

# **ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ**

Шадрина Н.С.

МКОУ Хреновская СОШ №2 им. Левакова

Воронежская область, Бобровский район, село Хреновое

## **1. Введение**

### **Актуальность проблемы**

Современный мир сталкивается с увеличением кризисных ситуаций среди детей и подростков. Социальные, экономические и технологические изменения, наряду с глобальными вызовами: пандемия, военные конфликты, экологические катастрофы и информационная перегрузка, оказывают значительное воздействие на психическое здоровье подрастающего поколения.

Дети и подростки, находясь в процессе формирования личности, особенно уязвимы к стрессовым факторам, это приводит к росту тревожных расстройств, депрессии, суицидальных мыслей и других кризисных состояний. В этой связи актуальность темы определяется необходимостью своевременного выявления и оказания психологической помощи, чтобы предотвратить долгосрочные последствия для психического здоровья и социальной адаптации молодых людей.

Кризисные ситуации у детей – периоды, столкновения ребёнка с эмоциональными или психологическими трудностями, которые могут существенно повлиять на его поведение и развитие. Важно, чтобы родители и педагоги осознанно подходили к пониманию этих периодов и поддерживали детей на пути преодоления трудностей.

## **2. Основная часть**

### **Психологические кризисы у детей**

**Возрастной кризис** – переходный период между возрастными этапами, он неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного

этапа к другому по завершении определенных стадий развития.

Выделяют кризис одного года, кризис трех лет, кризис семи лет, подростковый кризис (13-17 лет).

### **Кризисы утраты и разлуки**

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека.

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей.

### **Травматические кризисы**

Возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

*Выделяют травмы:*

- причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
- причинённые людьми (все виды насилия: жестокое обращение, сексуальное, злоупотребление алкоголем, психотропных веществ, военные действия, теракты).
- психологическое насилие (отвержение, отказ в эмоциональном отклике, унижение, запугивание, изоляция от нормального общения с другими людьми, эксплуатация, моральное разложение).

### **Симптомы эмоционально-кризисного состояния**

1. **Эмоциональная нестабильность:** резкие перепады настроения, выраженные как в чрезмерной возбудимости, так и в апатии.
2. **Социальная изоляция:** появление склонности к уединению, отказ от участия в коллективных мероприятиях и нежелание взаимодействовать с окружающими.
3. **Снижение учебной мотивации:** потеря интереса к учебному процессу, поверхностное выполнение заданий, без должного внимания и ответственности.

4. **Физические проявления:** головные боли, нарушения сна, быструю утомляемость и снижение аппетита. Проблемы с концентрацией и памятью. Тревожность и стресс также могут способствовать развитию психосоматических заболеваний.

5. **Изменение поведения:** признаки деструктивного поведения, такие как агрессия, нарушение дисциплины, проявление неуважения к педагогам и сверстникам.

### **Психологическая помощь**

Предоставление психолого-педагогической помощи учащимся в кризисном эмоциональном состоянии — существенный аспект работы педагогов и психологов в образовательных учреждениях. Поэтому важно определить причину кризиса, вид эмоциональных реакций или состояний, их проявления и на основе данных оказать профессиональную психолого-педагогическую помощь.

Эмоциональные реакция и состояние являются важными компонентами эмоциональной жизни, и понимание их различий помогает лучше осмысливать спектр возможных реакций на окружающий мир, а также влияние эмоций на поведение и общее самочувствие человека.

Отличия эмоциональных реакций от состояний в первую очередь характеризуются длительностью, причинами и проявлениями.

Если эмоциональная реакция представляет собой краткосрочные спонтанные ответы, то эмоциональное состояние — это более длительные и комплексные переживания.

Причинами реакций являются конкретные события или стимул, в то время как состояния формируются на основе множества факторов и их комбинаций, более того причинами последних в том числе могут быть предшествующие эмоциональные реакции.

