



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»**

## **СБОРНИК**

***материалов X ЕЖЕГОДНОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«Организация профилактической деятельности в детской  
и подростковой среде в практике консультирования на  
Телефоне доверия»***



**Воронеж  
2020**



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Акимова А.М.</b>	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	4
<b>Беликова Н.М.</b>	ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ	8
<b>Воронина М.А.</b>	НАВЫКИ ПОЗИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНИ – УЧИМ, ЗАКРЕПЛЯЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМ	12
<b>Гладышева В.А.</b>	ИНТЕРНЕТ ОБЩЕНИЕ: КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О РИСКАХ	22
<b>Зубанова Е.Н.</b>	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ	27
<b>Кудрявцева С.С.</b>	АССОЦИАЦИЯ, КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ СЧАСТЬЕ, «НЕДЕТСКИЕ ЗАПРЕТЫ»	30
<b>Кутищева А.С.</b>	ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	34
<b>Ляховская Т.А.</b>	ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ	36
<b>Меркулова Е.В.</b>	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	40
<b>Перунова О.Д.</b>	СЛУЖБА «ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» КАК СРЕДСТВО ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	48
<b>Петренко Т.А.</b>	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ, КАК СРЕДСТВА СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	54
<b>Петряева О.С.</b>	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ	59
<b>Сальникова О.Н.</b>	ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ	62



<b>Сидоренкова А.В.</b>	КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ	66
<b>Толсторожих С.А.</b>	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ	68
<b>Фомина К.В.</b>	ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ В ИНТЕРНЕТЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	73
<b>Хатина А.В.</b>	ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ВЫБОРОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ У ПОДРОСТКОВ	80
<b>Чернышева И.В.</b>	ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД	86
<b>Шиловский О.А.</b>	СТРАТЕГИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ	92
<b>Щербакова С.В.</b>	ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАРТ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ	97
<b>Юрова А.А.</b>	ВИДЫ И ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ	101
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>		
<b>Токарева А.А.</b>	ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ	106



## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

*Акимова А.М.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

В условиях современной ситуации жить и работать всем приходится по-новому. Сегодня не осталось тех людей, кого бы ни коснулись изменения. И в первую очередь перестраиваться пришлось школьникам, а значит, всей системе образования. Формат дистанционного обучения требует перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом, психологическом. Педагоги, обучающиеся, родители – все участники образовательных отношений, пусть даже дистанционных, нуждаются в психологическом сопровождении и поддержке.

Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психического развития ребенка в условиях школьного взаимодействия.

Психологический комфорт – это условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, а в процессе обучения получает удовлетворение потребности в освоении новой информации. То есть это важное условие эффективности обучения, так как создание положительного настроения перед началом обучения является необходимой составляющей психологического комфорта при дальнейшей работе, тем более что сам процесс дистанционного обучения имеет свои особенности.

Комфорт – довольно обширное понятие, которое подразделяется на интеллектуальный, физический и психологический комфорт. Достижение единства данных критериев в образовательном процессе и является необходимым условием полноценного личностного роста обучающихся.

Интеллектуальный комфорт при дистанционном обучении характеризуется удовлетворенностью ребенком процессами своей мыслительной деятельности и ее результатами. Средством достижения интеллектуального комфорта при дистанционном обучении является частая смена видов деятельности, так как зачастую, мы можем наблюдать такую картину, где ребенок вовлечен в одну и ту же деятельность. Монотонность работы способствует росту статического напряжения, в связи с этим падает работоспособность и интерес к изучаемой теме. Одним из важных факторов достижения интеллектуального комфорта в учебном процессе является формулировка обучающимися желаемого для них результата, а также рефлексия собственной познавательной активности. Создание учителем ситуации успеха, а также эмоциональная поддержка способствует результативности мыслительной деятельности. Каждый учащийся во время занятия должен осознавать себя активным субъектом творческой деятельностью и чувствовать эту принадлежность.

Для того, чтобы достичь интеллектуальный комфорт на онлайн-занятии целесообразно использовать различные методы и формы работы, такие как словесный, объяснительно-иллюстративный, аудио- и видеовизуальный метод; групповая работа, парная работа, индивидуальная работа, самостоятельная работа.

Физический комфорт ребенка характеризуется соответствием между его телесными, соматическими потребностями и предметно-пространственными условиями внутри образовательной организации.

Согласно иерархической модели потребностей по А. Маслоу удовлетворение базовых потребностей, способствует удовлетворению всех выше поставленных потребностей в предложенной модели, в том числе в потребности в самоактуализации. Потребность в физическом комфорте при дистанционном обучении достигается организацией места обучения ребенка.

Психологический комфорт при дистанционном обучении включает в себя совокупность критериев интеллектуального и физического комфорта. Так как показатели интеллектуального и физического комфорта в условиях дисгармонии оказывают влияние на общий эмоциональный фон. Из этого следует, под психологическим комфортом стоит



понимать – психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности обучающегося в результате его оптимального взаимодействия со средой внутри образовательного учреждения.

Отличительной особенностью атмосферы психологического комфорта является то, что она обладает развивающим, психотерапевтическим и психокоррекционным эффектом, так как основная цель такой благоприятной среды – устранение различных психологических барьеров, неправильных защитных реакций. Реализация задачи по созданию психологического комфорта при дистанционном обучении достигается за счет использования различных природных элементов; создания атмосферы доброжелательности; соответствующий дизайн помещения.

