вида опасност и те се събират в ъгъла на стаята. Учителят е пред тях с леко отворени ръце и длани към учениците. Повтаря им няколко психологически аксиома : *Спокойно; Всичко ще бъде наред; Подкрепяйте се; Дръжте се за ръце; Ако някой лош човек влезе гледайте надолу; Не ставайте.*



- в стаята влиза "вълка" с маска и ги заплашва с балона.

- Учителят стои прав, обръща се с лице към "вълка" с леко разтворени ръце с длани към учениците и изрича с ясна дикция: *"Не сме врагове"* няколко пъти.

- Учителят следи общите реакции на учениците и особено изпълнението на указанията му за погледите им, положението на ръцете и тялото.

- "Вълка" сваля маската и учителят я взема и хвърля в кошчето в класната стая. Пред погледите на децата спуква балона и също го хвърля при маската.

- Всички общо заедно с "вълка" правят разбор. Разбора се провежда под формата на задача всеки участник да даде по три определения на нападателя-вълк, учителят и тях самите. Допускат се повторения. Учителят записва в колони всички определения.

#### **Пример:**

ученик 1:

- *"Нападателят Вълк" - лош, страшен, голям;*

- *"Учителят"- смел, добър, висок;*

- *"Учениците - жертви" - много, малки, изплашени.*

ученик 2:





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- "Нападателят Вълк" - черен, страшен, рошав;

- "Учителят"- добър, непобедим, силен;

- "Учениците - жертви" - малки, послушни, стреснати.

ученик 3:

.....

Запис на учителя:

вълк - 7 пъти страшен; два пъти черен; 1 път рошав.

учител - 9 пъти силен; .....

ученици- 5 пъти малки .....

и т.н.

**Забележка:**

Резултатите от задачата се предават на психолога след приключване на часа.

- Учителят предлага и всеки ученик изядва черния бонбон "Линд" олицетворяващ нападателя- вълк.

- Учителят предлага на учениците да занесат червения бонбон "Линд" в къщи и докато разказват какво са правили в училище, да го подарят на най-симпатичния им член от семейството.

**/Препоръка: Не давайте бонбони на четириногите си любимци!**

Забележка: Препоръчително време за провеждане - един учебен час или повече при необходимост.

**- антракт**



Второ действие: "Героите помагат на себе си и на приятелите си"

Учителят кратко разказва приказката за Дядото и ряпата. Поставя ударение на успеха постигнат с общи усилия и взаимопомощ. Прави релация с живота въобще. Посочва и



примери, когато учениците си помагат помежду си или с помощ от родителите например решават задачите от домашните. Посочва и други примери от работата в клас и живота в училището, където е необходимо учениците да се подпомагат при изпълнението на задължения или задачи от всякакъв род. Пренася разказа си и за примери на помощ в семействата, когато учениците помагат на родителите си да сервира на масата, да участват в подреждането и почистването на стаите си, да се грижат един за друг, когато някой е болен и други. Свързва успеха с взаимопомощта. Посочва им също примера с идването на "вълка" в клас и това как са се държали заедно един с друг и всичко е свършило добре. Споделя убеждението си, че взаимопомощта винаги ни помага да преодолеем трудностите, изпитанията и неволите. Дава примери от живота на класа.

Насочва разказа си извънредните ситуации като земетресение, наводнения, пожари, въоръжено нападение и тероризъм и отъждествява преживяванията свързани с тях като трудност пораждаща безпокойства и други отрицателни емоции.

Учителят разказва на учениците как могат да помогнат на приятел или съученик при различни психологически състояния и те влизат в роли. Ролите се определят от учителя от всяка от групите "оранжеви", "светло сини" и "виолетови" по една двойка */страдащ и помагащ/*:

*1. Ако някой започва да плаче:*

- не оставяйте плачещият ви приятел сам. На него му е тежко;
- докосвайте го, за да почувства, че сте до него и го подкрепяте;
- не го успокоявайте. Дайте му възможност да си поплаче. Бъдете с него и след като учителят или друг възрастен дойдат при него.



*2. Някой от съучениците Ви от уплаха започва да трепери:*

- хванете го за раменете и го разклатете, е като му говорите приятелски;
- не го прегръщайте;
- не го завивайте с дрехи или одеяло;



- останете до него и когато дойде учителят или друг възрастен.

*3. Ако някой от съучениците Ви е изплашен:*

- хванете го за ръка;
- дишайте дълбоко и му предложете да диша с Вашият ритъм;





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- разтрийте пръстите на ръката му, която държите, но не силно за да не причините болка.

4. При състояние на свръх възбуда:

- не спорете със съученика си, който е свръх възбуден;

- внимавайте да не Ви причини вреда;

- изолирайте се при възможност от него като се съберет в група при други ученици.



**Забележки:**

1. С изпълнението на такива роли се преследват две цели. Учениците да си помагат с някои от възможните и съобразени с възрастта им прийоми, но също и да се създаде спомен за действия, които ще им помогнат, ако те самите изпаднат в цитираните състояния.

2. На края на моделите като приложение са посочени всички възможни действия, които психолози и учители могат да приложат като терапия в посочените и други състояния като агресия, ступор, истерия, паника и др.

3. Тренингите на моделите за поведение при земетресение, пожар, наводнение и др., които са свързани с евакуация в училищния двор или друг район или сграда са общи и са дадени в модела на тренинг на цялото училище:





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Симулация/тренинг за начален етап на обучение - „Модел-02“ - за ученици от 5 до 7 клас



### 1. Време, място и осигуряване

**време** - 4 учебни часа;

**място** - класни стаи, училищна сграда и двор, домове на учениците;

#### техническо и материално осигуряване:

- цветни листи А4 по един оранжев, светло син и виолетов - по 1 за всеки клас;
- черна кърпа с размери приблизително 50/50 см - 1 брой на клас;
- персонални домашни компютри или телефони - лични;
- награди и грамоти;
- дисциплина, отговорност, приятелство, взаимопомощ - от всеки по много.



### 2. За педагогически състав и родители

а/ Какво представлява симулацията/тренинг за ученици от 5 до 7 клас - "Модел 02"

"Модел-02" е адаптиран за възрастта синтез на знание и опит в областта на поведението на хората в условията на извънредни ситуации.

Композирани са като краткосрочни индивидуални и групови симулации за придобиване на опит, укрепване на личностната устойчивост, повишаване съзнателната аргументация за взаимопомощ и ограничено запознаване с психологични техники, за справяне с постратматичните последици от стресовите преживявания.

"Модел-02" съчетава в себе си разнообразие от подходи: когнитивно поведенчески, междуличностен, психообучителен, подкрепящо-експресивен, модерно аналитичен,





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

динамично-интеракционен, психодраматичен и др. с отчитане на възрастовите особености.

Използват се психологични техники за подкрепа и усвояване на модели на адекватно поведение със засилено внимание към такива при въоръжени нападения и тероризъм.

В симулацията "Модел-02" се провежда като ролева и ситуационна игра съобразена с възрастовата психология.

"Модел-02" стимулира усвояването и прилагането на новите технологични платформи за по-успешно информиране, подпомагане, съпреживяване и справяне с проблемите възникващи в личността в следствие на пандемии, бедствия, технологични и други аварии, тероризъм, въоръжени нападения и др. извънредни ситуации със заплаха за живота.



**- в модела са приети стандарти като:**

- = условия учениците да анализират и оценят конкретната форсмажорна обстановка;
- = да получат модели на адекватно индивидуално и групово поведение съобразно конкретната опасност или обстановка;
- = да изграждат психологическа устойчивост, разбиране за връзка между помощ и взаимопомощ, подкрепа и съпричастност;
- = да усвоят и извършат тренинги на различни видове неотложна, частична психологична помощ на пострадали при извънредни ситуации със заплаха за живота;
- = да се затвърждават поведенчески навици при изпълнение на плановате за действие при временна евакуация от училищната стая и сградата на училището и на местата за временна дислокация в училищния двор или район;
- = да се използват електронните мрежи за тематична, терапевтична комуникация между групата с цел преодоляване евентуални последствия от травматични форсмажорни събития.



**- целите на "Модел-02" са:**

- = повишаване информираността за възможните извънредни ситуации, както и за превантивните и други поведенчески модели на поведение и система от действия, приложими в контекста на конкретното събитие.
- = повишаване на морално психологичната устойчивост, укрепване на психологичните връзки в групата/класа/ на основата на взаимопомощ в условия на извънредна ситуация;
- = усвояване на адекватни модели на поведение при евентуални извънредни ситуации, съдържащи риск за опасност на живота и здравето;
- = усъвършенстване на прилаганата система за реакции при форсмажорни събития;
- = затвърждаване на навици за използване на електронни комуникационни устройства при информиране, обмяна или придобиване на информация, споделяне на състояния и преживявания, съпричастност и социално психологична подкрепа на евентуално пострадали от извънредните ситуации.



**- очаквани резултати:**

- = надграждане на съществуващата индивидуална и групов психологична адекватност, компонентност и устойчивост в условията на форсмажорни събития;
- = изграждане на осъзнато и адекватно поведение на учениците в условията на ситуации със заплаха за живота.
- = подобряване на методиката за реакции при бедствия, аварии, тероризъм и въоръжени нападения в училищната система. Използване на изградената електронна система за обучение и за информиране, групов и индивидуална терапия за превенция, подкрепа и надграждане на психологична устойчивост.



б/ етапи

**- по въвеждане в обстановката:**

= маркират се с цветните листа А3 /оранжесв, светло син и виолетов/ три центъра /места или редици от чиновел/. **Учениците сами избират къде да седнат;** /По-късно направете списък на трите групи ученици. Запазете го. Ако се случи трагично събитие на някой от учениците и е необходимо да се приложи краткосрочна психологическа терапия например по метода Шапиро, това ще бъде полезно на психолозите провеждащи терапията за фон на "бягащия" светлинен сигнал за провокиране движение на очите. Прототип на такъв апарат разработен от екип на доцент Стоян Танев от ИКИТ на БАН се прилага и днес/

= накратко се припомня времето на отминалата пандемия от "Ковид". Припомня се невъзможността да се ходи на училище, както и невъзможността учениците да се виждат с приятелите си и да се събират на общи срещи или мероприятия. Изрично се съобщава, че предстои ден за симулации с ролеви и ситуационни игри, в които те ще бъдат артистите, а класната стая и училището са сцената.

На учениците се съобщава, че ще се отговори на въпроса "Какво да се прави?" в условията на форсмажорни събития, за да се помогне на себе си и другите.

= прави се кратка ретроспекция на възможните екстремални ситуации. Разказва се за тях и се показва кратък компилиран видео материал. Припомнят се задължителните действия на учениците.

= ръководителят повтаря няколко пъти основните психологични аксиоми, които са важни за учениците независимо от характера на заплахата и извънредната ситуация, която са преживели или могат да преживеят, а те са:

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Помощ ще пристигне;***

***Семействата и приятелите ви очакват;***

***Запазвайте спокойствие;***

***Изпълнявайте указанията на ръководителя /учителя/;***

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Покажете съпричасност на приятеля си или просто на съученика, до когото седите или стоите;***

***Ако се страхувате и стоите или седите на едно място затворете очи за известно време. Повтарйте го, ако сте напрегнати;***





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

*Дръжте се в група;*

*Дишайте бавно, дълбоко и през нос;*

*Пестете силите си;*

*Каквото и да се случва всичко ще завърши добре;*

*Когато си отидете в къщи след преживяното, разкажете на близките си как сте се чувствали и комуникирайте с другите ученици от класа Ви по електронните средства;*

*Останете си вкъщи определено време. Хапнете си нещо вкусно. Излесте с приятели;*

*Направете си план за купон или пътуване някъде. Споделете желанията и плана си с други.*

= уточняват се и се съобщават на учениците сигналите за предупреждаване по видовете опасности подавани по училищната аудио система и чрез звънеца за два вида действие - евакуация или затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите:

*Пример:*

*1. с глас; "Евакуация - пожар", "Евакуация - земетресение", "Заключете вратите на класните стаи - въоръжено нападение", "Заключете вратите на класните стаи - терористично нападение" и т.н.*



*2. чрез училищен звънец:*

*- за евакуация - кратки еднакви интервали на звънене с прекъсвания между тях, а след това постоянен сигнал на звънеца;*

*- за затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите - дълго, кратко, дълго позвъняване, пауза, дълго, кратко, дълго позвъняване и т.н*

**- постановка на симулацията**

**1. Какво прави учителят/педагогическият експерт или психолог - ръководител на симулациите/?**

*- урок подкрепен с видео материал: "Видове извънредни ситуации. Ретроспекция на природни бедствия, аварии, въоръжени нападения над училища, други форсмажорни събития с опасност за живота и здравето."*



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- практико приложно занятие: "Модел на поведение и избрани техники за психологична помощ по време или след преживяване на извънредна ситуация със заплаха за живота"

Най-типичните психологични състояния възникващи по време или непосредствено след преживяна критична ситуация със заплаха за живота в резултат на природно бедствие, пандемия, технологична авария, въоръжено нападение или тероризъм са:

- страх
- плач
- нервно треперене
- истерия
- агресия
- двигателна възбуда
- ступор
- несвързано говорене
- халюцинации
- апатия



Психологичната помощ и позитивно въздействие при всички от изброените състояния е насочена на първо място към успокояване на пострадалия, а по конкретно при:

Несвързано говорене и халюцинации:

**Модел за помощ при несвързано говорене и халюцинации:**

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- До пристигането на спешната медицинска помощ обръщайте внимание пострадалия, за да не навреди на себе си и други ученици;
- Изолирайте пострадалия и не го оставяйте сам. Ако няма друго място организирайте такова при възможност в един от задните ъгли на класната стая, като стоите пред него, а пострадалия да е с гръб към останалите;
- Говорете с пострадалия със спокоен глас. Съгласявайте се с него и не го убеждавайте в нищо, защото в това състояние това е невъзможно.



