

## В школу ворвался человек с оружием. Что делать?

*Все должны знать эти правила выживания*

Кризисный психолог: Лариса Пыжьянова.

Столкновение с тем, с чем никогда не имел опыта взаимодействия – невероятно сложная история. Поэтому обычно на экстренную ситуацию человек реагирует не головой, а «физиологически». Ответом на шок всегда становится либо борьба, либо бегство. Случай, когда люди в панике начинают прыгать в окна – пример первой и физиологической, то есть неосознанной реакции на стресс.

Это реакция на слово «спасайся»! Человеку в ситуации, когда на него нападают, трудно оценить реальность угрозы, поэтому-то люди начинают делать все для собственно спасения. И это реакция на бессознательном уровне. Увы, часто получается, что именно поэтому человек вредит себе гораздо больше, чем мог бы навредить ему потенциальный нападающий.

Но когда мы допускаем, что нечто подобное может с нами произойти, то мы мысленно готовимся, продумывая свою реакцию. Такие размышления вовсе не означают, что у нас невроз, болезненный страх или паранойя. Это нормально. Обсуждение ситуации с нападением вооруженного одноклассника ничем не отличается от того случая, когда в кругу семьи мы говорим о том, «что будет, когда я закончу школу». Даже переходя дорогу, мы всегда оцениваем угрозу и вспоминаем правила поведения на дороге. Так почему бы не обсудить технику безопасности в случае захвата заложников? Здесь ровно три совета.

Первый: не бойтесь обсуждать это с детьми.

Второй: примите тот факт, что нет в мире места, где можно чувствовать себя абсолютно безопасно.

Наконец, третий совет: задумываясь над тем, «как я буду себя вести, если...» вы гарантируете себе некоторую адекватность и осознанность реакций в случае потенциальной угрозы.

Прячьтесь

Первое, что необходимо делать в случае, когда произошло внезапное нападение – максимально обезопасить себя и, по возможности, тех, кто находится рядом.

Если ситуация угрожает вашей жизни, необходимо упасть на землю, закрыть голову руками, постараться укрыться, например, за парту, стул, угол стены. Самое опасное в подобных ситуациях — паника. Не нужно метаться и бегать по помещению. Очевидно, что по бегущей мишени стрелять удобнее. Это лишь кажется, что трудно попасть в бегущего человека. Да, трудно, конечно, однако первая реакция у нападающих — стрелять по тем, кто первый побежал.



Фото: [dapozitiv.ru](http://dapozitiv.ru)

Выполняйте требования и избегайте зрительного контакта

Если нападающий предъявляет какие-то требования, их надо выполнять.

Категорическая рекомендация специалистов спецслужб: не поддерживайте зрительный контакт с агрессором, даже если это ваш знакомый, друг, одноклассник. Поверьте, нам только кажется, что мы знаем человека. На самом деле, понять его состояние на данный момент, а тем более угадать мотивы агрессивных действий – крайне сложно.

Достаточно знать, что нападающий — всегда человек в крайне нестабильном психическом и эмоциональном состоянии. Общаться и безопасно для себя взаимодействовать с ним могут только специалисты спецслужб: психиатры, психологи, специально подготовленные для такой работы люди. Всем остальным, даже тем, кто считает себя друзьями или является знакомыми, лучше избегать взаимодействовать с агрессором. Всегда помните, что ваша основная цель – спасти собственную жизнь и жизнь тех, кто находится рядом.

Человек, совершающий агрессивные действия, как правило, чем-то спровоцирован, поэтому он действует импульсивно. Такие люди, конечно же, сильно отличаются от подготовленного и хладнокровного террориста, который точно знает куда, зачем и с какой целью пришел. Как правило, подобным импульсивным действиям предшествуют какие-то душевные муки и переживания. Ваш одноклассник, друг или коллега может не отдавать себе отчет в том, что и зачем он делает, какие последствия могут иметь его поступки. Любое вмешательство со стороны тех, на кого он напал, будь то словесный контакт или физическое движение, может расцениваться им однозначно — как агрессия в свой адрес.

Человек отдает себе отчет, что нападает, а значит все, что происходит с другой стороны, может восприниматься им как ответное нападение и попытка его обезвредить. Неминуемо это вызывает вспышку ярости или любую другую защитно-агрессивную реакцию, а значит усугубляет вашу ситуацию. Минимизируйте любые действия с вашей стороны. Чтобы нападающий не совершил лишних опасных действий, внешняя ситуация должна быть максимально безопасна для него. Он должен понимать, что окружающие — безвредны. Как минимум, у него не будет повода становиться еще более агрессивным и всех уничтожать.