Следует отметить, что реакция проявляется мгновенно и выражена она соответственно явным образом. Для эмоционального состояния же более

возможно скрытое проявление и может оно выражаться через изменения в поведении, мышлении или общем ощущении человека.

### **Виды эмоциональных реакций:**

**1. ПЛАЧ, СЛЕЗЫ** - это естественные эмоциональные реакции, выражающие широкий спектр чувств и переполняющие эмоции. Они могут быть как индивидуальными, так и социальными явлениями, призванными передать внутренние переживания.

**Проявление:** слезы, подавленность, нет активности в поведении, часто сопровождается изменениями в дыхательном ритме (учащением дыхания или затруднение), может наблюдаться напряжение в мышцах, покраснение лица, сердцебиение или даже головная боль, катарсис (после сильного эмоционального выплеска бывает ощущение облегчения, которое связано с процессом "выплакаться").

### **Оказание помощи:**

- 1) Эмоциональная разрядка через слезы помогает подростку свободно выразить свои эмоции без осуждения. Важно проявлять эмпатию и понимание.
- 2) Активное слушание: выслушайте ребенка, задавая открытые вопросы, помогите этим ему углубить понимание своих эмоций.
- 3) Психотерапевтические методы:
  - Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): помогает распознавать и оспаривать негативные мысли, связанные с плачем или слезами.
  - Арт-терапия: дает возможность выразить свои чувства через искусство, что может облегчить чувственные переживания.
- 4) Методы саморегуляции: обучение расслабляющим техникам: глубокое дыхание, медитация и прогрессивная мышечная релаксация для снижения уровня стресса.
- 5) Тренинги по эмоциональному взаимодействию.

### Упражнение «Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге

одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений). (Коваль Е.В.,2021).

**2. ИСТЕРИКА (ИЛИ ИСТЕРИЧНЫЙ ПРИСТУП)** - это сильная эмоциональная реакция, способ реагирования психики на травмирующие события. Истерика также является активной энергозатратной реакцией, способной «заражать» окружающих

**Эмоциональные проявления:** ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих, кричит, одновременно плачет, чаще всего в присутствии зрителей. Нападение на окружающих, проявление физической деструктивности, невозможность успокоиться.

**Физические проявления:** гиперактивность или замедленность, нарушения мыслительной деятельности (потеря способности рассуждать, логически мыслить или следовать инструкциям), тремор, потливость, учащенное сердцебиение.

**Оказание помощи:**

- 1) Установление контакта обязательно при работе с кризисным эмоциональным состоянием.
- 2) Старайтесь демонстрировать человеку свое спокойствие, не проявляйте ярких эмоций (это может подпитывать истерику).
- 3) Говорите короткими фразами, уверенно, сократите свою речевую активность, снизьте громкость речи, темп. Внимательно слушайте человека.
- 4) Не потакайте желаниям. Здесь важна поддержка, внимание, выслушивание, заинтересованность.
- 5) Не применять фразы: «Так нельзя», «возьмите себя в руки», «успокойтесь».
- 6) Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок (дать отдохнуть и набраться сил).

**3. АГРЕССИЯ, ГНЕВ , ЗЛОСТЬ-** действия и поступки направлены на причинение вреда как окружающим, так и самому себе.

Агрессия, проявляющаяся в виде физического или вербального поведения, направлена на причинение вреда или боли другим. Она является следствием различных эмоциональных состояний, среди которых выделяются гнев и злость. Гнев - сильное и быстрое эмоциональное реагирование на восприятие угроз, несправедливости или разочарования. Это нормальная реакция на определенные внешние обстоятельства, свидетельствующая о внутреннем дискомфорте. В противоположность этому, злость — более устойчивое эмоциональное состояние, которое может выражаться в длительной неприязни или ненависти к объекту, вызвавшему негативные эмоции.

**Физические проявления:** напряжение в мышцах, сжатые кулаки, ускоренное сердцебиение, может проявляться в агрессивной позе или движениях.