Важным условием является установление эмоционального контакта, включающего определённую меру доверия или взаимопонимания с ребёнком или группой детей. Это можно сделать путем освоения педагогом техники активного слушания. Основопологающим в данной технике является: принятие ребёнка таким каким он есть, тщательное отслеживание эмоционального фона ребёнка, постоянный зрительный контакт на уровне глаз, подтверждение искреннего интереса к предмету разговора.

В целях создания ситуации успеха при дистанционном обучении можно использовать технику просьба о помощи, где учитель обращается за помощью к ребёнку и тем самым возвышает его способности, даже самые незначительные. Непременными условиями здесь выступают три положения: во-первых, помощь, о которой просят ребёнка, должна быть посильной для него; во-вторых, эта помощь должна реально осуществляться, в-третьих, форма обращения должна быть этически выдержанной.

Для снятия психологического и статического напряжения во время организации дистанционного обучения целесообразно проводить минутки релаксации. Физминутки могут быть традиционными, оздоровительными (гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения), расслабляющие (с элементами релаксации под музыкальные композиции, когда ребёнку предлагают занять удобную ему позу и закрыть глаза, и посидеть 2-3 минуты), развлекательные (с использованием игровых ситуаций).

Конечно, наличие благоприятного психологического климата является результатом взаимодействия многих компонентов, его составляющих, но центральным моментом здесь предстает общение детей с взрослыми (учителями) и сверстниками.

Определяющим в подростковом возрасте для детей является общение со сверстниками, поэтому отсутствие положительных взаимоотношений, например, с одноклассниками, может создать существенную угрозу для атмосферы психологического комфорта и явиться определенным деструктивным фактором, накладывающим отрицательный отпечаток на учебный процесс.

Личность учителя во многом влияет на отношение к учебе. Положительное отношение, доверие к учителю вызывает желание заниматься познавательной, учебной деятельностью, способствует формированию познавательного мотива учения. Отрицательные и конфликтные отношения препятствуют этому.

Только в такой обстановке, по мнению обучающихся, где есть взаимопонимание и налажены положительные взаимоотношения, может быть тяга к знаниям. Неудачи же в общении ведут к появлению комплексов, неуверенности в себе, внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные показатели в других сферах жизнедеятельности. Отсюда у учеников как раз и формируется негативное отношение к школе, к учению, неадекватное отношение к самим себе, к окружающим людям. Эффективное обучение и прогрессивное развитие личности в таких условиях невозможны. Поэтому и необходимо создание психологического комфорта, в центре которого – личностное, заинтересованное общение учителей и учащихся.

Стоит отметить, для того чтобы сформировать максимально благоприятную психологическую обстановку во время организации дистанционного обучения важно учитывать физиологические эмоционально-личностные особенности детей, создавать ситуации успеха на занятии-онлайн, выбрать наиболее подходящий стиль общения. Если каждый педагог и среда образовательной организации в целом будет стремиться к формированию и развитию всех вышеперечисленных условий, то цель по организации психологического комфорта обучающихся будет достигнута.

## Литература

1. Андреев А.А., Солдаткин В.И. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация. М.: МЭСИ, 2009.
2. Бардин К.Б. Как научить детей учиться: Учебная деятельность, ее формирование и возможные нарушения. М.: Просвещение, 2009.
3. Брызгалов В.С. Психолого-педагогическая поддержка дистанционного обучения. Нижний Тагил, 2011.
4. Мараховская Н.В., Попков В.И. Совершенствование методов дистанционного образования в свете теории психолого-познавательных барьеров в обучении // Учебный процесс в техническом вузе: сб. науч. тр. Брянск: Изд-во БГТУ, 2011. С. 85-87.
5. Моисеева М.В. Психолого-педагогическая поддержка дистанционного обучения // Дистанционное образование. 2010. № 6. С. 49-50.

## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

*Беликова Н.М.*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Нижнекарачанская  
средняя общеобразовательная школа  
село Нижний Карачан Грибановского района Воронежской области

Жизнь состоит из бесконечной последовательности выборов. В естественном процессе развития дети стремятся к тому, чтобы быть самостоятельными и полагаться на самих себя. Школа является местом активной деятельности ребёнка на протяжении одиннадцати лет. Самые важные периоды интенсивного развития детского организма, когда происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, совпадают с важнейшим социальным этапом детства - получением среднего образования. Чтобы быть успешным в современном обществе, они должны обладать социальными умениями и

навыками, устанавливать и поддерживать связь с окружающими, проявлять уважение к своим сверстникам и старшим, делать выбор, разрешать возникающие конфликты.

Одной из форм деятельности, которая активизирует социализацию учащихся, является социальное проектирование.

Точный перевод с латинского слова “проект” – это “брошенный вперед”.

Социальный проект – это индивидуальная или групповая деятельность учащихся, целью которой является улучшение социальной среды и условий жизни, возможность детям в реальном деле попробовать свои силы, не ограничиваясь только рассуждениями.

Учащиеся в рамках работы над проектом, на основе полученных знаний, активно участвуют в реализации посильных социальных задач, организуют и проводят практически мероприятия, решают конкретные социальные проблемы школы или сельского поселения.