### Апатия:

Това е състояние на защитна реакция на пострадалия с "изключване" от околния свят и безучастност към ставащото и последствията му.

### **Модел на помощ при апатия**

- Поговорете с пострадалия. Задайте му няколко въпроса като "Как са трите ти имена?", "Как се чувстваш?", "Как се казва майка ти?", "Гладен ли си?", "Искаш ли вода?";
- Изведете пострадалия и го заведете на място, където може да си почине. Ако няма такава възможност просто организирате такова място в ъгъла на класната стая. Поставете го да легне при възможност или да седне по-удобно. Използвайте наличните предмети, дрехи или мебели да заградите пространството за отдих;
- Дръжте пострадалия за ръката или си сложете ръката на челото му;
- Създайте условия пострадалия да си почине;
- Ако няма възможност пострадалия да си почине, то говорете с него колкото може повече.

### Ступор:

Това е една от най-силно изразените защитни реакции на психиката и организма на пострадалия. Настъпва обикновено след силно нервно сътресение вследствие например взрив, разрушаване на сградата, в която е бил до преди малко, нападение, жестоко насилие, разтърсващ епизод със заплаха за живота и др. Състоянието ступор се характеризира с: рязко снижаване или отсъствие на произволни движения и говор, отсъствие на реакция на външни дразнения /шум, убождане, щипане, светлина, докосване/, застиване в определена поза или вцепеняване на цялото тяло или силно напрежение на група мускули.

### **Модел на помощ при ступор:**

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Стъгнете пръстите на ръцете на пострадалия към дланите като оставите палеца свободен и ги стиснете;
- С края на показателния пръст и палеца си масажирате точките на челото на пострадалия точно над веждите и под скалпа. Най-удачно е да стоите зад пострадалия а той да седи или стои пред Вас;
- Поставете едната едната си ръка на гърдите на пострадалия с отворена длан и синхронизирайте своето дишане с това на ученика;



- На ухото му говорете бавно и ясно думи, които могат да предизвикат в него силни емоции */най-добре негативни/*. Необходимо е на всяка цена да постигнете реакция от пострадалия.

#### Двигателна превъзбуда:

Понякога след голямо психическо напрежение хората могат да изпаднат в състояние на свръхвъзбуда, която се отличава и с неразбиране на обстановката около тях, невъзможност да се разграничат "свои" от "чужди", "врагове" от "спасители", къде е опасността и къде спасението. В такова състояние пострадалият губи способност логически да мисли и взема решения и се превръща в „несъзнаващо“ същество с много голяма двигателна хаотична активност.

Основните признаци на двигателната свръхактивност са: безцелни и безсмислени действия с резки движения, изключително силен и без прекъсване говор и речева свръх активност, пълно отсъствие на реакция на околните във вид на забележки или молби.

#### **Модел на помощ при двигателна превъзбуда:**

- Изолирайте пострадалия дори и с използването на прийома "захват";
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Говорете със спокоен и равен глас и повтаряйте изречения адресирани към чувствата на пострадалия като „Ти искаш да се махнеш от тук и да свърши всичко.“, "Искаш всичко това да се прекрати.", "Това ще изчезне, ако се контролираш";
- Не спорете с пострадалия и не задавайте въпроси;
- В разговора си с пострадалия не употребявайте думата "НЕ". Например "Не бягай", "Не викай", "Не размахвай ръце", "Не ритай";
- Не забравяйте, че пострадалият може да навреди на себе си, на околните или на Вас, но бъдете убедени, че състоянието трае сравнително кратко време и може да прерасне в треперене, плач или агресия.



#### Агресивно поведение /Агресия/.

Това е един от произволните начини психиката на човек да снесе вътрешното си напрежение. Агресивното поведение се характеризира с: раздразнение и гняв дори по незначителен повод, нанасяне на удари на хора или предмети, словестни оскърбления, мускулно напрежение, повишено кръвно налягане.

#### **Модел на помощ при агресия:**



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Отстранете околните и останете с пострадалия само с хора, които могат да Ви помогнат, а на които той не е способен да навреди;
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Дайте възможност на пострадалия да снесе напрежението като "се изговори";
- Ако е възможно, дайте му някаква работа свързана с голямо за възрастта му физическо натоварване;
- Демонстрирайте благожелателност. Не го обвинявайте, дори ако не е прав, но изисквайте по отношение действията му. Не му давайте оценки за личността. Предложете му да излезе от ситуацията с Ваша помощ;
- Може да "разредите" обстановката с умерени шеговити коментарии;
- Агресията може да бъде погасена със страх от наказания, но прилагайте това само в краен случай при крайна агресия. Достатъчно е да упоменете, че правоохранителните органи пристигат.

#### Страх или силна уплаха:

Популярно е прието, че страхът /силна уплаха/ е състояние на различна степен на блокиране на поведение и промяна на жизнени функции на личността, които пряко затормозяват или недопускат нормалното съществуване преди, по време или след инцидент.



Към основните признаци на състоянието страх /силна уплаха/ се отнасят: напрежение на лицевите и други мускули, силно сърцебиене, изпотаване, учестено повърхностно дишане, снижаване на контрола над собственото поведение.

#### **Модел за помощ при страх /силна уплаха/:**

- Установете физически контакт с пострадалия;
- Дишайте дълбоко и равно така, че пострадалият да го усеща. Предложете му да го правите в един и същ ритъм;
- Ако пострадалият говори, покажете заинтересованост не само със слушане. Изразявайте внимание и съчувствие;
- Направете на пострадалия лек масаж на напрегнатите мускули.





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

### Нервно треперене:

Често срещана реакция в следствие на преживяна извънредна ситуация е неконтролирано треперене. Основните признаци на това състояние са: треперенето започва внезапно по време, непосредствено след инцидента или след кратко време след него, силното треперене може да обхване цялото тяло, но най-често крайниците /ръцете/, треперенето продължава дълго дори до няколко часа, след него пострадалият се чувства силно уморен.



### **Модел за помощ при нервно треперене:**

- Предупредете пострадалия с думите "Ще ти помогна" или "Това е добре за теб". След това хванете пострадалия за раменете и го разтърсете 10-15 секунди. Целта е да усилите треперенето;
- Разговаряйте с пострадалия, за да предотвратите възможността да приеме действията Ви като нападение;
- След действията Ви дайте възможност на пострадалия да си почине. Най-добре да поспи;

### **В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ БИВА ДА ПРАВИТЕ СЛЕДНОТО:**

- Да прегръщате пострадалия и да го притискате към себе си;
- Да го завивате или обличате с топли завивки или дрехи;
- Да успокоявате пострадалия и да го приканвате да се "вземе в ръце".



### Плач:

Състоянието се характеризира с: видими мимики предшестващи плача, устните потрепват в конвулс, наблюдава се състояние на подтиснатост, в отличие от други състояния като истерия например, няма признаци на възбуденост.

### **Модел за помощ при плач:**

- Не оставяйте пострадалия сам;
- Извикайте някой от близките му;
- Установете физически контакт с него като му вземете ръката. Погалете го или сложете ръката си на рамото му. Дайте му да почувства, че не е сам;
- Дайте му възможност да изкаже притеснението си с думи. Бъдете съпричастни. Казвайте "Разбирам", "Да" или кимайте с глава. Повтаряйте част от неговите фрази, в които изразява чувствата си. Говорете за своите чувства и чувствата на пострадалия;
- Не се опитвайте да успокоявате пострадалия. Дайте му възможност да се "наплаче" и изговори мъката, страха или обидата;
- Не задавайте въпроси! Не давайте съвети! Вашата задача е да го изслушате с внимание.



### Истерия:

Истеричният епизод, който представлява върхова фаза на истерията продължава от няколко минути до няколко часа. Основните му признаци са: съхранява се съзнанието, прекомерна възбуда, множество движения, театралничене, емоционален бърз говор, викове и ридание.

### **Модел за помощ при истерия:**

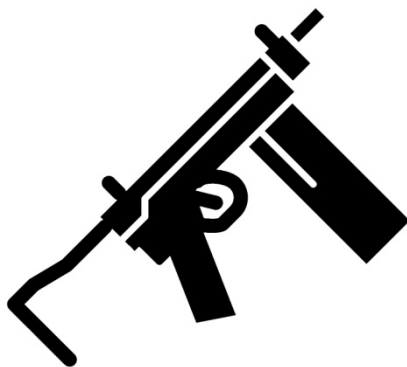
- Отдалечете другите ученици и "зрителите". Създайте по възможност спокойна обстановка. Оставете с пострадалия насаме, ако това не е опасно за Вас;
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Опитайте неочаквано да извършите действие, което силно ще изненада потърпевшия. Напръскайте с вода потърпевшия, счупете в пода ваза или чиния, рязко



и силно извикайте. Истерията може да е пагубна за пострадалия и Вие трябва да направите възможно, за да го изведете от това състояние;

- Говорете на пострадалия с кратки фрази и уверен тон. "Закопчай се!", "Пий вода!", "Измий лицето си!";

- След истерията настъпва период на отпадане на силите на пострадалия и затова го обгрижете. Поставете го да спи или лежи. Наблюдавайте състоянието му неотклонно, докато дойде медицински екип. Съобщете на медиците продължителността на кризата, както и името му и телефоните на родителите, ако не са пристигнали.



### **Специфика на помощта свързана с въоръжено нападение или тероризъм**

Броят на въоръжените и терористични нападения в училища по целия свят през последните десетилетия са рекордно високи. Неотдавна такова нападение беше извършено в столично училище в западната ни съседка Сърбия. Там 13 годишен ученик застреля 8 ученици и един възрастен.

Независимо от предприеманите мерки и превантивни действия, опасността от нови подобни инциденти е много висока.

Анализът на многобройните инциденти с въоръжени нападения или тероризъм в училища, както и обобщеният опит за превенция, адекватността на поведението в такива случаи, социално психологическата подкрепа и последващата работа по преодоляване на последствията за жертвите съставляват същността на модела за поведение в такива ситуации. Този примерен модел се опира на общата теория на личността и е съобразен с изследванията на спецификата на личността на нападателя. В прагматичен план модела на поведение при въоръжено нападение и тероризъм в училища е съсредоточен върху свеждането на риска за жертвите до минимум.

Свеждането на риска за живота и здравето на жертвите от въоръжено нападение и тероризъм може да бъде решително повлияно и от следните фактори:

- информираност и адекватна подготовка в т.ч. и психологична;
- създаване на организация и повишаване режима на сигурност в училищата;
- усвояване на модели за поведение свързани със спецификата на отделните психологически типове личности на евентуалните нападатели;
- постравматична терапия.



## Какво трябва да знаем за обобщения психопортрет на евентуалния нападател?

Темата за тероризма в съвременния свят е актуална и доминира в медийната среда, където обикновено е представяна като политическа реакция с крайно политическо насилие.

