

# **ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Сафаров А.А.

ГБПОУ ВО «Воронежский политехнический техникум», г. Воронеж

Психологическая помощь детям и подросткам, находящимся в кризисной ситуации, требует особого подхода, учитывающего эмоциональные, социальные и когнитивные особенности этой возрастной группы. Психологическая помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, незаменима для их эмоционального и психического благополучия. Кризис может быть вызван различными факторами: утрата близких, развод родителей, буллинг в школе или потеря интереса к учебе. В таких случаях важно создать безопасное и доверительное пространство, где ребенок сможет выразить свои чувства и переживания.

Младший возраст – это время формирования личности, и стрессовые обстоятельства могут сильно подорвать этот процесс. Психологи помогают детям осмыслить происходящее, выражать свои чувства и находить пути решения проблем.

Психологическая помощь подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, играет ключевую роль в их эмоциональном и психическом благополучии. Данный период жизни насыщен переменами, когда молодые люди сталкиваются с давлением со стороны сверстников, родственников и общества в целом. Эти факторы могут вызывать стресс, тревогу и чувство одиночества. Психологическая поддержка позволяет подросткам не только справляться с внутренними конфликтами, но и развивать навыки преодоления трудностей.

Функция специалиста заключается не только в том, чтобы услышать и понять, но и в том, чтобы помочь подростку увидеть альтернативные способы решения проблем. Это может включать в себя развитие критического

мышления, уверенности в себе и здоровых стратегий коммуникации. Кроме того, диагностика возможных психологических расстройств на ранних стадиях позволяет избежать более серьезных последствий в будущем.

В условиях кризиса, будь то развод родителей, потеря близкого человека или насилие, дети часто испытывают страх, непонимание и одиночество. Психологическая поддержка предоставляет безопасное пространство, где они могут открыто делиться своими переживаниями и находить поддержку. Это способствует восстановлению их самооценки и уверенности в себе.

Кроме того, работа с психологом помогает развивать адаптационные механизмы. Дети учатся справляться с эмоциями, восстанавливать внутреннюю гармонию и формировать позитивный взгляд на будущее. Таким образом, психологическая помощь становится не только средством преодоления трудностей, но и мощным инструментом для построения устойчивой личности, готовой к новым вызовам и возможностям, что особенно важно в современном мире.

Специалисты должны применять методы, адаптированные для юного возраста. Игровая терапия, арт-терапия и кафе-терапия могут стать эффективными инструментами для коммуникации, что позволит детям открыться и рассказать о своих проблемах. Кроме того, важно вовлекать родителей и близких, обучая их основам поддержки и понимания, ведь именно семья играет ключевую роль в восстановлении психологического благополучия.

Важно помнить, что каждый случай уникален, и успех помощи зависит от индивидуального подхода и комплексного вмешательства, включающего психотерапию, поддержку со стороны школы и медицинские услуги. Только так можно помочь детям и подросткам преодолеть свои трудности и вернуться к полноценной жизни.

Кроме того, важно учитывать, что дети и подростки могут не всегда осознавать или уметь выразить свои эмоции словами. Поэтому применение невербальных методов, таких как рисование или игры, становится особенно

ценным. Эти техники помогают ребенку найти альтернативные способы самовыражения, что может облегчить процесс открытия и обсуждения своих переживаний. Например, в арт-терапии создание изображений может стать мощным инструментом для осознания и проработки внутренних конфликтов.

Взаимодействие с педагогами также играет важную роль в процессе восстановления. Специалисты должны работать не только с ребенком, но и с его окружением. Обучение учителей и персонала школ основам психолого-педагогической поддержки поможет создать более чуткую и понимающую образовательную среду, где дети будут чувствовать себя в безопасности и смогу открыто говорить о своих переживаниях.

Не следует забывать и о необходимости мониторинга состояния ребенка. Регулярные встречи с психологом могут помочь отслеживать прогресс, а также при необходимости корректировать подход и методы работы. Важно создать четкий план работы, основываясь на индивидуальных потребностях и особенностях каждого ребенка. Только комплексный подход может принести желаемые результаты, позволяя детям и подросткам эффективно справляться с трудностями и достигать состояния психологического комфорта.

Таким образом, качественная психологическая помощь — это не просто поддержка в сложный момент, но и важный инвестиционный вклад в будущее детей и подростков. Вернувшись к нормальной жизни, они становятся более адаптивными, уверенными в себе и способными к позитивным изменениям в своем окружении.

### **Литература и источники:**

1. Илюхина Е.О. Виды и формы оказания психологической помощи обучающимся в кризисной ситуации. [Электронный ресурс] // Клинический психолог лаборатории кризисной психологии 2022. URL: <https://magistr54.ru/publikacii-centra/> (дата обращения:09.01.2024).

2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2023.