При этом воспитывается социально ответственная личность, умеющая принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды, практически действовать в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности; вести дискуссию по социальным вопросам, обосновывать свою гражданскую позицию, вести диалог и достигать взаимопонимания;

Именно работа над социальным проектом позволяет выйти на третий уровень результатов воспитания учащихся – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с представителями различных социальных субъектов за пределами школы, в открытой общественной среде.

Работа по социальному проектированию ведётся в нашей школе с 2005 года. Проекты участвовали в разных конкурсах, где становились неоднократно победителями.

<i>Проект</i>	<i>Результат участия в конкурсах</i>
«Русская изба»	региональный денежный гранд 18 тысяч рублей
«Голубая лагуна»	региональный денежный гранд 34 тысячи рублей
«Природный живой уголок»	победитель районного этапа всероссийского конкурса «Я Гражданин»

«Память»	победитель районного этапа всероссийского конкурса «Я Гражданин»
«Костюм»	победитель районного этапа всероссийского конкурса «Я Гражданин»
«Комната психологической разгрузки»	3 место на II областном конкурсе школьных социальных проектов «Моя школа», премия 3,5 тысяч рублей
«Наш плот - добрых дел оплот»	призёр II областного конкурса школьных социальных проектов «Моя школа»
«Мы такие разные»	победитель областного конкурса социальных проектов муниципальных образований, премия 41 тысяча рублей
«Страна игралочка»	обладатель региональной общественной премии «Золотой лев» I степени.
«Скалодром»	победитель областного конкурса социальных проектов муниципальных образований, премия 30 тысяч рублей
«Стар и млад»	победитель районного этапа и финалист областного конкурса «Гражданин Воронежского края - гражданин России».
«Семейные каникулы»	призёр районного этапа конкурса «Гражданин Воронежского края - гражданин России»
«Аллея Юности»	победа на муниципальном и 2 место на региональном этапе конкурса «Гражданин Воронежского края - гражданин России»
«Шефы моста»	победитель районного этапа и финалист областного конкурса «Гражданин Воронежского края - гражданин России», победитель II Всероссийского конкурса детского и юношеского творчества "Базовые национальные ценности"
«Святки»	Участник районного этапа конкурса «Гражданин Воронежского края - гражданин России»

Работа школы по технологии социального проектирования неоднократно была отмечена сертификатами ГОБУ ДОД «ОЦДОГПВ» за активное участие в областных конкурсах социальных проектов «Гражданин Воронежского края - Гражданин России» в различных номинациях.

Что лучше может объединить и научить работать в команде, как не совместная деятельность по улучшению жизни школы и села.

Поэтому я в течении шести лет использую технологию социального проектирования. Дети приходят неравнодушные, активные. При правильной мотивации они могут всё. И неправда, что молодёжь ничего не хочет. Нужно просто предложить им правильное направление для выхода их кипучей энергии. Ребята с энтузиазмом участвуют в выборе проблемы, находят оригинальные пути решения. Научить детей разговаривать с органами власти сложно, объясняешь, как начать разговор, когда просить, чтобы встретить понимание и содействие. А если нужно поработать руками, так здесь нашим деревенским детям вообще нет равных. Процент вовлеченности в проект с каждым годом увеличивается. Последний проект «Святки» объединил в активной работе

100% учеников, учителей, родителей и администрацию Нижнекарачанского дома – для пожилых людей.

Положительные стороны социального проектирования как педагогической технологии:

Во-первых, социальное проектирование - это самостоятельный выбор деятельности, который выбирается с помощью «мозгового штурма».

Во-вторых, это возможность реального участия в решении проблем своего дома, двора, района, города и другого. Именно эта мысль - «я могу это сделать сам и не только для себя»- больше всего воодушевляет подростков. Именно реальность, жизненность социального проекта привлекает школьников, им периодически требуется сфера приложения сил, иное поле деятельности, где они могут чувствовать себя взрослыми, видеть реальный итог своей деятельности.

В-третьих, это коллективная работа формирует важные социальные навыки. Школьник сегодня стоит перед серьезнейшим выбором жить только для себя («я успеваю по всем предметам, а что у остальных, мне все равно», «лишь бы меня не трогали», «всем места в институте не хватит» и т.д.) или все же помнить о других и помогать им по мере своих сил и возможностей («сделал сам, помоги товарищу», «помни о тех, кто рядом», «вместе интересней» и т. д.). Разумеется, эти обе позиции (образа жизни) можно и нужно сочетать. Важно, чтобы «механизм переключения» не вышел из строя еще во время обучения в школе. Затем его запустить практически невозможно. И участие в работе группы ровесников над социальным проектом - прекрасная возможность для тренировки этого «механизма переключения» своей мотивации с сугубо личных интересов на групповые, коллективные, социальные.

Самореализация личности в процессе проектной деятельности способствует решению многих актуальных проблем социализации подрастающего поколения. Происходит рост личностного потенциала учащихся. Педагогическое сопровождение, использование методов стимулирования интереса, поощрения, перспективных линий, создание ситуации успеха делают процесс социализации учащихся более эффективным.