*В предлаганите тренинги/симулации и модели на поведение няма такъв ракурс за оценка на явлението. Тероризмът е разглеждан изключително извън съдържателното пространство на религиите и политическите доктрини и само като действие на особен тип девиантни личности. В този смисъл употребените термини като десен тероризъм, лъв тероризъм и "ислямски" тероризъм и производни, по никакъв начин не могат да се отъждествяват или приемат като свързани, произтичащи или като направления в християнството, левите или десните социални доктрини, исляма или други религии. Затова използваните понятия: десен, лъв или "ислямски" терорист, имат само съдържание на особени психологически субекти.*



В последните години бяха направени решителни стъпки в психологичната дисекция и диференциация на терористичната личност. Тази диференциация е изключително важна, когато се създават и прилагат конкретни модели за поведение на жертвите от евентуални терористични нападения с цел запазване на живота и здравето им.

Информираността за психологичните особености на терористичната личност и съобразяването с тях при принудителна среща, може да се окаже решаващо за запазването на живота и здравето на евентуалната жертва.

### 1. Някои общи характеристики важни за изграждането на защитно поведение от жертвите на нападението:

- терористичната и личността на въоръжения нападател над ученици като правило се характеризира със съчетание на истерични и експлузивни черти, високо ниво на невротизъм и фрустрация, изразена асоциалност, психопатна самоактуализация, нарцисизъм, омраза към обществото и общността за "отхвърлянето";
- демонстрацията на собствената сила е по-важна от нанесените вреди;
- удовлетворението от върховната доминация по-често е по-силно от фактическия "резултат" от въоръженото му нападение.

### 2. Основни определящи и диференциращи психологични характеристики на видове терористични личности /Само за учители и родители/:



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

На основание обобщени данни, преобладаващото число от осъществените терористични нападения над обучаващи се в училища, са извършени от лица с характеристики на десни терористични личности. Констатирано е избирателно отношение от такива личности по отношение на жертвите на насилието им. Най-типичен пример в това отношение е драмата на норвежкият остров Утоя, когато десния терорист Брайвик не причини смърт на група младежи попаднали пред погледа му, а насочи агресията си към други, които уби. Този и други подобни факти при терористични нападения в училища ни дават основание да допуснем, че **съхраняването на живота на жертвите** има значение и тяхното поведение. Това е прагматичният смисъл на провежданите тренинги/симулации и предлаганите модели на поведение.

- Основни характеристики на дясно терористичната личност, които са най-често наблюдавани */в йерархическа последователност/*:

- = психологическа установка за самоопределяне като "свръх човек";
- = вторичен нарцисизъм;
- = психопатни характеристики;
- = зависимост;
- = сексуално нарушение;
- = агресия и склонност към насилие;
- = самота;
- = стремеж към свръх контрол.



- Основни характеристики на "ислямската" терористична личност, които са най-често наблюдавани */в йерархическа последователност/*:

- = самообожествяване;
- = зависимост;
- = влечение към смъртта;
- = фетишизация на пола;
- = самота;
- = стремеж към свръх контрол;
- = агресия и автоагресия;
- = омраза.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

***Забележка:** Психологичните особености на ляво терористичната личност все още не са изведени в йерархическа последователност, но също както и при другите терористични типажии участват: зависимост, стремеж към свръх контрол и самота.*

### **Модел на поведение при терористично или въоръжено нападение в училищна среда:**



- Изпълнявайте инструкциите на педагога, който е при Вас;
- Помогнете да се барикадира входната врата на класната стая, ако получите такива указания от педагогическия специалист.
- Запазете спокойствие. Не викайте. **Помощ ще пристигне!!!**;
- Вдъхнете спокойствие и на най-близко стоящия до Вас;
- Не задавайте въпроси по обстановката. Педагогът пред Вас има същата информация, която и Виe. Той знае какво да се прави в такива случаи и ще Ви напътства с кратки изречения;
- Изпълнявайте изискванията на терориста, ако влезе във Вашата класна стая и има такива към Вас;
- Не предприемайте самостоятелни действия, ако няма крайна необходимост от тях;
- Не привличайте внимание към себе си;
- Изпълнявайте указанията на учителя /ръководителя/ къде да са погледите Ви. Въздържайте се да гледате в лицето въоръжения нападател, ако смятате, че е ляв терорист. Ако нападателят е "ислямски" терорист следете и ръцете му особено когато говори или прокламира нещо. Такава личност често имитира авторитети и като подражание изправя показалеца на дясната си ръка. Следете нея. Дясно терористичната личност се държи като свръх човек и е от значение предизвикването на внимание към него;
- Ако в класната стая влезе терорист, не стойте прави срещу него. Седете, клекнете или легнете, ако го поиска. Дръжте ръцете си в положение да са видими. **Запомнете:**



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

**въоръженият нападател или терорист приема като заплаха или повод за агресия три неща: положение на тялото, положение на ръцете и погледа Ви;**

- Бъдете готови за промяна на обстановката. Паниката няма да Ви помогне. Ще Ви помогнат полицейските сили отвън, но най-вече Вашето собствено поведение.

- Ако нападението прерасне в друга фаза и Вие се окажете заложници и имате необходимост да пиете вода или други неотложни нужди, предупредете нападателя.

- Стремете се да запомните какво става около Вас. Така не само ще ангажирате съзнанието си, но и ще можете да сте по-адекватни в поведението си;

- Ако започне атака на силите за сигурност за обезвреждане на нападателя не се намесвайте в нищо и помнете:

= изпитанието е към своя край, съберете силите си, за да издържите още малко;

= останете легнали;

= ако видите дим или усетите мирис на някакъв газ, не трийте очите си. Присвийте ги. В такива случаи е възможно да се използва сълзотворен газ за неутрализиране на нападателя. Той не е смъртоносен. ;

= изпълнявайте указанията на полицията за евакуацията. Ако не сте в състояние да го направите запазете спокойствие, вдигнете ръка и извикайте за помощ. **Помощ ще Ви бъде указана веднага** и Вие ще бъдете евакуиран;

= при евакуация следвайте стриктно маршрута, който Ви е указан или избирайте движение до стени, които Ви предпазват от евентуални изстрели на други нападатели. През откритите пространства се движете бързо, докато не достигнете кордона на полицията;

= ако класната Ви стая е обстреляна отвън залегнете и приведени по указания на учителя излезте от класната стая.

- Ако след инцидент от какъвто и вид се почувствате физически или психически зле, потърсете незабавно помощ.

- Когато инцидента приключи и сте в къщи разговаряйте за случилото се с близките си хора. Активно използвайте електронните системи за комуникация със съучениците си и коментирайте преживяното както и как се чувствате. Бъдете съпричастни и към чуждите споделяния.

- споделете в семействата си какво сте научили от тренингите.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

*Моделите за поведение при земетресение, пожар и други природни бедствия и аварии са подробно изписани на публичния сайт на МВР.*

*Неотложната психологичната помощ оказвана на място се извършва по правилата споделени по-горе за всяко състояние.*

**- Тренингова игра с демонстрация и отработване на поведенческа практика при терористично или въоръжено нападение и други извънредни ситуации**

Учениците влизат в роли, като персонажите се разпределят от ръководителя на симулацията. Те целят под формата на ролева и ситуационна игра да се запознаят с моделите на поведение и социално психологична помощ при състояния на страх, ступор, апатия, нервно треперене, плач, истерия, двигателна свръх активност.

**- Провеждане на викторина по темата с въпроси и отговори**

Създават се три групи ученици по цвета избран от тях /оранжев, небесно син, виолетов/ в началото на симулацията. Групите избират капитани. Капитаните избират по трима участника за отбора на групата. Така имаме три отбора за участие във викторината. Ръководителят оценява отговорите с две оценки - 6 и 0. Ако отбора не може да отговори, това може да направи друг от групата с неговия цвят, но за всеки участник извън отбора се маха по една точка. Не е ограничено колко ученика ще отговорят. Въпросите са от моделите за поведение и неотложна психологическа помощ.



**Симулация/тренинг за ученици от 8 до 10 клас - "Модел-03"**





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА



## **1. Време, място и осигуряване**

**време** - 4 учебни часа;

**място** - класни стаи, училищна сграда и двор, домове на учениците;

### **техническо и материално осигуряване:**

- цветни листи А4 по един оранжев, светло син и виолетов - *по 1 за всеки клас*;
- черна кърпа с размери приблизително 50/50 см - *1 брой на клас*;
- персонални домашни компютри или телефони - *лични*;
- награди и грамоти;
- дисциплина, отговорност, приятелство, взаимопомощ - *от всеки по много*.

## **2. За педагогически състав и родители**

а/ Какво представлява симулацията/тренинг за ученици от 8 до 10 клас - "Модел-03"

"Модел-03" е адаптиран за възрастта синтез на знание и опит в областта на поведението на хората в условията на извънредни ситуации.

Композиран е като краткосрочни индивидуални и групови симулации за придобиване на опит, укрепване на личностната устойчивост, повишаване съзнателната аргументация за взаимопомощ и ограничено запознаване с психологични техники, за справяне с постравматичните последици от стресовите преживявания.

"Модел-03" съчетава в себе си голямо разнообразие от подходи: когнитивно поведенчески, междуличностен, психообучителен, подкрепящо-експресивен, модерно аналитичен, динамично-интеракционен, психодраматичен и др.

Използват се психологични техники за подкрепа и усвояване на модели на адекватно поведение със засилено внимание към такива при въоръжени нападения и тероризъм.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

В симулацията "Модел-03" се провежда като ролева и ситуационна игра съобразена с възрастовата психология.

"Модел 03" стимулира усвояването и прилагането на новите технологични платформи за по-успешно информиране, подпомагане, съпреживяване и справяне с проблемите възникващи в личността в следствие на пандемии, бедствия, технологични и други аварии, тероризъм, въоръжени нападения и др. извънредни ситуации със заплаха за живота.

В този смисъл организираното провеждане на тренингите са първите мащабни психологични симулации на поведение в извънредни ситуации, в образователната система в новите дигитални условия.



#### **- в модела са приети стандарти като:**

- = условия учениците да анализират и оценят конкретната формажорна обстановка;
- = да получат модели на адекватно индивидуално и групово поведение съобразно конкретната опасност или обстановка;
- = да изграждат психологическа устойчивост, разбиране за връзка между помощ и взаимопомощ, подкрепа и съпричастност;
- = да усвоят и извършат тренинги на различни видове неотложна, частична психологична помощ на пострадали при извънредни ситуации със заплаха за живота;
- = да се затвърждават поведенчески навици при изпълнение на плановите за действие при временна евакуация от училищната стая и сградата на училището и на местата за временна дислокация в училищния двор или район;
- = да се използват електронните мрежи за тематична, терапевтична комуникация между групата с цел преодоляване евентуални последствия от травматични формажорни събития.

#### **- целите на "Модел-03" са:**



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

= повишаване на морално психологичната устойчивост, укрепване на психологичните връзки в групата/класа/ на основата на взаимопомощ в условия на извънредна ситуация;

= усвояване на адекватни модели на поведение при евентуални извънредни ситуации, съдържащи риск за опасност на живота и здравето;

= усъвършенстване на прилаганата система за реакции при форсмажорни събития;

= затвърждаване на навици за използване на електронни комуникационни устройства при информиране, обмяна или придобиване на информация, споделяне на състояния и преживявания, съпричастност и социално психологична подкрепа на евентуално пострадали от извънредните ситуации.

#### **- очаквани резултати:**

= надграждане на съществуващата индивидуална и групова психологична адекватност, компонентност и устойчивост в условията на форсмажорни събития;

= изграждане на осъзнато и адекватно поведение на учениците в условията на ситуации със заплахата за живота.

= подобряване на методиката за реакции при бедствия, аварии, тероризъм и въоръжени нападения в училищната система. Използване на изградената електронна система за обучение и за информиране, групова и индивидуална терапия за превенция, подкрепа и надграждане на психологична устойчивост.

б/ етапи



#### **- по въвеждане в обстановката:**

= маркират се с цветните листа А3 /оранжев, светло син и виолетов/ три центъра /места или редици от чинове/. **Учениците сами избират къде да седнат;** /По-късно направете списък на трите групи ученици. Запазете го. Ако се случи трагично събитие на някой от учениците и е необходимо да се приложи краткосрочна психологическа терапия например по метода Шапиро, това ще бъде полезно на психолозите провеждащи терапията за фон на "бягация" светлинен сигнал за провокиране движение на очите. (Прототип на такъв апарат разработен от екип на доцент Стоян Танев от ИКИТ на БАН се прилага и днес)/

= накратко се припомня времето на отминалата пандемия от "Ковид". Припомня се невъзможността да се ходи на училище, както и невъзможността учениците да се виждат с приятелите си и да се събират на общи срещи или мероприятия. Изрично се съобщава, че предстои ден за симулации с ролеви и ситуационни игри, в които те ще бъдат артистите, а класната стая и училището са сцената.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

На учениците се съобщава, че ще се отговори на въпроса "Какво да се прави?" в условията на форсмажорни събития, за да се помогне на себе си и другите.