**Эмоциональные проявления:** чувственное состояние, характеризующееся раздражительностью, фрустрацией и нетерпимостью, быстрое изменение настроения, переход от спокойствия к ярости (крики, ругань, оскорбления, использование угрожающих или резких слов).

Как следствие эскалация конфликтов, недопонимание с другими людьми, а в дальнейшем потеря социальных связей и доверия.

#### **Оказание помощи:**

- 1) демонстрируйте нейтральность и доброжелательность, даже тогда, когда
- 2) ребёнок вас провоцирует на ответную агрессию;
- 3) позвольте ребенку выразить гнев, например, порвать лист бумаги или
- 4) побить подушку;
- 5) стабилизируйте эмоциональное состояние

#### **Виды эмоциональных состояний:**

**1. ТРЕВОГА** - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудно определяемые предчувствия.

**Как проявляется:** затруднение дыхания, ощущение комка в горле или затруднение при глотании; онемение или ощущение покалывания, дрожь;

мышечное напряжение или боли; беспокойство и неспособность к релаксации; чувство нервозности, «на взводе» или психического напряжения; усиленное реагирование на неожиданности или на испуг; затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги; затрудненное засыпание из-за беспокойства.

**Оказание помощи:**

- 1) - постарайтесь понять, что именно тревожит ребенка: (разрушение тела, разрушение психики, разрушение отношений, страх смерти и т.д.)
- 2) - использование техники заземления (5-4-3-2-1), переключение внимания на себя с окружающего;
- 3) - дыхательные техники («Цветное дыхание», «Дыхание в бумажный пакет», «Нырятьщик»);
- 4) - визуализация возможного позитивного исхода

*«СТРАХ - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.*

**Проявления:** поверхностное дыхание; снижение самоконтроля поведения; оцепеняющий страх, блокирующий мысли или действия обратившегося

**Оказание помощи:**

- 1) преодоление страха с помощью воображения – доведение страшного объекта до абсурда, деролизация, изменение роли, изменение роли страха, сопереживание страшному герою.
- 2) перебить страх другой эмоцией - вместо страха ощутить радость, ярость, усталость;
- 3) проработать страх с помощью внутреннего диалога – фразы «Я сделаю это!», «Спокойствие, только спокойствие»;
- 4) принятие страха - сказкотерапия, стимулирование возможностей по преодолению страха;
- 5) рисование страха – нарисовать страх на бумаге, затем сжечь его, выкинуть, разорвать, смыть в унитаз.

**2. ВИНА-** накапливание внутри себя разнообразных следов от эмоций и переживаний

**Проявления:** «я плохой», сопровождаемое телесными признаками как агрессии на самого себя, так и чувства страха; напряжение мышц в разных участках тела (телесный рисунок вины); нарушение дыхания и учащение сердцебиения; «желание спрятаться»

В речи ребенка могут часто встречаться извиняющиеся конструкции, которые при первом впечатлении могут напоминать вежливость. Однако это как раз могут быть признаки состояния вины.

**Оказание помощи:**

**Техника. «Проработка чувства вины»**

Вспомните 2-3 ситуации, в которых вы чувствовали вину. По поводу каждой из них письменно ответьте на вопросы:

1. Как я должен был бы себя вести, чтобы не чувствовать себя виноватым?
2. Уверен ли я, что человек, перед которым я виноват, ожидал от меня именно таких действий? Откуда у меня эта уверенность? Могу ли я свои предположения проверить?
3. Почему я повел себя иначе, чем от меня ожидали? Реалистичны ли эти ожидания?
4. Почему у другого человека были именно такие ожидания относительно моих поступков? Откуда они у него появились.

**Техника «Превращение вины в благодарность».** (Ермолаева А.В., 2022)

**3. ОБИДА** – это эмоциональная реакция, вызываемая восприятием несправедливости, игнорирования или унижения со стороны других людей. Эта эмоция может удерживаться в сознании и приводить к длительным негативным переживаниям.