## Литература

1. Иванов И.П. Методика коммунарского воспитания. — М.: Просвещение, 1990. Развитие личности №1. 2000. С.11-231.
2. Борисова, Н.В. Образовательные технологии как объект педагогического выбора: учебное пособие / Н.В. Борисова. М., 2000. 120 с.
3. Фонарёва И.Н. Волонтерская деятельность как средство социализации личности. Ежеквартальный информационный журнал для общественно-активных школ. Сотрудничество №3(67). 2014
4. Лендрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений
5. Ягафарова Г.А., Григорьев Е.С., Самков Ю.О., Тукаев В.Р., Акдавлетов В.Р. Социально-педагогическое проектирование формирования личности // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 7-1. С. 208-212.

## НАВЫКИ ПОЗИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНИ – УЧИМ, ЗАКРЕПЛЯЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМ

*Воронина М.А.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

В нашей повседневной жизни каждый из нас часто забывает о хорошем и концентрируется на каких-то негативных событиях, например, таких как: «я три часа простоял в этой ужасной пробке», «я поссорился с коллегой на работе» и т.д. В результате, несмотря на то, что в целом день - отличный, мы склонны забывать о приятных мелочах и помнить только неудачи.

Эта тенденция - когда мы хорошо помним негативные аспекты и недооцениваем положительные - называется селективная фильтрация.

Некоторые специалисты считают селективную фильтрацию адаптивным механизмом, поскольку неблагоприятные события требуют от нас реакции, чтобы мы

могли противостоять им и решать возникающие проблемы. А позитивные события, не угрожающие нашей жизни, не требуют ответа, поэтому остаются «незамеченными» для нашего внимания и памяти.

Положительное восприятие мира позволяет человеку мобилизовать внутренние ресурсы. Направление энергии на решение проблемы, а не погружение в отрицательное влияние повышает шансы на успешное преодоление кризисной ситуации.

*Что такое позитивная психология?*

Позитивная психология - это довольно новое направление психологии, изучающее положительные эмоции и аспекты человеческой психики. Это направление разработано Мартином Селигманом, американским психологом.

Позитивное мышление – это особый вид отношения к окружающему миру и людям, к произошедшим и будущим событиям, заключающийся в принятии их с положительной точки зрения. Это умение находить в любой момент жизни повод для радости и воспринимать неудачи рационально, анализируя причины и принимая, как ценный опыт.

Опираясь на труды своих предшественников М. Селигман смог сформировать новый взгляд с точки зрения личного счастья. Делал это с помощью экспериментов, наблюдений, а также анализируя многочисленные реальные случаи, встречавшиеся в практике.

*Эксперимент М. Селигмана «Выученная беспомощность».*

Эксперимент наглядно показывает суть направления. Он работал с собаками. Разделив их на три группы, создал для каждой определённые условия. Первая группа через некоторые промежутки времени получала раздражитель в виде слабого электрического разряда. Собаки второй группы тоже получали разряд тока, но могли контролировать ситуацию: нажав специальную кнопку, они отменяли импульс. Третья группа собак не получала токовые импульсы.

После того как у всех собак выработался рефлекс, М. Селигман посадил их в одну коробку и снова стал давать электрические импульсы. Собаки из второй и третьей группы сразу выпрыгивали, а первая группа продолжала терпеть. Психолог сделал

вывод, что постоянное воздействие негативных факторов без возможности контролировать ситуацию приводит к прекращению попыток влиять на неприятные условия окружающей среды. Этот вывод он назвал «выученной беспомощностью».

Наблюдения над людьми, имеющими разный опыт контроля одной и той же ситуации, подтвердили правильность выводов Селигмана. Люди переставали верить в себя, пытаться что-то изменить, если ранее неблагоприятные условия не поддавались их контролю. Они привыкали терпеть.

Селигман отмечал, что выученная беспомощность формируется к восьми годам и отражает веру человека в степень эффективности его действий. Он указывает на три источника формирования беспомощности:

1) опыт переживания неблагоприятных событий, т.е. отсутствие возможности контролировать события собственной жизни; при этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует. К неконтролируемым событиям относят обиды, наносимые родителями, учителями и воспитателями детских учреждений, смерть любимого человека и животного, серьезную болезнь, развод родителей или скандалы, потерю работы;

2) опыт наблюдения беспомощных людей, например, телевизионные сюжеты о незащищенных жертвах;

3) отсутствие самостоятельности в детстве, готовность родителей все делать вместо ребенка.

Выученная беспомощность характеризуется проявлением дефицита в трех областях - мотивационной, когнитивной и эмоциональной. Мотивационный дефицит проявляется в неспособности действовать, активно вмешиваясь в ситуацию, когнитивный - в неспособности впоследствии обучаться тому, что в аналогичных ситуациях действие может оказаться вполне эффективным, и эмоциональный - в подавленном или даже депрессивном состоянии, возникающем из-за бесплодности собственных действий.

Селигман сделал вывод о том, почему одни люди впадают в беспомощность, а другие нет. Это зависит от того, какой стиль объяснения неудачи имеется у человека - оптимистический или пессимистический.