Не кричите

Не забывайте, что крик – это один из самых мощных раздражителей. На крик у нападающих всегда возникает безусловная реакция. Выстрелы производят всегда в ту сторону, где есть движение и звук.

Не геройствуйте. Ваша главная задача — выжить.

Забудьте все примеры, которые вы видели в боевиках. Никакого героизма быть не должно. Закрывать амбразуру грудью нет надобности. Не вступайте в переговоры, не пытайтесь напасть, отобрать оружие, совершить любые другие «геройские действия». Это лишь спровоцирует в ответ агрессивное поведение и может привести к тому, что безвинно погибнут или пострадают люди, которые могли бы избежать проблем. Увы, в подавляющем большинстве случаев геройствующие только вредят себе и всем вокруг.

Чтобы совершить героизм, нужно быть подготовленным человеком. Нужны годы тренировок и коллективное понимание механизма взаимодействия в случае опасности. Представьте, что в класс ворвался человек с ружьем, который начинает стрелять. Кто готов взять на себя роль отвлекающего, а кто убегающего? А переговорщика? Так как чаще всего мы не являемся профессиональным коллективом, готовым к слаженным действиям в ситуации опасности, то самое большее, что вы можете сделать для себя и для своих близких – выжить и дождаться спецслужб.

Нужно понимать, что, в отличие от простых людей, спецслужбы годами отбатывают свои действия, знают что, как, когда и зачем делать, кто и за какие действия отвечает.

В ситуации, когда ваш вооруженный одноклассник захватывает кабинет информатики, просто примите, что вы люди, которых захватили, и вам нужно просто ждать подмоги специалистов извне. А пока ждете, ваша задача не усугублять ситуацию, не дразнить нападающего, не делать его еще более агрессивным, не провоцировать ненужных жертвы.



Фото: [klassfoto.ucoz.ru](http://klassfoto.ucoz.ru)

Четко следуйте инструкциям спецслужб

Когда прибывают спецслужбы, максимально четко выполняйте их инструкции и указания. Если спецслужбы выходят с вами на контакт, вы должны полностью и безусловно подчиниться, максимально быстро и четко выполнять указания.

Я понимаю, что возникает вопрос: кто эти спецслужбы вызовет? Но если вы находитесь под дулом автомата, вряд ли рискнёте как-то манипулировать телефоном, потому что очевидно, что ничем хорошим это не закончится. Даже простая попытка набрать номер однозначно воспринимаются нападающим как форма агрессии.

Вызвать спецслужбы должны либо свидетели, либо те, кто находится в максимальной безопасности (люди за пределами вашего класса, взятого в заложники) или вне зоны воздействия преступника, вне поля его зрения. Их задача максимально скоро оповестить о случившемся спецслужбы: МЧС, ФСБ, МВД.

Воспринимайте любую, даже шутливую угрозу, всерьёз

Если ваш одноклассник действиями ли, словами ли угрожает, например, говорит, что «всех взорвет», «всех убьёт», «совершит теракт», если он подкрепляет слова записями в социальных сетях, то важно понимать – любая угроза может стать реальностью, к любой угрозе нужно относиться как к реальной, а не потенциальной.

Например, в государстве Израиль граждане в силу исторических обстоятельств все и всегда готовы к нападению. Они всегда готовы не только спасти себя, других, но и отразить нападение. Там ни у кого не вызывает сомнения, что шутить на тему «убью всех» — глупо, безответственно и преступно. Ведь это действительно и глупо, и преступно.

Расскажите об угрозах родителям

Кому же рассказать о своих подозрениях? Родителям, учителям или тем взрослым людям, которые являются для вас авторитетными. Но только не надо по-советски считать это стукачеством. Даже при близком рассмотрении, информирование старших об угрозе агрессии — ну не стукачество совсем, а единственно правильное поведение. Никто не имеет права угрожать жизни других людей, тем более отнимать бесценную жизнь. Никто не имеет права нападать, терроризировать, убивать, лишать смысла жизни и счастья родителей.

Я убеждена, что любые слова, выражающие откровенную агрессию в отношении других людей, не должны оставаться без ответа и внимания. Даже за свои слова человек обязан нести ответственность перед людьми, законом, государством. Да, подростки любят бравировать, легко разбрасываются громкими выражениями, но нужно понимать, что в наше время угрозы теракта, нападения перестали быть шутками. Это стало реальностью.

Выстраивайте отношения с подростками

Подростковый период очень нестабильный: организм физически созревает, а эмоционально отстаёт, свою роль играют и гормональные бури. Подростку важно быть в том кругу, где его принимают, где он чувствует себя успешным. Если у него доверительные отношения в семье, то ему и в голову не придёт угрожающе шутить.