= прави се кратка ретроспекция на възможните екстремални ситуации. Разказва се за тях и се показва кратък компилиран видео материал. Припомнят се задължителните действия на учениците.

= ръководителят повтаря няколко пъти основните психологични аксиоми, които са важни за учениците независимо от характера на заплахата и извънредната ситуация, която са преживели или могат да преживеят, а те са:

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Помощ ще пристигне;***

***Семействата и приятелите ви очакват;***

***Запазвайте спокойствие;***

***Изпълнявайте указанията на ръководителя /учителя/;***

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Покажете съпричасност на приятеля си или просто на съученика, до когото седите или стоите;***

***Ако се страхувате и стоите или седите на едно място, затворете очи за известно време. Повтарйте го, ако сте напрегнати;***

***Дръжте се в група;***

***Дишайте бавно, дълбоко и през нос;***

***Пестете силите си;***

***Каквото и да се случва, всичко ще завърши добре;***

***Когато си отидете в къщи след преживяното, разкажете на близките си как сте се чувствали и комуникирайте с другите ученици от класа Ви по електронните средства;***

***Останете си вкъщи определено време. Хапнете си нещо вкусно. Излезте с приятели;***

***Направете си план за купон или пътуване някъде. Споделете желанията и плана си с други.***

= уточняват се и се съобщават на учениците сигналите за предупреждаване по видовете опасности подавани по училищната аудио система и чрез звънеца за два вида



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

действие - евакуация или затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите:

*Пример:*

*1. с глас; "Евакуация - пожар", "Евакуация - земетресение", "Заключете вратите на класните стаи - въоръжено нападение", "Заключете вратите на класните стаи - терористично нападение" и т.н.*

*2. чрез училищен звънец:*

*- за евакуация - кратки еднакви интервали на звънене с прекъсвания между тях, а след това постоянен сигнал на звънеца;*

*- за затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите - дълго, кратко, дълго позвъняване, пауза, дълго, кратко, дълго позвъняване и т.н*

#### **- постановка на симулацията**

### **1. Какво прави учителят/педагогическият експерт или психолог - ръководител на симулациите/?**

- урок подкрепен с видео материал: "Видове извънредни ситуации. Ретроспекция на природни бедствия, аварии, въоръжени нападения над училища, други форсмажорни събития с опасност за живота и здравето."

- практико приложно занятие: "Модели на поведение и избрани техники за психологична помощ по време или след преживяване на извънредна ситуация със заплаха за живота"

Най-типичните психологични състояния възникващи по време или непосредствено след преживяна критична ситуация със заплаха за живота в резултат на природно бедствие, пандемия, технологична авария, въоръжено нападение или тероризъм са:

- страх
- плач
- нервно треперене
- истерия
- агресия
- двигателна възбуда
- ступор
- несвързано говорене





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- халюцинации
- апатия

Психологичната помощ и позитивно въздействие при всички от изброените състояния е насочена на първо място към успокояване на пострадалия, а по конкретно при:

Несвързано говорене и халюцинации:

**Модел за помощ при несвързано говорене и халюцинации:**

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- До пристигането на спешната медицинска помощ обръщайте внимание пострадалия, за да не навреди на себе си и други ученици;
- Изолирайте пострадалия и не го оставяйте сам. Ако няма друго място организирайте такова при възможност в един от задните ъгли на класната стая, като стоите пред него, а пострадалия да е с гръб към останалите;
- Говорете с пострадалия със спокоен глас. Съгласявайте се с него и не го убеждавайте в нищо, защото в това състояние това е невъзможно.

Апатия:

Това е състояние на защитна реакция на пострадалия с "изключване" от околния свят и безучастност към ставащото и последствията му.

**Модел на помощ при апатия**

- Поговорете с пострадалия. Задайте му няколко въпроса като "Как са трите ти имена?", "Как се чувстваш?", "Как се казва майка ти?", "Гладен ли си?", "Искаш ли вода?";
- Изведете пострадалия и го заведете на място, където може да си почине. Ако няма такава възможност просто организирайте такова място в ъгъла на класната стая. Поставете го да легне при възможност или да седне по-удобно. Използвайте наличните предмети, дрехи или мебели да заградите пространството за отдих;
- Дръжте пострадалия за ръката или си сложете ръката на челото му;
- Създайте условия пострадалия да си почине;
- Ако няма възможност пострадалия да си почине, то говорете с него колкото може повече.



### Ступор:

Това е една от най-силно изразените защитни реакции на психиката и организма на пострадалия. Настъпва обикновено след силно нервно сътресение вследствие например взрив, разрушаване на сградата, в която е бил до преди малко, нападение, жестоко насилие, разтърсващ епизод със заплаха за живота и др. Състоянието ступор се характеризира с: рязко снижаване или отсъствие на произволни движения и говор, отсъствие на реакция на външни дразнения */шум, убождане, щипане, светлина, докосване/*, застиване в определена поза или вцепеняване на цялото тяло или силно напрежение на група мускули.

### **Модел на помощ при ступор:**

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Сгънете пръстите на ръцете на пострадалия към дланите като оставите палеца свободен и ги стиснете;
- С края на показателния пръст и палеца си масажирате точките на челото на пострадалия точно над веждите и под скалпа. Най-удачно е да стоите зад пострадалия а той да седи или стои пред Вас;
- Поставете едната едната си ръка на гърдите на пострадалия с отворена длан и синхронизирайте своето дишане с това на ученика;
- На ухото му говорете бавно и ясно думи, които могат да предизвикат в него силни емоции */най-добре негативни/*. Необходимо е на всяка цена да постигнете реакция от пострадалия.



### Двигателна превъзбуда:

Понякога след голямо психическо напрежение хората могат да изпаднат в състояние на свръхвъзбуда, която се отличава и с неразбиране на обстановката около тях, невъзможност да се разграничат "свои" от "чужди", "врагове" от "спасители", къде е опасността и къде спасението. В такова състояние пострадалият губи способност логически да мисли и взема решения и се превръща в несъзнаващо същество с много голяма двигателна хаотична активност.

Основните признаци на двигателната свръхактивност са: безцелни и безсмислени действия с резки движения, изключително силен и без прекъсване говор и речева свръх активност, пълно отсъствие на реакция на околните във вид на забележки или молби.

### **Модел на помощ при двигателна превъзбуда:**

- Изолирайте пострадалия дори и с използването на прийома "захват";



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Говорете със спокоен и равен глас и повтаряйте изречения адресирани към чувствата на пострадалия като „Ти искаш да се махнеш от тук и да свърши всичко.“, "Искаш всичко това да се прекрати.", "Това ще изчезне, ако се контролираш";
- Не спорете с пострадалия и не задавайте въпроси;
- В разговора си с пострадалия не употребявайте думата "НЕ". Например "Не бягай", "Не викай", "Не размахвай ръце", "Не ритай";
- Не забравяйте, че пострадалият може да навреди на себе си, на околните или на Вас, но бъдете убедени, че състоянието трае сравнително кратко време и може да прерасне в треперене, плач или агресия.

#### Агресивно поведение /Агресия/.

Това е един от непроизволните начини психиката на човек да снесе вътрешното си напрежение. Агресивното поведение се характеризира с: раздразнение и гняв дори по незначителен повод, нанасяне на удари на хора или предмети, словестни оскърбления, мускулно напрежение, повишено кръвно налягане.

#### **Модел на помощ при агресия:**

- Отстранете околните и останете с пострадалия само с хора, които могат да Ви помогнат, а на които той не е способен да навреди;
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Дайте възможност на пострадалия да снесе напрежението като "се изговори";
- Ако е възможно дайте му някаква работа свързана с голямо за възрастта му физическо натоварване;
- Демонстрирайте благожелателност. Не го обвинявайте дори ако не е прав, но изисквайте по отношение действията му. Не му давайте оценки за личността. Предложете му да излезе от ситуацията с Ваша помощ;
- Може да "разредите" обстановката с умерени шеговити коментари;
- Агресията може да бъде погасена със страх от наказания, но прилагайте това само в краен случай при крайна агресия. Достатъчно е да упоменете, че правоохранителните органи пристигат.

#### Страх или силна уплаха:





Популярно е прието, че страхът /силна уплаха/ е състояние на различна степен на блокиране на поведение и промяна на жизнени функции на личността, които пряко затормозяват или недопускат нормалното съществуване преди, по време или след инцидент.

Към основните признаци на състоянието страх /силна уплаха/ се отнасят: напрежение на лицевите и други мускули, силно сърцебиене, изпотаване, учестено повърхностно дишане, снижаване на контрола над собственото поведение.

#### **Модел за помощ при страх /силна уплаха/:**

- Установете физически контакт с пострадалия;
- Дишайте дълбоко и равно така, че пострадалият да го усеща. Предложете му да го правите в един и същ ритъм;
- Ако пострадалият говори, покажете заинтересованост не само със слушане. Изразявайте внимание и съчувствие;
- Направете на пострадалия лек масаж на напрегнатите мускули.

#### **Нервно треперене:**

Често срещана реакция в следствие на преживяна извънредна ситуация е неконтролирано треперене. Основните признаци на това състояние са: треперенето започва внезапно по време, непосредствено след инцидента или след кратко време след него, силното треперене може да обхване цялото тяло, но най-често крайниците /ръцете/, треперенето продължава дълго дори до няколко часа, след него пострадалият се чувства силно уморен.

#### **Модел за помощ при нервно треперене:**

- Предупредете пострадалия с думите "Ще ти помогна" или "Това е добре за теб". След това хванете пострадалия за раменете и го разтърсете 10-15 секунди. Целта е да усилите треперенето;
- Разговаряйте с пострадалия, за да предотвратите възможността да приеме действията Ви като нападение;
- След действията Ви дайте възможност на пострадалия да си почине. Най-добре да поспи;

#### **В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ БИВА ДА ПРАВИТЕ СЛЕДНОТО:**

- Да прегръщате пострадалия и да го притискате към себе си;



- Да го завивате или обличате с топли завивки или дрехи;
- Да успокоявате пострадалия и да го приканвате да се "вземе в ръце".

### Плач:

Състоянието се характеризира с: видими мимики предшестващи плача, устните потрепват в конвулс, наблюдава се състояние на подтиснатост, в отличие от други състояния като истерия например, няма признаци на възбуденост.



### **Модел за помощ при плач:**

- Не оставяйте пострадалия сам;
- Извикайте някой от близките му;
- Установете физически контакт с него като му вземете ръката. Погалете го или сложете ръката си на рамото му. Дайте му да почувства, че не е сам;
- Дайте му възможност да изкаже притеснението си с думи. Бъдете съпричастни. Казвайте "Разбирам", "Да" или кимайте с глава. Повтаряйте част от неговите фрази, в които изразява чувствата си. Говорете за своите чувства и чувствата на пострадалия;
- Не се опитвайте да успокоявате пряко пострадалия. Дайте му възможност да се "наплаче" и изговори мъката, страха или обидата;
- Не задавайте въпроси! Не давайте съвети! Вашата задача е да го изслушате с внимание.

### Истерия:

Истеричният епизод, който представлява върхова фаза на истерията продължава от няколко минути до няколко часа. Основните му признаци са: съхранява се съзнанието, прекомерна възбуда, множество движения, театралничене, емоционален бърз говор, викове и ридание.

### **Модел за помощ при истерия:**

- Отдалечете другите ученици и "зрителите". Създайте по възможност спокойна обстановка. Останете с пострадалия насаме, ако това не е опасно за Вас;
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Опитайте неочаквано да извършите действие, което силно ще изненада потърпевшия. Сипете вода върху потърпевшия, счупете в пода ваза или чиния, рязко и силно извикайте. Истерията може да е пагубна за пострадалия и Вие трябва да направите възможното, за да го изведете от това състояние;

- Говорете на пострадалия с кратки фрази и уверен тон. "Закопчай се!", "Пий вода!", "Измий лицето си!";

- След истерията настъпва период на отпадане на силите на пострадалия и затова го обгрижете. Поставете го да спи или лежи. Наблюдавайте състоянието му неотклонно, докато дойде медицински екип. Съобщете на медиците продължителността на кризата, както и името му и телефоните на родителите, ако не са пристигнали.