Важнейшую роль в формировании выученной беспомощности на ранних этапах онтогенеза играет семья. Родители беспомощных детей в большей степени склонны проявлять неустойчивость стиля воспитания. Кроме того, влияние материнского и отцовского стилей воспитания на формирование личностной беспомощности и самостоятельности существенно различается. Матери беспомощных детей больше склонны к потворствованию, чем матери самостоятельных, чаще стремятся к максимальному и некритичному удовлетворению любых потребностей ребенка, превращая его желание в закон, а необходимость этого стиля воспитания аргументируют исключительностью ребенка, желанием дать то, чего они были лишены сами, отсутствием в семье отца. У детей с беспомощностью отцы, наоборот, менее склонны к некритичному удовлетворению любых потребностей ребенка, чем отцы самостоятельных детей. По сравнению с матерями самостоятельных детей матери беспомощных детей уделяют ребенку чрезмерно много времени, сил и внимания, и его воспитание чаще становится самым важным делом в их жизни, они склонны также к чрезмерным требованиям-запретам (доминированию), а отцы этих детей, с одной стороны, не устанавливают четких границ и требований к поведению ребенка, закрепляют за ним слишком мало обязанностей, а с другой - склонны к чрезмерности санкций (жесткому стилю воспитания), т. е. они чаще чрезмерно реагируют даже на незначительные нарушения поведения, больше привержены к строгим наказаниям за невыполнение семейных требований, убеждены в полезности для детей максимальной строгости.

И матерям, и отцам беспомощных детей свойственна проекция на ребенка собственных нежелательных качеств. Родитель в этом случае склонен видеть в ребенке те черты, наличие которых не хочет признавать в самом себе. Родитель ведет борьбу с этими качествами ребенка, как реальными, так и мнимыми, извлекая из этого эмоциональную выгоду для себя. Ребенку навязываются всякие негативные роли, и это позволяет отцу или матери верить в то, что у них самих этих качеств нет. Ребенок, в

свою очередь, может прикладывать усилия к тому, чтобы «исправиться», но поскольку отец и мать уверены и демонстрируют это ему, в том, что измениться он не может, то реакция родителей на любой вариант его поведения остается той же. Таким образом, ребенок не может ощутить контроль над происходящим, что является важнейшей предпосылкой формирования беспомощности.

### *Типы позитивного мышления*

Если рассматривать психологию позитивного мышления, то можно выделить два его типа:

- одни люди *с оптимизмом* смотрят на те явления, о которых они думают.
- другие демонстрируют позитив в самом образе мышления.

Бывает не так просто уловить разницу между этими типами.

В чём опасность оптимизма?

Важный принцип позитивной психологии — принятие негатива, а не отрицание его. Человек не может преодолеть проблему, если будет игнорировать ее. Оптимисты упорно верят в то, что всё закончится хорошо, не обращая внимания на явные факты, которые доказывают обратное. То есть эти люди не желают видеть реальность, следовательно, они не могут принять правильные решения, что неизбежно их приводит в еще худшую ситуацию.

Например, человек терпеть не может свою работу, на которой ему мало платят и ничего не светит, но всё равно держится за неё.

Это демонстрирует, что человек не предпринимает никаких попыток улучшить свою жизнь просто потому, что необоснованно верит в лучшее будущее. А на самом деле он в своём оптимизме уходит от реальности.

Но истинно позитивное отношение – это то, каким образом человек думает о событиях в его жизни. Здесь должен присутствовать трезвый, рациональный взгляд на реальность.

Приведем конкретный пример, который проиллюстрирует различие между оптимизмом и хорошим позитивом. Предположим, человек серьезно заболел.

Оптимист будет заблуждаться по поводу исхода болезни, начнёт убеждать себя, что он не станет страдать из-за состояния здоровья. Он искренне верит, что быстро поправится, не принимая во внимание реальную тяжесть болезни. Для полезного позитивного мышления неприемлемы все эти утверждения как уводящие от реальности.

Когда человек начинает позитивно относиться к событиям в его жизни, он способен посмотреть на них шире, а, следовательно, увидеть большее количество решений в каждой ситуации.

Говоря про позитивное мышление, можно привести аналогию с мастерской, в которой хороший хозяин собрал инструменты на все случаи жизни. Если у него вдруг прорвало водопровод, то он не станет обманывать себя, что труба не течёт, а просто возьмёт нужные инструменты и ликвидирует аварию.

#### *Техники позитивной психологии.*

Инстинкты самосохранения работают таким образом, чтобы, сузив сознание личности, сконцентрировать её на одном – попытке выжить. Возникает, так называемое, туннельное мышление.

Чтобы было понятнее, приведу пример. Представьте, что вы в лесу заметили вдалеке дикого зверя. Какой будет первая реакция? Конечно же, убежать, если вы не охотник и впервые оказались в такой ситуации. Так вот, бежать вы будете с максимальной скоростью, на которую способны, особо не замечая ничего вокруг.

Хотя, если подумать, вы могли бы залезть на дерево, позвонить спасателям по мобильному телефону и прочее, что, по факту, будет более эффективным. Но в силу ограниченности сознания из-за страха, вы не в состоянии искать варианты.

Точно так же вы не в состоянии искать возможности, когда думаете только о негативном. Мозг просто отключается от внешнего мира, обращая ваше внимание вглубь себя.

А теперь представьте, если бы спортсмены, допустим, боксёры, во время боя боялись и думали о том, что обязательно проиграют? Смогли бы они оценивать обстановку и продумывать тактику, ориентируясь на сложившуюся ситуацию? Сомневаюсь, как и в том, что им бы сопутствовал успех в карьере.