А вот любая форма агрессии является серьёзным признаком социальной дезадаптации. Важно понимать, что если у подростка не складываются отношения с одноклассниками, родителями, учителями, если нет друзей-сверстников, и подросток не принимается никаким социальным сообществом, если нет интересов, то это тревожный звонок. Не должно человеку быть одному. Вне социума подростку крайне сложно существовать, поэтому он непременно будет искать комфортную для себя нишу. Такой нишей может оказаться компания таких же отвергнутых.

Социальная дезадаптация — это состояние, при котором человеку некомфортно рядом с другими людьми, но и другим людям с ним нехорошо. Признаками дезадаптации является отсутствие сочувствия, сопереживания, эмпатии, нечувствительность к чужой боли, нацеленность исключительно на себя и собственные интересы, желания, а также крайние формы эгоцентризма: либо как я хочу, либо никак. Наличие этих признаков должно вызывать тревогу у окружающих и близких. Присматривайтесь к детям, выстраивайте с ними отношения.



#### Будьте чуткими

Сегодня в СМИ попадают все произошедшие акты агрессии. Блогосфера так развита, что утаить информацию просто невозможно. Поэтому не нужно думать, что расстрелы в школе — приняли размах катастрофы и происходят сплошь и рядом. Здесь хочется напомнить замечательные слова английского священника и писателя Джонни Донна «Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши; и если волной снесёт в море береговой Утёс, меньше станет Европа, и так же, если смочит край мыса или разрушит Замок твой или друга твоего; смерть каждого Человека умяет и меня, ибо я един со всем Человечеством, а потому не спрашивай, по ком звонит колокол: он звонит по Тебе». Нельзя говорить, что там (где-то) у них происходит кошмар, а у нас такое невозможно. Мы сегодня живём в одном общем мире, в котором повсеместно совершаются похожие вещи.

Но главное, что нужно запомнить — сохраняйте в себе человека. Не будьте равнодушными. Когда человек напал на вас с оружием, не надо бросаться обезвреживать его. Поймите, его что-то к этому привело.

Про подростков с оружием мы говорим : эгоцентричный, холодный, не сочувствующий людям. Но даже статистически не бывает, чтобы дети были такими в раннем возрасте. Случаи отклонения редки и являются признаками серьезных психических патологий. Дети по своей природе добры, искренни и открыты миру. Но они растут рядом с нами, взрослеют, развиваются и в какой-то момент оказываются ранеными в душе.

Что-то же должно было произойти в жизни ребенка, с каким жестоким ударом или пинком он столкнулся, что не сумел адаптироваться? Что случилось в его жизни, к чему окружающие оказались равнодушны? Задумайтесь над этим. Социальная дезадаптация — это всегда признак того, что в силу психической незрелости, неопытности, отсутствия мудрой поддержки, человек не справился с трудностями, споткнулся и упал, не сумел приспособиться к меняющимся условиям. Противопоставлять жертву и преступника в

таком случае не верно. Нужно иметь более чуткую позицию, ведь обстоятельства всегда сложнее, чем нам кажутся на первый раз. Нельзя быть равнодушными к тем, кто рядом, тем более к детям.

Да, шутить на тему «убью всех» преступно, но и считать, что виноват только преступник, а все остальные жертвы — не правильно. Подобные акты агрессии — это как последний крик души. Это крик «обратите на меня внимание, мне плохо». Да, этот акт преступен, но это акт отчаяния.

Учите детей переосмысливать опыт

Если трагедия произошла, то задача взрослых состоит в том, чтобы помочь детям переосмыслить опыт. Очень важно, чтобы они выразили словами те чувства, которые пережили, описали то, что видели, назвали какие действия происходили, что при этом они чувствовали. При этом крайне важно, чтобы у детей не осталось ощущения того, что они беспомощные жертвы!

Переосмысливая вместе с детьми ситуацию необходимо дать им осознание того, что они были временно захвачены человеком с оружием, однако они сумели выжить, и это главное! Значит они оказались умнее и психологически устойчивее преступника. Они правильно себя повели, сумев сделать главное — сохранить жизнь свою и тех, кто был рядом. Что было правильно сделано, что можно или нельзя делать в подобных ситуациях — вот предмет для разговора с детьми, пережившими захват.

Нельзя подобные трагедии расценивать в категориях «было и прошло». Любой опыт должен быть нами не забыт, а переосмыслен. Тогда он поднимет нас на новый уровень, сделает сильнее, выносливее и мудрее.