**Эмоциональные проявления:** чувство грусти, разочарования, гнева или фрустрации. Часто обиду сопровождают тоска или потерянности.

**Физические проявления:** напряжение в теле, головные боли, нарушения сна или аппетита. В некоторых случаях могут проявляться соматические расстройства, суицидальные мысли.

**Вербальные проявления:** использование обвинительных высказываний в адрес обидчика, упоминания о произошедшем инциденте, сосредоточение на негативных аспектах ситуации.

**Социальные проявления:** изоляция, стремление избегать общения с людьми, которые стали источником обиды; блокирование эмоциональной привязанности к другим, особенно если они напоминают о произошедшем.

**Оказание помощи:**

Проработка чувства вины.

**Техника «Превращение вины в благодарность»:**

*Упражнение №1. «Составление списка обид» . Упражнение №2. «Три письма». Упражнение №4. «Прощение» (Ермолаева А.В, 2022)*

*Упражнение №5. «Скольжение над обидой»*

**4. ОТВЕРЖЕННОСТЬ И ОДИНОЧЕСТВО** - два взаимосвязанных эмоциональных состояния, которые могут значительно повлиять на психическое здоровье человека. Отверженность возникает, в случае, когда индивид ощущает, что его игнорируют или отвергают окружающие, это приводит к глубокому чувству неполноценности и нежеланности. Особенно острым оно становится, когда человек стремится к принятию и поддержке, но сталкивается с холодным отношением со стороны других.

**Эмоциональные проявления:** постоянное чувство грусти, депрессии или бессилия. Прежние интересы и радости могут казаться незначительными или неважными.

**Физические проявления:** усталость, напряжение и изменения в аппетите или сне. Возможны соматические заболевания, такие как головные боли или расстройства пищеварения.

**Вербальные проявления:** выражение негативных мыслей о себе, своих способностях или о том, как их воспринимают другие ("Я никому не нужен",

"Со мной никто не хочет общаться", "Суицидальные мысли"). Отказ от общения и социализации, оставление социальных сфер.

**Социальные проявления:** изоляция от друзей и близких, снижение активности и участия в общественной жизни. Сложности в установлении и поддержании близких отношений по причине страха отверженности.

#### **Оказание психологической помощи:**

В таком кризисном возрасте взрослеющие дети нуждаются в ненавязчивой поддержке. Здесь очень важна совместная работа родителей и педагогов.

Отверженность и одиночество могут оказать разрушительное влияние на психологическое благополучие человека. Профессиональная психологическая помощь может оказать значительное влияние на преодоление этих состояний, обучая эффективным стратегиям общения, саморегуляции и развитию эмоциональной устойчивости.

### **3. Заключение**

Главная задача психолога при работе с кризисным состоянием заключается в снижении психологического напряжения и защиты ребенка от опрометчивых поступков. Не пытайтесь помочь ребенку или подростку, если вы не уверены в своей безопасности. Ваши действия должны демонстрировать уверенность и спокойствие, служа поддержкой для ребенка. Избегайте обещаний, которые не сможете выполнить; стремитесь перенаправить гнев или беспокойство в безопасные формы, например, в плач. Фокусируйтесь на смягчении состояния и затем на решении проблемы. В процессе оказания помощи нельзя забывать о значении эмпатии и внимательного слушания. Создайте пространство, в котором ребенок будет чувствовать себя услышанным и понятым, избегая прямых оценок и критики. Стремитесь укрепить его чувство контроля над ситуацией, вселяя надежду на изменение. Работа с кризисами требует не только знаний, но и терпения, чуткости и внимательного отношения, что является основой успешного разрешения кризисов.

## **Литература**

1. Ермолаева А.В. Рабочая тетрадь консультанта детского телефона доверия: основные алгоритмы работы: информационно-методический сборник. Часть 3. М.: АО «Первая Образцовая типография», 2022. - 52 с.
2. Коваль Е.В. Тренинговое занятие "Я и мои проблемы": методическая разработка по психологии, 2021.