Барбара Фредриксон, доктор философии из Стэнфорда, после многочисленных исследований, которые она проводила на протяжении 20 лет, пришла к выводу, что, в то время, как человек испытывает приятные эмоции, такие как радость, нежность, умиротворение, счастье и прочее, он способен не только замечать массу предоставленных возможностей, но и развивается, приобретает навыки.

Личность, же, напротив, пессимистично настроенная вряд ли будет пробовать что-то новое, экспериментировать и следовать за своим интересом. И жизнь её тогда будет казаться серой, однообразной и скучной. А это приводит к апатии, депрессии и разным заболеваниям.

Упражнения для усиления положительных эмоций

### 1. «Книга счастья»

Первое упражнение, называется «Книга счастья». Заведите себе дневник или тетрадь, в который записывайте все моменты или ситуации, которые радуют вас, приносят вам удовольствие и наслаждение, даже незначительные.

Например, если вы получаете удовольствие от чтения книги, выберите уютное место и насладитесь чтением. Изучите свои чувства и эмоции во время чтения и запишите их. Если вам нравится шоколад - сосредоточьтесь на своих вкусовых ощущениях и т.д. Это поможет усилить эффект наслаждения и благополучия.

Для детей на занятиях мы используем, например, сказку писательницы Ирины Семиной (псевдоним - Эльфика) «Магазин счастья», про девушку, которую не радовало ничего в жизни, на работе, в погоде и которая нечаянно забрела в «Магазин счастья», где продавец подарил ей «Книгу счастья» (пустую книгу, с разноцветными страницами), в которую нужно было каждый день записывать все позитивные события, которые случились с ней за день, вплоть до того, что ей кто-то улыбнулся, она нашла потерянный документ и т.д. Продавец магазина в сказке объясняет девушке, что, когда наш мозг сосредоточен на поиске позитивных моментов в жизни, то наше мышление меняется в позитивную сторону. С детьми мы читаем эту сказку, обсуждаем и оформляем свою книгу счастья, где ребенок каждый день записывает, что позитивного с ним произошло за день. Такую же книгу можно предложить сделать и взрослым.

## 2. Техника «Сильные стороны»

Вторая техника, которую можно использовать - создание списка личных сильных сторон. Выберите те из них, которые, как вы считаете, присущи вам.

Цель - найти ваши самые сильные качества. Определив их, вы сможете их усилить и больше использовать в вашей повседневной жизни.

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении необходимо составить два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть, как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

Для детей модификация «Коллаж достижений» или «Коллаж достоинств».

## 3. Техника «Мой идеальный день»

В трудах основоположника позитивной психологии американского психолога Мартина Селигмана предлагается следующая методика. В частности, в деталях представить себе свой идеальный день, а затем постараться реализовать его на практике. Сосредоточиться в основном на тех моментах, которые особенно важны для вас. Как только идеальный день прожит, детально проанализировать все его события, отметить, какие испытали чувства, что удалось сделать, а что нет. Что вы ощущаете по итогам этого дня?

Если что-то не удалось или не оправдало ожиданий, постараться заново создать сценарий идеального дня и воплотить его в жизнь. Таким образом человек сможет переключить внимание с того, что он избегает, на то, чего действительно хочет.

Для подростков упражнение «Лавина»

Инструкция: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней

работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?»

#### 4. Техника «Пять плюсов»

Тренировка позитивного мышления во многом происходит благодаря регулярному выполнению этой методики: «Вспомните все ситуации, которые тревожат вас, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. В каждой из них найдите пять положительных сторон, т.е. «бонусов», которые вы получили помимо неприятностей». Например, человека вынудили уйти с работы – плюсы этого события для него: он сможет отдохнуть; у него появится время для занятий любимым делом или для проведения его с семьей; он сможет со временем найти другое место работы, где будет развиваться профессионально, начнет все сначала с учетом прошлых ошибок и добьется большего успеха; в условиях уменьшения дохода – сможет научиться экономить и т.п.

Для подростков упражнение «Калоши счастья»

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструкция: «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Г.Х. Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

#### 5. «Благодарность»

Благодарность - это одна из тех вещей, которые приносят людям наибольшее благополучие. Иногда мы не понимаем этого, но всегда есть за что благодарить. Разные вариации.

Заведите дневник благодарности. Каждый вечер, перед тем, как уснуть, записывайте в него как минимум 3 произошедших в течение дня события, за которые вы испытываете чувство благодарности.

Заведите себе привычку чаще говорить «спасибо». Привыкайте благодарить окружающих. Старайтесь чаще помогать другим людям и благодарить их за оказанную помощь и поддержку. За хорошее легко быть благодарным, но надо постараться научиться благодарить даже за плохое. Не важно, что вы чувствуете, любое событие в жизни нужно превратить в опыт и мудрость.

Психологи утверждают, что счастье человека зависит от трёх факторов:

- на 50% - от нашего характера, обусловленного генами;
- на 10% - от происходящих в нашей жизни событий;
- на 40% - от того, что мы делаем, чтобы быть счастливыми.

Т.е. на 40% от нас зависит, будем ли мы счастливыми, какие приемы мы будем использовать для достижения положительных эмоций.

В заключении приведу цитаты классика позитивной психологии И. Бонивелл:

«Позитивная психология – это по-прежнему не что иное, как психология, и в ней используется тот же научный метод. Просто она изучает другие (часто гораздо более интересные) темы и задает немного иные вопросы: «что способствует?» вместо «что мешает?» или «что хорошо в этом человеке?» вместо «что с ним не в порядке?»».