### **Специфика на помощта свързана с въоръжено нападение или тероризъм**

Броят на въоръжените и терористични нападения в училища по целия свят през последните десетилетия са рекордно високи. Някои от последните и най-драстичните са:

На 22 юли 2011 г. норвежкия десен терорист Андреаш Брайвик нападна с викове "Смърт на социалистите и чужденците" младежки лагер за обучение на остров Утоя и уби 77 обучавани и персонал по-голямата част, от които младежи на възраст 17-18 години.

На 5 април 2023 г. въоръжен мъж с брадва уби 4 деца и рани още толкова при нападение над детска градина в гр. Буменау, Бразилия.

3 май 2023 г. в белградско училище в Сърбия 13 годишен ученик застреля 8 ученици и един възрастен.

3 май 2023 г. в Берлин, Германия въоръжен нападател уби две деца и рани други при нападение в училище.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

На 17 юни 2023 г. в Уганда в начално училище бяха убити 25 ученици, преподаватели и персонал, а други 15 са в критично състояние.

На 24 май 2022 г. осемнадесет годишен младеж уби 19 ученици и двама преподаватели в начално училище "Роб" в град Ювалди, щат Тексас, САЩ.

26 септември 2022 г. 34 годишен нападател уби 11 ученици и 4 преподаватели и персонал в средно училище в гр. Ижевск, Русия.

И това са само малка част от примерите за въоръжени нападения, които разтърсват света.

Независимо от предприеманите мерки и превантивни действия, опасността от нови подобни инциденти е много висока.

Анализът на многобройните инциденти с въоръжени нападения или тероризъм в училища, както и обобщеният опит за превенция, адекватността на поведението в такива случаи, социално психологическата подкрепа и последващата работа по преодоляване на последствията за жертвите съставляват същността на модела за поведение в такива ситуации. Този примерен модел се опира на общата теория на личността и е съобразен с изследванията на спецификата на личността на нападателя. В прагматичен план моделът на поведение при въоръжено нападение и тероризъм в училища е съсредоточен върху свеждането на риска за жертвите до минимум.

Свеждането на риска за живота и здравето на жертвите от въоръжено нападение и тероризъм може да бъде решително повлияно и от следните фактори:

- информираност и адекватна подготовка в т.ч. и психологична;
- създаване на организация и повишаване режима на сигурност в училищата;
- усвояване на модели за поведение свързани със спецификата на отделните психологически типове личности на евентуалните нападатели;
- постравматична терапия.

### Какво трябва да знаем за обобщения психопортрет на евентуалния нападател?

Темата за тероризма в съвременния свят е актуална и доминира в медийната среда, където обикновено е представяна като политическа реакция с крайно политическо насилие.

*В предлаганите тренинги/симулации и модели на поведение няма такъв ракурс за оценка на явлението. Тероризмът е разглеждан изключително извън съдържателното пространство на религиите и политическите доктрини и само като действие на особен тип дeвиантни личности. В този смисъл употребените*



*термини като десен тероризъм, ляв тероризъм и "ислямски" тероризъм и производни, по никакъв начин не могат да се отъждествяват или приемат като свързани, произтичащи или като направления в християнството, левите или десните социални доктрини, исляма или други религии. Затова използваните понятия: десен, ляв или "ислямски" терорист, имат само съдържание на особени психологически субекти.*

В последните години бяха направени решителни стъпки в психологичната дисекция и диференциация на терористичната личност. Тази диференциация е изключително важна, когато се създават и прилагат конкретни модели за поведение на жертвите от евентуални терористични нападения с цел запазване на живота и здравето им.

Информираността за психологичните особености на терористичната личност и съобразяването с тях при принудителна среща, може да се окаже решаващо за запазването на живота и здравето на евентуалната жертва.

#### 1. Някои общи характеристики важни за изграждането на защитно поведение от жертвите на нападението:

- терористичната и личността на въоръжения нападател над ученици като правило се характеризира със съчетание на истерични и експлузивни черти, високо ниво на невротизъм и фрустрация, изразена асоциалност, психопатна самоактуализация, нарцисизъм, омраза към обществото и общността за "отхвърлянето";
- демонстрацията на собствената сила е по-важна от нанесените вреди;
- удовлетворението от върховната доминация по-често е по-силно от фактическия "резултат" от въоръженото му нападение.

#### 2. Основни определящи и диференциращи психологични характеристики на видове терористични личности /Само за учители и родители/:

На основание обобщени данни, преобладаващото число от осъществените терористични нападения над обучаващи се в училища, са извършени от лица с характеристики на десни терористични личности. Констатирано е избирателно отношение от такива личности по отношение на жертвите на насилието им. Най-типичен пример в това отношение е драмата на норвежкият остров Утоя, когато десният терорист Брайвик не причини смърт на група младежи попаднали пред погледа му, а насочи агресията си към други, които уби. Този и други подобни факти при терористични нападения в училища ни дават основание да допуснем, че **за съхраняването на живота на жертвите** има значение и тяхното поведение. Това е прагматичният смисъл на провежданите тренинги/симулации и предлаганите модели на поведение.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Основни характеристики на дясно терористичната личност, които са най-често наблюдавани */в йерархическа последователност/*:

- = психологическа установка за самоопределяне като "свръх човек";
- = вторичен нарцисизъм;
- = психопатни характеристики;
- = зависимост;
- = сексуално нарушение;
- = агресия и склонност към насилие;
- = самота;
- = стремеж към свръх контрол.

- Основни характеристики на "ислямската" терористична личност които са най-често наблюдавани */в йерархическа последователност/*:

- = самообожествяване;
- = зависимост;
- = влечение към смърта;
- = фетишизация на пола;
- = самота;
- = стремеж към свръх контрол;
- = агресия и автоагресия;
- = омраза.

***Забележка:** Психологичните особености на ляво терористичната личност все още не са изведени в йерархическа последователност, но също както и при другите терористични типажии участват: зависимост, стремеж към свръх контрол и самота.*

**Модел на поведение при терористично или въоръжено нападение в училищна среда:**

- Изпълнявайте инструкциите на педагога, който е при Вас;



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Помогнете да се барикадира входната врата на класната стая, ако получите такива указания от педагогическия специалист.
- Запазете спокойствие. Не викайте. **Помощ ще пристигне!!!**;
- Вдъхнете спокойствие и на най-близко стоящия до Вас;
- Не задавайте въпроси по обстановката. Педагогът пред Вас има същата информация, която и Вие. Той знае какво да се прави в такива случаи и ще Ви напътства с кратки изречения;
- Изпълнявайте изискванията на терориста, ако влезе във Вашата класна стая и има такива към Вас;
- Не предприемайте самостоятелни действия, ако няма крайна необходимост от тях;
- Не привличайте внимание към себе си;
- Изпълнявайте указанията на учителя /ръководителя/ къде да са погледите Ви. Въздържайте се да гледате в лицето въоръжения нападател, ако смятате, че е лъв терорист. Ако нападателят е "ислямски" терорист следете и ръцете му особено когато говори или прокламира нещо. Такава личност често имитира авторитети и като подражание изправя показалеца на дясната си ръка. Следете нея. Дясно терористичната личност се държи като свръх човек и е от значение предизвикването на внимание към него;
- Ако в класната стая влезе терорист, не стойте прави срещу него. Седете, клекнете или легнете, ако го поиска. Дръжте ръцете си в положение да са видими. **Запомнете: въоръженият нападател или терорист приема като заплаха или повод за агресия три неща: положение на тялото, положение на ръцете и погледа Ви;**
- Бъдете готови за развитие на събитията. Паниката няма да Ви помогне. Ще Ви помогнат полицейските сили отвън, но най-вече Вашето собствено поведение.
- Ако нападението прерасне в друга фаза и Вие се окажете заложници и имате необходимост от приемане на лекарство или други неотложни нужди, предупредете нападателя.
- Запомняйте всичко ставащо около Вас. Така не само ще ангажирате съзнанието си, но и ще можете да сте по-адекватни в поведението си;
- Ако започне атака на силите за сигурност за обезвреждане на нападателя не се намесвайте в нищо и помнете:
  - = изпитанието е към своя край, съберете силите си, за да издържите още малко;
  - = останете легнали;



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

= ако видите дим или усетите мирис на някакъв газ, не трийте очите си. Присвийте ги. Това е средство за неутрализиране на нападателя;

= изпълнявайте указанията на полицията за евакуацията. Ако не сте в състояние да го направите запазете спокойствие, вдигнете ръка и извикайте за помощ. **Помощ ще Ви бъде указана веднага** и Вие ще бъдете евакуиран;

= при евакуация следвайте стриктно маршрута, който Ви е указан или избирайте движение до стени, които Ви предпазват от евентуални изстрели на други нападатели. През откритите пространства се движете бързо, докато не достигнете кордона на полицията;

= ако класната Ви стая е обстреляна отвън залегнете и приведени по указания на учителя излезте от класната стая.

- Ако след инцидент от какъвто и вид се почувствате физически или психически зле, потърсете незабавно помощ.

- Когато инцидента приключи и сте в къщи разговаряйте за случилото се с близките си хора. Активно използвайте електронните системи за комуникация със съучениците си и коментирайте преживяното както и как се чувствате. Бъдете съпричастни и към чуждите споделяния.

- споделете в семействата си какво сте научили от тренингите.

*Моделите за поведение при земетресение, пожар и други природни бедствия и аварии са подробно изписани на публичния сайт на МВР.*

*Неотложната психологичната помощ оказвана на място се извършва по правилата споделени по-горе за всяко състояние.*

**- Тренингова игра с демонстрация и отработване на поведенческа практика при терористично или въоръжено нападение и други извънредни ситуации**

Учениците влизат в роли, като персонажите се разпределят от ръководителя на симулацията. Те целят под формата на ролева и ситуационна игра да се запознаят с моделите на поведение и социално психологична помощ при състояния на страх, ступор, апатия, нервно треперене, плач, истерия, двигателна свръх активност.

**- Провеждане на викторина по темата с въпроси и отговори**





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

Създават се три групи ученици по цвета избран от тях /оранжев, небесно син, виолетов/ в началото на симулацията. Групите избират капитани. Капитаните избират по трима участника за отбора на групата. Така имаме три отбора за участие във викторината. Ръководителят оценява отговорите с две оценки - 6 и 0. Ако отбора не може да отговори, това може да направи друг от групата с неговия цвят, но за всеки участник извън отбора се маха по една точка. Не е ограничено колко ученика ще отговорят. Въпросите са от моделите за поведение и неотложна психологическа помощ.





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Симулация/тренинг за ученици от 11 и 12 клас - „Модел-04“

### 1. Време, място и осигуряване

**време** - 4 учебни часа;

**място** - класни стаи, училищна сграда и двор, домове на учениците;

#### техническо и материално осигуряване:

- разпечатани тестове - *за всеки ученик*;
- черна кърпа с размери приблизително 50/50 см - *1 брой на клас*;
- персонални домашни компютри или телефони - *лични*;
- награди и грамоти;
- дисциплина, отговорност, приятелство, взаимност - *от всеки по много*.



### 2. За педагогически състав и родители

а/ Какво представлява симулацията/тренинг за ученици 11 и 12 клас - "Модел 04"

Настоящият "Модел-04" представлява синтез на новопридобитото знание и преосмислен опит в адекватното поведение на хората в условията на извънредни ситуации.

По същество той е композиран като краткосрочни индивидуални и групови симулации за придобиване на опит, укрепване на личностната устойчивост, повишаване съзнателната аргументация за взаимопомощта и запознаване или усвояване на психологични техники, за справяне с постравматичните последици от стресовите преживявания.

Като такива те съчетават в себе си голямо разнообразие от подходи: когнитивно поведенчески, междуличностен, психообучителен, подкрепящо-експресивен, модерно аналитичен, динамично-интеракционен, психодраматичен и др.

Използват се психологични техники за подкрепа и усвояване на модели на адекватно поведение за преодоляване на последици за личността възникващи при природни бедствия, и със засилено внимание на въоръжени нападения и тероризъм.

В симулацията "Модел-04" се провежда ролева и ситуационна игра съобразена с възрастовата психология.

Извършва се и тестиране с Тест на Айзенк Е.Р.С.