### **Литература**

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. СПб.: Питер, 2005 271 с.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. М.: Издательство «Время», 2009 192 с.
3. Селигман, М. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М.П. Селигман. М.: Издательство «София»,



## ИНТЕРНЕТ ОБЩЕНИЕ: КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О РИСКАХ

*Гладышева В.А.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

Технологии принесли в нашу жизнь много прекрасного, облегчив наше общение и работу. Однако нахождение детей в сети Интернет принесло с собой новые задачи для взрослых, т.к. онлайн-пространство давно перестало быть просто складом информации, и многие люди сегодня пытаются воспользоваться наивностью ребенка в своих целях.

Обезопасить детей от онлайн-угроз полностью невозможно. Но можно научить и побеседовать с детьми о том, что делать, если они столкнулись с тем или иным неприятным явлением в сети.

Но в первую очередь прежде чем отпустить ребенка самостоятельно в виртуальный мир: оцените готовность вашего ребенка насколько он готов проявить самостоятельно себя в пространстве виртуального мира. Чем младше ребенок, тем больше контроля должно быть у взрослых над просматриваемым ребенком контентом. Поэтому функция «родительского контроля» необходима на всех устройствах, которыми пользуется ребенок.

Существует пять основных стратегий, которые могут использовать взрослые, чтобы помочь ребёнку эффективно работать в сети и избегать интернет-рисков:

1. Активная медиация использования Интернета – родитель присутствует, когда ребёнок пользуется Интернетом, и помогает ему.

2. Активная медиация безопасности ребенка в Интернете – родитель рассказывает ребёнку о том, как безопасно вести себя в Интернете, дает советы по правильному поведению в сети.

3. Ограничивающая медиация – родитель создает правила и ограничения использования Интернета.

4. Мониторинг – родитель осуществляет постоянную проверку сайтов, которые посещает ребёнок, его контакты, сообщения, профили в социальных сетях.

5. Техническое ограничение – родитель использует специальные программы, которые позволяют блокировать и фильтровать ресурсы, отслеживать сайты или устанавливать ограничения на время пользования.

Выбор определенного вида стратегии или стратегий родителями зависит от возможностей ребёнка самостоятельно выходить в интернет, его индивидуальных и возрастных особенностей.

*О чём необходимо побеседовать с ребёнком перед его самостоятельным выходом в сеть Интернет?*

- Личная информация. Необходимо объяснить ребенку, что личная информация о возрасте, адресе, имени ребенка или членов его семьи никогда не должна оказаться в сети. Это касается фотографий и видео в том числе. Тем более такая информация не должна оказаться у незнакомцев. Можно привести пример, например, мы же не рассказываем прохожим, что запасной ключ мы держим под ковриком перед дверью.

- Онлайн агрессия (кибербуллинг). В первую очередь задайте вопросу ребенку, знает ли он что такое кибербуллинг. Вполне возможно, что ребёнок уже мог сталкиваться с этим явлением, наблюдал за ним или сейчас проходит через это. Если нет, то расскажите о кибербуллинге сами, но учитывая возрастные возможности понимания этого термина ребёнком. Объясните, что онлайн-оскорбления имеет те же корни, что и оскорбления в реальной жизни. Подчеркните, что онлайн-агрессия приносит такой же, если не больший вред, что и агрессия в реальной жизни. Важно объяснить ребенку, что тот контент, который он сам публикует в сети, не должен быть пугающим или унижающим кого-то. Часто дети, сами того не желая, становятся агрессорами, наивно полагая, что интернет дает больше прав. Напомните, что по другую сторону экрана может находиться кто-то живой и реальный, кому может быть больно от кажущейся безобидной шутки. Научите ребенка не отвечать на угрожающие сообщения и не вступать в дискуссию с агрессором. Ведь это именно то, чего агрессор добивается.

- Самостоятельный контроль информации в сети Интернет. Иногда угрожающие сообщения и картинки могут появиться неожиданно. Объясните, покажите и убедитесь, что ребенок понял, как закрывать провоцирующий контент. На крайний случай всегда есть кнопка выключения устройства. Дайте ребенку понять, что он сам контролирует то, что у него возникает на экране и это не обязательно просматривать.

- «Реально – не реально». Для ребёнка виртуальный мир кажется безопасным и совершенно не имеющий правил поведения. Очень важно объяснить ребёнку, что виртуальный мир также, как и реальный имеет свои правила поведения, правила общения, которые называются «Сетевой этикет» и ответственность за совершенные поступки. С другой стороны, маленьким детям, которым ещё трудно разделить грани между реальным и не реальным нужно разъяснить, что не всей информации, которую они могут прочитать или увидеть в сети можно доверять.