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

Но "Модел-04" е и стъпка след границите на преддигиталния свят и в този смисъл е подготовка за адекватно поведение при евентуални предизвикателства на бъдещето с възползване още по-пълно на възможностите на електронната реалност.

Чрез усвояването и прилагането на новите технологични платформи е възможно да се постигне по-успешно информиране, подпомагане, съпреживяване и справяне с проблемите възникващи в личността в следствие на пандемии, бедствия, технологични и други аварии, тероризъм, въоръжени нападения и др. извънредни ситуации със заплахата за живота.

В този смисъл организираното провеждане на тренингите са първите мащабни психологични симулации на поведение в извънредни ситуации, в образователната система в новите дигитални условия.



**- в модела са приети стандарти като:**

- = условия учениците да анализират и оценят конкретната форсмажорна обстановка;
- = да получат модели на адекватно индивидуално и групово поведение съобразно конкретната опасност или обстановка;
- = да изградят психологическа устойчивост, разбиране за връзка между помощ и взаимопомощ, подкрепа и съпричастност;
- = да усвоят и извършат тренинги на различни видове незабавна, частична психологична помощ на пострадали при извънредни ситуации със заплахата за живота;
- = да се затвърждават поведенчески навици при изпълнение на плановете за действие при временна евакуация от училищната стая и сградата на училището и на местата за временна дислокация в училищния двор или район;
- = да се използват електронните мрежи за тематична, терапевтична комуникация между групата с цел преодоляване евентуални последствия от травматични форсмажорни събития.

**- целите на "Модел-04" са:**



- = повишаване на морално психологическата устойчивост, укрепване на психологичните връзки в групата /класа/ на основа на взаимопомощ в условия на извънредна ситуация;
- = усвояване на адекватни модели на поведение при евентуални извънредни ситуации съдържащи риск за опасност на живота и здравето;
- = усъвършенстване на прилаганата система за реакции при форсмажорни събития;



= затвърждаване на навици за използване на електронни комуникационни устройства при информиране, обмяна или придобиване на информация, споделяне на състояния и преживявания, съпричастност и социално психологическа подкрепа на евентуално пострадали от извънредните ситуации.



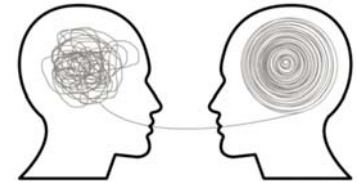
**- очаквани резултати:**

= надграждане на съществуващата индивидуална и групова психологическа адекватност, компонентност и устойчивост в условията на форсмажорни събития;

= изграждане на осъзнато и адекватно поведение на учениците в условията на ситуации със заплаха за живота;

= подобряване на методиката за реакции при бедствия, аварии, тероризъм и въоръжени нападения в училищната система. Използване на изградената електронна система за обучение и за информиране, групов и индивидуална терапия за превенция, подкрепа и надграждане на психологическа устойчивост.

б/ етапи



**- по въвеждане в обстановката:**

= маркират се с цветните листа А4 /оранжесв, светло син и виолетов/ три центъра /места или редици от чиновел/. **Учениците сами избират къде да седнат;** /По-късно направете списък на трите групи ученици. Запазете го. Ако се случи трагично събитие на някой от учениците и е необходимо да се приложи краткосрочна психологическа терапия например по метода Шатиро, това ще бъде полезно на психолозите провеждащи терапията за фон на "бягащия" светлинен сигнал за провокиране движение на очите. Прототип на такъв апарат разработен от екип на доцент Стоян Танев от ИКИТ на БАН се прилагаше във ВМА/.

= накратко се припомня времето на отминалата пандемия от "Ковид". Припомня се невъзможността да се ходи на училище, да се виждат с приятелите си и да се събират на общи срещи или мероприятия. Изрично се съобщава, че предстои ден за симулации с роливи и ситуационни игри, в които те ще бъдат артистите, а класната стая и училището са сцената.

На учениците се съобщава, че ще се отговори на въпроса "Какво да се прави?" в условията на форсмажорни събития за да се помогне на себе си и другите.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

= прави се кратка ретроспекция на възможните екстремални ситуации. Разказва се за тях и се показва кратък компилиран видео материал. Припомнят се задължителните действия на учениците.

= ръководителят повтаря няколко пъти основните психологични аксиоми, които са важни за учениците независимо от характера на заплахата и извънредната ситуация, която са преживели или могат да преживеят, а те са:

***Каквото и да се случва всичко ще завърши добре;***

***Помощ ще пристигне;***

***Семействата и приятелите ви очакват;***

***Запазвайте спокойствие;***

***Изпълнявайте указанията на ръководителя /учителя/;***

***Каквото и да се случва всичко ще завърши добре;***

***Покажете съпричастност на приятеля си или просто на съученика, до когото седите или стоите;***

***Ако се страхувате и стоите или седите на едно място затворете очи за известно време. Повтаряйте го ако сте напрегнати;***

***Дръжте се в група;***

***Дишайте бавно, дълбоко и през нос;***

***Пестете силите си;***

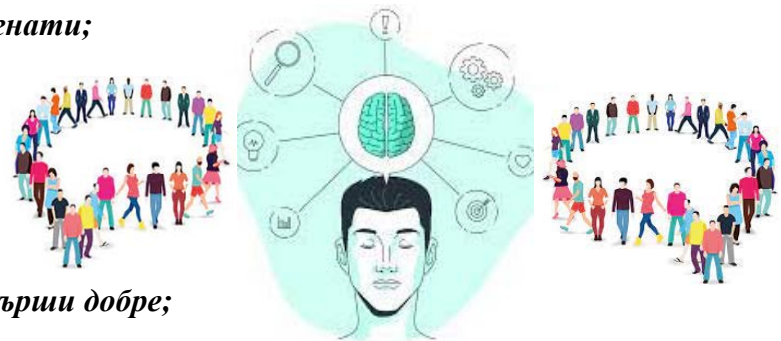
***Каквото и да се случва всичко ще завърши добре;***

***Когато си отидете в къщи след преживяното, разкажете на близките си как сте се чувствали и комуникирайте с другите ученици от класа Ви по електронните средства;***

***Останете си в къщи определено време. Хапнете си нещо вкусно. Излезте с приятели;***

***Направете си план за купон или пътуване някъде. Споделете желанията и плана си с други.***

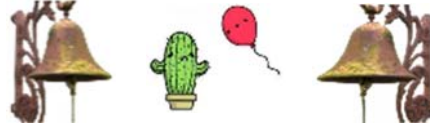
= уточняват се и се съобщават на учениците сигналите за предупреждаване по видовете опасности подавани по училищната аудио система и чрез звънеца за два вида действие - евакуация или затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите:





*Пример:*

1. с глас; "Евакуация - пожар", "Евакуация - земетресение", "Заклучете вратите на класните стаи - въоръжено нападение", "Заклучете вратите на класните стаи - терористично нападение" и т.н.



2. чрез училищен звънец:

- за евакуация - кратки еднакви интервали на звънене с прекъсвания между тях, а след това постоянен сигнал на звънеца;

- за затваряне в класните стаи и заключване или барикадиране на вратите - дълго, кратко, дълго позвъняване, пауза, дълго, кратко, дълго позвъняване и т.н.

### **- постановка на симулацията**

#### **1. Какво прави учителят /педагогическият експерт или психолог - ръководител на симулациите/?**

- лекция: "Същност и проявления на тероризмът като съвременно предизвикателство. Екстремистка и терористична личност и поведение при контакт с нея при терористично или въоръжено нападение в училищна среда" /вариант на лекцията се предоставя/.

- практико приложно занятие: "Модели на поведение и техники за психологична помощ по време или след преживяване на извънредна ситуация със заплахата за живота"

Най-типичните психологични състояния възникващи по време или непосредствено след преживяна критична ситуация със заплахата за живота в резултат на природно бедствие, пандемия, технологична авария, въоръжено нападение или тероризъм са:

- страх
- плач
- нервно треперене
- истерия
- агресия
- двигателна възбуда
- ступор
- несвързано говорене
- халюцинации
- апатия





Психологичната помощ и позитивно въздействие при всички от изброените състояния е насочена на първо място към успокояване на пострадалия а по конкретно при:

Несвързано говорене и халюцинации:

**Модел за помощ при несвързано говорене и халюцинации:**



- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- До пристигането на спешната медицинска помощ обръщайте внимание пострадалия да не навреди на себе си и други ученици;
- Изолирайте пострадалия и не го оставяйте сам. Ако няма друго място организирайте такова при възможност в един от задните ъгли на класната стая като стоите пред него, а пострадалия да е с гръб към останалите;
- Говорете с пострадалия със спокоен глас. Съгласявайте се с него и не го убеждавайте в нищо, защото в това състояние това е невъзможно.

Апатия:



Това е състояние на защитна реакция на пострадалия с "изключване" от околния свят и безучастност към ставащото и последствията му.

**Модел на помощ при апатия**



- Поговорете с пострадалия. Задайте му няколко въпроса като: "Как са трите ти имена?", "Как се чувстваш?", "Как се казва майка ти?", "Гладен ли си?", "Искаш ли вода?";
- Изведете пострадалия и го заведете на място, където може да си почине. Ако няма такава възможност просто организирайте такова място в ъгъла на класната стая. Поставете го да легне при възможност или да седне по-удобно. Използвайте наличните предмети, дрехи или мебели да заградите пространството за отдих;
- Дръжте пострадалия за ръката или си сложете ръката на челото му;
- Създайте условия пострадалия да си почине;
- Ако няма възможност пострадалия да си почине то говорете с него, колкото може повече.

Ступор:





Това е една от най-силно изразените защитни реакции на психиката и организма на пострадалия. Настъпва обикновено след силно нервно сътресение вследствие например взрив, разрушаване на сградата в която е бил до преди малко, нападение, жестоко насилие, разтърсващ епизод със заплаха за живота и др. Състоянието ступор се характеризира с: рязко снижаване или отсъствие на произволни движения и говор, отсъствие на реакция на външни дразнения /шум, убождане, щипане, светлина, докосване/, застиване в определена поза или вцепеняване на цялото тяло или силно напрежение на група мускули.

### Модел на помощ при ступор:



- Стъгнете пръстите на ръцете на пострадалия към дланите като оставите палеца свободен и ги стиснете;
- С края на показателния пръст и палеца си масажирате точките на челото на пострадалия точно над веждите и под скалпа. Най-удачно е да стоите зад пострадалия а той да седи или стои пред Вас;
- Поставете едната си ръка на гърдите на пострадалия с отворена длан и синхронизирайте своето дишане с това на ученика;
- На ухото му говорете бавно и ясно думи, които могат да предизвикат в него силни емоции /най-добре негативни/. Необходимо е на всяка цена да постигнете реакция от пострадалия.



### Двигателна превъзбуда:

Понякога след голямо психическо напрежение хората могат да изпаднат в състояние на свръхвъзбуда, която се отличава и с неразбиране на обстановката около тях, невъзможност да се разграничат "свои" от "чужди", "врагове" от "спасители", къде е опасността и къде спасението. В такова състояние пострадалият губи способност логически да мисли и взема решения и се превръща в несъзнаващо същество с много голяма двигателна хаотична активност.

Основните признаци на двигателната свръхактивност са: безцелни и безсмислени действия с резки движения, изключително силен и без прекъсване говор и речева свръх активност, пълно отсъствие на реакция на околните във вид на забележки или молби.

### Модел на помощ при двигателна превъзбуда:



- Изолирайте пострадалия дори и с използването на прийома "захват";
- Говорете със спокоен и равен глас и повтаряйте изречения адресирани към чувствата на пострадалия като „Ти искаш да се махнеш от тук и да свърши всичко.“, "Искаш всичко това да се прекрати.", "Това ще изчезне ако се контролираш";





- Не спорете с пострадалия и не задавайте въпроси;
- В разговора си с пострадалия не употребявайте думата "НЕ". Например "Не бягай", "Не викай", "Не размахвай ръце", "Не ритай";
- Не забравяйте, че пострадалият може да навреди на себе си, на околните или на Вас, но бъдете убедени, че то трае сравнително кратко време и може да прерасне в треперене, плач или агресия.



#### Агресивно поведение /Агресия/.



Това е един от произволните начини психиката на човек да снее вътрешното си напрежение. Агресивното поведение се характеризира с: раздразнение и гняв дори по незначителен повод, нанасяне на удари на хора или предмети, словесни оскърбления, мускулно напрежение, повишено кръвно налягане.



#### **Модел на помощ при агресия:**

- Отстранете околните и останете с пострадалия само с хора, които могат да Ви помогнат и на които той не е способен да навреди;
- Дайте възможност на пострадалия да снее напрежението като "се изговори";
- Ако е възможно дайте му някаква работа свързана с голямо за възрастта му физическо натоварване;
- Демонстрирайте благожелателност. Не го обвинявайте дори ако не е прав, но изисквайте по отношение действията му. Не му давайте оценки за личността. Предложете му да излезе от ситуацията с Ваша помощ;
- Може да "разредите" обстановката с шеговити коментарии. Умерено;
- Агресията може да бъде погасена със страх от наказания, но прилагайте това само в краен случай при крайна агресия. Достатъчно е да упоменете, че правоохранителните органи пристигат.



#### Страх или силна уплаха:

Популярно е прието, че страхът /силна уплаха/ е състояние на различна степен на блокиране на поведение и промяна на жизнени функции на личността, които пряко затормозват или не допускат нормално съществуване преди, по време или след инцидент.



Към основните признаци на състоянието страх /силна уплаха/ се отнасят: напрежение на лицевите и други мускули, силно сърцебиене, изпотяване, учестено повърхностно дишане, снижаване на контрола над собственото поведение.

#### Модел за помощ при страх /силна уплаха/:



- Установете физически контакт с пострадалия;
- Дишайте дълбоко и равно така, че пострадалия да го усеща. Предложете му да го правите в един и същ ритъм;
- Ако пострадалия говори покажете заинтересованост не само със слушане. Изразявайте внимание и съчувствие;
- Направете на пострадалия лек масаж на напрегнатите мускули.



#### Нервно треперене:

Често срещана реакция в следствие на преживяна извънредна ситуация е неконтролирано треперене. Основните признаци на това състояние са: треперенето започва внезапно по време, непосредствено след инцидента или след кратко време след него, силното треперене може да обхване цялото тяло но най-често крайниците /ръцете/, треперенето продължава дълго дори до няколко часа, след него пострадалия се чувства силно уморен.

#### Модел за помощ при нервно треперене:



- Предупредете пострадалия с думите "Ще ти помогна" или "Това е добре за теб". След това хванете пострадалия за раменете и го разтърсете 10-15 секунди. Целта е да усилите треперенето;
- Разговаряйте с пострадалия за да предотвратите да приеме действията Ви като нападение;
- След действията Ви дайте възможност на пострадалия да си почине. Най-добре да поспи;

#### В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ БИВА ДА ПРАВИТЕ СЛЕДНОТО:

- Да прегръщате пострадалия и да го притискате към себе си;
- Да го завивате или обличате с топли завивки или дрехи;





- Да успокоявате пострадалия и да го приканвате да се "вземе в ръце".



### Плач:

Състоянието се характеризира с: видими мимики предшестващи плача, устните потрепват в конвулс, наблюдава се състояние на потиснатост, в отличие от други състояния като истерия например, няма признаци на възбуденост.

### **Модел за помощ при плач:**

- Не оставяйте пострадалия сам;
- Установете физически контакт с него като му вземете ръката. Погалете го или сложете ръката си на рамото му. Дайте му да почувства, че не е сам;
- Дайте му възможност да изкаже притеснението си с думи. Бъдете съпричастни. Казвайте "Разбирам" , "Да" или кимайте с глава. Повтаряйте част от неговите фрази, в които изразява чувствата си. Говорете за своите чувства и чувствата на пострадалия;
- Не се опитвайте да успокоявате пострадалия. Дайте му възможност да се "наплаче" и изговори мъката, страха или обидата;
- Не задавайте въпроси! Не давайте съвети! Вашата задача е да го изслушате с внимание.



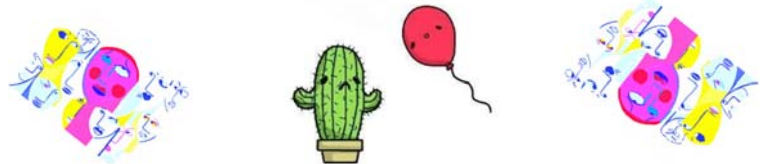
### Истерия:



Истеричният епизод, който представлява върхова фаза на истерията продължава от няколко минути до няколко часа. Основните му признаци са: съхранява се съзнанието, прекомерна възбуда, множество движения, театралничене, емоционален бърз говор, викове и ридание.

### **Модел за помощ при истерия:**

- Отдалечете другите ученици и "зрителите". Създайте по възможност спокойна обстановка. Оставете с пострадалия насаме, ако това не е опасно за Вас;
- Опитайте неочаквано да извършите действие, което силно ще изненада потърпевшия. Сипете вода върху потърпевшия, счупете в пода ваза или чиния, рязко и силно извикайте. Истерията може да е пагубна за пострадалия и Вие трябва да направите възможното за да го изведете от това състояние;





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- Говорете на пострадалия с кратки фрази и уверен тон. "Закопчай се!", "Пий вода!", "Измий лицето си!";

- След истерията настъпва период на отпадане на силите на пострадалия и затова го обгрижете. Поставете го да спи или лежи. Наблюдавайте състоянието му неотклонно до когато дойде медицински екип. Съобщете на медиците продължителността на кризата както и името му и телефоните на родителите, ако не са пристигнали.



### **Специфика на помощта свързана с въоръжено нападение или тероризъм**

Броят на въоръжените и терористични нападения в училища по целия свят през последните десетилетия са рекордно високи. Някои от последните и най-драстичните са:

На 22 юли 2011 г. норвежкият десен терорист Андреаш Брайвик нападна с виковете "Смърт на социалистите и чужденците" младежки лагер за обучение на остров Утоя и уби 77 обучавани и персонал по-голямата част от които, младежи на възраст 17-18 години.

На 5 април 2023 г. въоръжен мъж с брадва уби 4 деца и рани още толкова при нападение над детска градина в гр. Буменау, Бразилия.

3 май 2023 г. в белградско училище в Сърбия 13 годишен ученик застреля 8 ученици и един възрастен.

3 май 2023 г. в Берлин, Германия въоръжен нападател уби две деца и рани други при нападение в училище.

На 17 юни 2023 г. в Уганда в начално училище бяха убити 25 ученици, преподаватели и персонал, а други 15 са в критично състояние.

На 24 май 2022 г. осемнадесет годишен младеж уби 19 ученици и двама преподаватели в начално училище "Роб" в град Ювалди, щат Тексас, САЩ.

26 септември 2022 г. 34 годишен нападател уби 11 ученици и 4 преподаватели и персонал в средно училище в гр. Ижевск, Русия.

И това са само малка част от примерите за въоръжени нападения, които разтърсват света.

Независимо от предприеманите мерки и превантивни действия, опасността от нови подобни инциденти е много висока.



Анализът на многобройните инциденти с въоръжени нападения или тероризъм в училища както и обобщеният опит за превенция, адекватност на поведението в такива случаи, социално психологическа подкрепа и последваща работа по преодоляване на последствията за жертвите съставляват същността на модела за поведение в такива ситуации. Този примерен модел се опира на общата теория на личността и е съобразен със изследванията на спецификата на личността на нападателя. В прагматичен план модела на поведение при въоръжено нападение и тероризъм в училища е съсредоточен върху свеждането на риска за жертвите до минимум.

Свеждането на риска за живота и здравето на жертвите от въоръжено нападение и тероризъм може да бъде решително повлияно и от следните фактори:

- информираност и адекватна подготовка в т.ч. и психологическа;
- създаване на организация и повишаване режима на сигурност в училищата;
- усвояване на модели за поведение свързани със спецификата на отделните психологически типове личности на евентуалните нападатели;
- посттравматична терапия.



### Какво трябва да знаем за обобщения психопортрет на евентуалния нападател?

Темата за тероризма е изключително актуална и доминира не само в социалното пространство, но в съзнанието на хората се тълкува като политическа реакция с крайно политическо насилие.

Тук в предлаганите тренинги/симулации и модели на поведение не съществува такъв ракурс за оценка на явлението. Тероризмът е разглеждан изключително извън съдържателното пространство на религиите и политическите доктрини и само, като действие на особен тип девиантни личности. В този смисъл употребените термини като **десен тероризъм, лъв тероризъм и "ислямски" тероризъм и производни**, по никакъв начин не могат да се отъждествяват или приемат като свързани, произтичащи или като направления в християнството, левите или десните социални доктрини, исляма или други религии. Затова използваните понятията: десен, лъв или "ислямски" терорист, имат само съдържание на особени психологически субекти.





В последните години бяха направени решителни стъпки в психологичната дисекция и диференциация на терористичната личност. Тази диференциация е изключително важна, когато се създават и прилагат конкретни модели за поведение на жертвите от евентуални терористични нападения с цел запазване на живота и здравето им.

Информираността за психологичните особености на терористичната личност и съобразяването с тях при принудителна среща, може да се окаже решаващо за запазването на живота и здравето на евентуалната жертва.

### 1. Някои общи характеристики важни за изграждането на защитно поведение от жертвите на нападението:

- терористичната и личността на въоръжения нападател над ученици като правило се характеризира със съчетание на истерични и експлузивни черти, високо ниво на невротизъм и фрустрация, изразена асоциалност, психопатна самоактуализация, нарцисизъм, омраза към обществото и общността за "отхвърлянето";
- демонстрацията на собствената сила е по-важна от нанесените вреди;
- удовлетворението от върховната доминация по-често е по-силно от фактическия "резултат" от въоръженото му нападение.

### 2. Основни определящи и диференциращи психологични характеристики на видове терористични личности:

На основание обобщени данни, преобладаващото число от осъществените терористични нападения над обучаващи се в училища, са извършени от лица с характеристики на десни терористични личности. Констатирано е избирателно отношение от такива личности по отношение на жертвите на насилието им. Най-типичен пример в това отношение е драмата на норвежкия остров Утоя, когато десния терорист Брайвик не причини смърт на група младежи попаднали пред погледа му, а насочи агресията си към други, които уби. Този и други подобни факти при терористични нападения в училища ни дават основание да допуснем, че **за съхраняването на живота на жертвите** има значение и тяхното поведение. Това е прагматичният смисъл на провежданите тренинги/симулации и предлаганите модели на поведение.

- Основни характеристики на дясно терористичната личност, които са най-често наблюдавани */в йерархическа последователност/*:

- = психологическа установка за самоопределяне като "свръх човек";
- = вторичен нарцисизъм;
- = психопатни характеристики;
- = зависимост;



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

- = сексуално нарушение;
- = агресия и склонност към насилие;
- = самота;
- = стремеж към свръх контрол.

- Основни характеристики на "ислямската" терористична личност които са най-често наблюдавани /в йерархическа последователност/:

- = самообожествяване;
- = зависимост;
- = влечение към смъртта;
- = фетишизация на пола;
- = самота;
- = стремеж към свръх контрол;
- = агресия и автоагресия;
- = омраза.



***Забележка:** Психологичните особености на ляво терористичната личност все още не са изведени в йерархическа последователност, но също както и при другите терористични типажии участват: зависимост, стремеж към свръх контрол и самота.*

### **Модел на поведение при терористично или въоръжено нападение в училищна среда:**

- Изпълнявайте инструкциите на педагога, който е при Вас;
- Помогнете да се барикадира входната врата на класната стая, ако получите такива указания от педагогическия специалист.
- Запазете спокойствие. Не викайте. **Помощ ще пристигне!!!**;
- Вдъхнете спокойствие и на най-близко стоящия до Вас;
- Не задавайте въпроси по обстановката. Педагогът пред Вас има същата информация, която и Вие. Той знае какво да се прави и ще Ви напътства с кратки изречения;





- Изпълнявайте изискванията на терориста ако влезе във Вашата класна стая и има такива към Вас;
- Не предприемайте самостоятелни действия, ако няма крайна необходимост от тях;
- Не привличайте внимание към себе си;
- Дръжте се неутрално и не проявявайте раболепие към терориста. Като правило терористичната личност не реагира позитивно на раболепието. То не е едно и също с изпълняването на исканията им;

- Не му задавайте въпроси;



- Въздържайте се да гледате в лицето въоръжения нападател ако смятате, че е лъв терорист. Ако нападателят е "ислямски" терорист следете и ръцете му особено когато говори или прокламира нещо. Такава личност често имитира авторитети и като подражание изправя показалеца на дясната си ръка. Следете нея. Дясно терористичната личност се държи като свръх човек и е от значение предизвикването на внимание към него;

- Ако в класната стая влезе терорист, не стойте прави срещу него. Седете, клекнете или легнете ако го поиска. Дръжте ръцете си в положение да са видими. **Запомнете: въоръженият нападател или терорист приема като заплаха или повод за агресия три неща: положение на тялото, положение на ръцете и погледа Ви;**

- Бъдете готови за развитие на събитията. Паниката няма да Ви помогне. Ще Ви помогнат полицейските сили от вън, но най-вече Вашето собствено поведение.

- Ако нападението прерасне в друга фаза и Вие се окажете заложници и имате необходимост от приемане на лекарство или други неотложни нужди предупредете нападателя.



- Запомняйте всичко ставащо около Вас. Така не само ще ангажирате съзнанието си, но и ще можете да сте по-адекватни в поведението си;

- Ако започне атака на силите за сигурност за обезвреждане на нападателя, не се намесвайте в нищо и помнете:

= изпитанието е към своя край, съберете силите си за да издържите още малко;

= останете легнали;

= ако видите дим или усетите мирис на

някакъв газ не трийте очите си. Присвийте ги. Това е средство за неутрализиране на нападателя;







ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

= изпълнявайте указанията на полицията за евакуацията. Ако не сте в състояние да го направите запазете спокойствие, вдигнете ръка и извикайте за помощ. **Помощ ще Ви бъде указана веднага** и Вие ще бъдете евакуиран;

= при евакуация следвайте стриктно маршрута, който Ви е указан или избирайте движение до стени, които Ви предпазват от евентуални изстрели на други нападатели. През откритите пространства се движете бързо докато не достигнете кордона на полицията;

= ако класната Ви стая е обстреляна от вън залегнете и приведени по указания на учителят излезте от класната стая.

- Ако след инцидент от какъвто и вид да е се почувствате физически или психически зле, потърсете незабавно помощ.

- Когато инцидента приключи и сте въщи, разговаряйте за случилото се с близките си хора. Активно използвайте електронните системи за комуникация със съучениците си и коментирайте преживяното както и как се чувствате. Бъдете съпричастни и към чуждите споделяния.

- споделете в семействата си какво сте научили от тренингите.



**Моделите за поведение при земетресение, пожар и други природни бедствия и аварии са подробно изписани на публичния сайт на МВР.**



**- Тренингова игра с демонстрация и отработване на поведенческа практика при терористично или въоръжено нападение и други извънредни ситуации**



Учениците влизат в роли като персонажите се разпределят от ръководителя на симулацията. Те целят под формата на ролева и ситуационна игра да се отработят моделите на поведение посочени по-горе при страх, ступор, апатия, нервно треперене, плач, истерия, двигателна свръх активност.



**- Провеждане на викторина по темата с въпроси и отговори**

Създават се три отбора по цвета избран от тях /оранжев, небесно син, виолетов/ в началото на симулацията. Избират се капитани. Капитаните избират по трима участника в отбора. Ръководителят оценява отговорите с две оценки - 6 и 0. Ако отбора не може да



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

отговори това може да направи друг от групата с неговия цвят, но за всеки участник извън отбора се маха по една точка. Не е ограничено колко ученика ще отговорят. Въпросите са от моделите за поведение и неотложна психологическа помощ.

### **- Психологично тестиране**

Учениците попълват тест на Айзенк Е.Р.О. или Дембо-Рубинщайн.

## ПСИХОЛОГИЧЕН ВЪПРОСНИК

Този въпросник съдържа 86 въпроса, на които се отговаря само с “да” или “не”. Предпочитаният от Вас отговор отбележете със знак “X” в листа за отговори. Молим Ви да следите дали номерът, на който отговаряте в листа за отговори, съответства на номера от въпросника.

**ВЪРХУ САМИЯ ВЪПРОСНИК НЕ ОТБЕЛЯЗВАЙТЕ НИЩО!**

Тук няма добри или лоши отговори. Работете бързо и не се замисляйте дълго върху всеки въпрос.

**МОЛИМ ВИ, ВНИМАВАЙТЕ ДА НЕ ПРОПУСНЕТЕ НИТО ЕДИН ВЪПРОС!**

1. Имате ли любими занимания, с които запълвате свободното си време?
2. Обмисляте ли нещата преди да предприемете нещо?
3. Често ли се променя настроението Ви?
4. Приемали ли сте похвала за нещо, което е извършил друг?
5. Приказлив ли сте?
6. Бихте ли се притеснили, ако дължите някому нещо?
7. Чувствали ли сте се нещастен без конкретна причина?
8. Случвало ли Ви се е да си вземете от нещо повече, отколкото Ви се полага?
9. Жизнерадостен ли сте?
10. Бихте ли се разстроили, ако видите дете или животно да страда?
11. Безпокоите ли се за неща, които не е трябвало да правите или да кажете?



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

12. Държите ли на думата си дори и при неудобства за Вас?
13. Можете ли да се отпуснете и да се забавлявате в компания?
14. Раздразнителен ли сте?
15. Случвали ли ви се е да обвинявате друг за нещо, извършено от Вас?
16. Обичате ли срещи с нови хора?
17. Лесно ли могат да наранят чувствата Ви?
18. Мислите ли, че всички ваши навици са приемливи за околните?
19. Склонен ли сте да оставате в сянка между хората?
20. Бихте ли консумирали нещо със опасен или странен ефект?
21. Често ли Ви се случва да Ви „дойде до гуша от нещо или от някого“?
22. Случвало ли Ви се е да присвоите чужда вещ?
23. Обичате ли да излизате от къщи?
24. Прави ли Ви удоволствие да причинявате болка на тези, които обичате?
25. Често ли Ви тревожи чувство за вина?
26. Говорите ли понякога за неща, от които нищо не разбирате?
27. Предпочитате ли четенето на книги пред срещите с хора?
28. Бихте ли казали, че сте нервен човек?
29. Имате ли много приятели?
30. Обичате ли да си правите груби шеги, които могат да навредят?
31. Измъчват ли Ви често съмнения и опасения?
32. Бяхте ли послушно дете?
33. Мислите ли, че сте от хората, на които „не им пука“?
34. Отдавате ли голямо значение на добрите обноски?
35. Тревожите ли се за странни неща, които могат да се случат?
36. Случвало ли Ви се е да счупите или загубите чужда вещ?





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

37. Обикновено Ваша ли е инициативата, когато създавате приятелство?

38. Съчувствате ли на хора, които споделят с Вас неприятностите си?

39. Твърде чувствителен ли сте?

40. Обикновено мълчите ли, когато сте сред хора?

41. Считате ли, че бракът е нещо отживяло?

42. Хвалите ли се понякога?

43. Изпитвате ли понякога самосъжаление?

44. Можете ли да внесете оживление в скучна компания?

45. Дразнят ли Ви шофьори, които са предпазливи?

46. Тревожите ли се за здравето си?

47. Казвате ли понякога нещо лошо или злобно за някого?

48. Обичате ли да разказвате весели истории?

49. Случвало ли Ви се е да се държите дръзко с родителите си?

50. Обичате ли да бъдете сред хора?

51. Безпокоите ли се, когато допускате грешка?

52. Страдате ли от безсъние?

53. Винаги ли измивате ръцете си преди ядене?

54. Имате ли „готови отговори”, когато разговаряте с хората?

55. Често ли сте уморен без определена причина?

56. Случвало ли Ви се е да мамите по време на игра?





57. Обичате ли да вършите неща, за които се изискват бързи действия?
58. Добър човек ли е вашата майка?
59. Често ли имате усещане, че животът е скучен и сив?
60. Случвало ли Ви се е да използвате някого за свои интереси?
61. Има ли хора, които Ви отбягват?
62. Винаги ли сте учтив дори и с неприятни за Вас хора?
63. Искало ли Ви се е понякога да сте мъртъв?
64. Бихте ли обявили всичко на митницата, което се изисква да декларирате?
65. Занимава ли Ви вашата външност?
66. Харесва ли Ви да бъдете груб с хората?
67. Дълго ли се тревожите след неприятно преживяване?
68. Често ли пристигате на гарата в последната минута преди заминаване?
69. Нервен ли сте?
70. Случвало ли Ви се е нарочно да засегнете някого?
71. Лесно ли се развалят приятелствата Ви, без да имате вина?
72. Често ли се чувствате самотен?
73. Винаги ли правите това, което казвате?
74. Обичате ли да дразните животните?
75. Лесно ли се засягате, когато хората намират у Вас недостатък?
76. Считате ли, че живот без опасности би бил скучен за Вас?
77. Закъснявате ли понякога?
78. Харесвате ли оживлението около Вас?
79. Бихте ли искали други хора да се страхуват от Вас?
80. Случва ли Ви се ту да кипите от енергия, ту да сте много отпуснат?





81. Оставате ли понякога днешната работа за утре?
82. Мислят ли другите за Вас, че сте жизнерадостен?
83. Лесно ли се засягате?
84. Винаги ли сте готов да признаете грешката си?
85. Би ли Ви станало жал за животното в капан?
86. Неприятно ли Ви беше да попълвате този въпросник?



### Тест на Дембо-Рубинщайн.

По-долу е представена лесно достъпната нестандартизирана методика на Дембо-Рубинщайн. За провеждането на изследването е необходим бял празен лист и молив. На листа се начертава свободно без линейка една отвесна черта, примерно 6-7 см, дълга, която се разделя с отвесна чертичка на приблизително две равни половини. На децата се казва: „Представете си, че на тази черта са разположени всички хора според състоянието на тяхното състояние и здраве. Отбележете с чертичка къде се намирате вие спрямо останалите.“



1	Не съм здрав	—————→	Здрав съм
2	Не съм щастлив	—————→	Щастлив съм
3	Не съм самотен	—————→	Самотен съм
4	Не обичам училището	—————→	Обичам училището
5	Нямам приятели	—————→	Имам приятели
6	Рядко се ядосвам	—————→	Често се ядосвам
7	Не съм склонен да помагам	—————→	Склонен съм да помагам
8	Не съм агресивен	—————→	Агресивен съм
9	Не съм добър	—————→	Добър съм



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

10 Неустойчив



Устойчив

*Забележка: Ръководството на училището избира кой от двата теста ще се приложи.*

**- Излъчване на кратък позитивен видео материал**

**- Участие в обща тренировка на училището за евакуация**

**- Награди, благодарности и закуска за всички**

**Рефлексия за ръководен и педагогически персонал**





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

## Оптимистичен опус или Вместо заключение

Уважаеми **Ученици и Педагози, Родители** и близки на младите хора, които са стъпили на дългия път на живота, в годините за обучение в образователната система,

Ето ни в удивителният свят на реалностите, пред трудности, които ни изграждат, пред нови предизвикателства, които ни каляват, със знание, което ни дава крилете така необходими за бъдещето, с увереността от усвоеното и с **ОПТИМИЗЪМ**.

С тези модели и симулации ние усвоявахме как да се справяме **Заедно** и в извънредни ситуации. Убеждавах ни, че каквото и да се случва, когато сме **заедно** ще преодолеем всяко препятствие по жизнения ни път. Защото стилът на мислене и поведение е и привичка по целевия път, определящ концепта на оптимистично поведение и **успеха**. Ние не просто споделяме разбирането на Селигман /1990/, че оптимизмът и надеждата са способи, с помощта на които **личността може да се научи** да мисли и действа при взаимодействието си с окръжаващия свят. Ние споделихме вярата и знанието си, че неблагоприятните събития винаги са временни и животът ще продължи по широкия път на необятните възможности и интерпретации на реализирания успех.

В съвременното ни темата за психичното здраве и влиянието му върху процеса на учене става все по-актуална.

Изследванията доказват, че добрата психологическа кондиция на учениците е необходимо условие, за да разгърнат потенциала си за учене, но и да имат своите постижения и нагласи за успех. Ето защо, независимо дали става въпрос за стрес, страх, уплаха, неувереност или паника, те винаги имат необходимост от специфична подкрепа.

Всеки ученик притежава свой уникален набор от умения, интереси, идентичности, силни страни, потребности и цели. Използването на моделите за социално-емоционална подкрепа на учениците на различни нива отчита, че учениците се различават един от друг, като същевременно позволява на учителите да откликнат на тези различия. Прилагането им е базирано на равнопоставеност, хуманност и сътрудничество и посреща нуждите на всеки ученик за благополучие и по-позитивно преживяване на учебния процес.

Управител на "ЕФ ЕР ЕКС" ЕООД





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ



МИНИСТЕРСТВО НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО И  
НАУКАТА

Румян Русев