«Плохие секреты» – «хорошие секреты». Часто агрессоры запрещают рассказывать обо всем взрослым. Они шантажируют и угрожают нанести вред семье или друзьям ребенка. Именно это является причиной того, что дети оказываются втянуты в цикл неприятных и опасных действий. Научите ребенка отличать «плохой секрет» от «хорошего секрета». Простой и понятной гранью, отделяющей первое от второго, станут эмоции и чувства ребенка. «Хороший секрет» – это тайная вечеринка для друга или подарок для мамы. И хранить этот секрет весело и волнительно. «Плохой секрет» – это запрет рассказать о том, что у тебя украли деньги. Молчать о таком заставляет нас страх, тревога и стыд. Если тайна вызывает отрицательные чувства, то такую тайну ни в коем случае нельзя хранить. Следует поделиться ею с тем взрослым, которому ребенок доверяет. Пусть это правило ребенок применяет и в онлайн, и в реальной жизни.

- Дальнейшая помощь. Если увиденное или услышанное все еще продолжает волновать ребенка, то всегда есть телефон детской линии поддержки. Ребенок может связаться с людьми из службы поддержки онлайн или по телефону в любое время дня и ночи и обсудить произошедшее.

- Напоминайте ребёнку о том, что все правила безопасности в Интернете остаются в силе и тогда, когда он пользуется компьютером и вне дома, например, в Интернет – кафе или у друзей.

- Если ребёнок все-таки подвергся преступному воздействию в сети Интернет, сохраняйте спокойствие; от вашей реакции во многом зависит, как ребёнок воспримет и переживёт эту ситуацию. Внимательно отнеситесь к словам ребёнка, не отбрасывая их как нечто невероятное. Даже если эти факты не имели места, очень важно понять истоки его фантазии. Поговорите с ребёнком, постарайтесь узнать точные факты, но не давите, не вымогайте исповедь насильно. Внимательно вслушивайтесь в то, что ребёнок говорит сам, добровольно.

- Успокойте ребёнка, дайте ему понять, что вы любите его и ни в чем не обвиняете, избавьте его от чувства стыда и вины.

Будьте честны. Скажите ребёнку, что вы собираетесь сделать, и спросите согласен ли он с вашими намерениями (например, пойти к специалисту или в полицию). Объясните ребёнку, что о случившемся факте необходимо рассказать специалистам – психологу, врачу, необходимо обратиться в полицию, следственные органы. Объяснить, что эти люди помогут сделать так, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Необходимо дать ребёнку понять, что вы понимаете, что он чувствует, но вы не должны оставлять ему выбора.

### *Правила полезного и безопасного Интернета для родителей:*

*(разработаны Фондом Развития Интернет)*

- Установите на компьютер специальные антивирусные программы и настройки безопасности, которые помогут блокировать негативный контент.

- Доверительные отношения с ребенком позволят вам быть в курсе с какой информацией он сталкивается в сети.

- Объясните детям, что необходимо проверять информацию, полученную в Интернете, а при общении с другими пользователями быть дружелюбными.

- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия в Интернете: не стоит общаться с агрессивно настроенными пользователями. Убедитесь, что оскорбления из сети не перешли в реальную жизнь ребенка.
- Расскажите ребенку об опасности встречи с незнакомыми людьми, с которыми он может познакомиться в Интернете: на встречу в реальной жизни обязательно нужно взять с собой взрослых.
- Никогда не открывайте вложения, присланные с подозрительных и неизвестных вам адресов - научите этому ребенка!
- Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера: имя, адрес, телефон и т.п.
- Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества в сети.
- Убедитесь в безопасности сайта, на котором вы или ваш ребенок планируете совершить покупку. Не оставляйте в свободном доступе для ребенка банковские карты и платежные данные для самостоятельного совершения покупок.
- Используйте на своем компьютере только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников.

### Литература

1. Дети России онлайн: риски и безопасность. Результаты международного проекта EU Kids Online II в России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://detionline.com/> “Young Scientist” . # 48 (234) . November 2018 State and Law 145.
2. Дозорцева Е.Г., Медведева А.С. Сексуальный онлайн груминг как объект психологического исследования. Психология и право psyandlaw.ru 2019. Том 9. №2. С. 250-263.
3. Трунова Е.В. Проблемы выявления и учета преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(13).



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

*Зубанова Е.Н.*

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Павловская школа-интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г. Павловск.

Одним из эффективных видов помощи, прежде всего, в кризисных ситуациях, является телефон доверия. Телефон доверия можно рассматривать как важное первичное звено профилактики социального неблагополучия детей, подростков и их родителей. Он позволяет вовремя принять меры для ликвидации неблагоприятных последствий, возникающих в результате конфликтов в семье, побегов из дома, проблем со сверстниками и др. Поэтому в задачи телефона доверия входят:

- психологическая и информационная поддержка;
- предупреждение суицидов;
- просветительская деятельность;
- прием и передача сигналов о фактах жестокого обращения и нарушения прав несовершеннолетнего и др.

Наиболее активны в обращениях по телефону дети и подростки в возрасте 12-14 лет, то есть в возрасте подросткового кризиса, когда отмечаются связанные с ним переживания, особенности мышления и поведения, когда происходит поиск идентификации с миром взрослых.

Диапазон детских обращений велик. Любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, может спровоцировать кризис. Вот некоторые:

- Несчастливая любовь или разрыв отношений с другом/подругой.
- Ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя).
- Буллинг, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях.

- Тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелая болезнь).

- Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (скандалы, развод родителей).

Что делать родителям?

- Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

- Обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).

- Помогать конструктивно решать проблемы с учебой.

- Расширять перспективу («Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»...).

- Не оттягивать обращение за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу — в зависимости от ситуации), в том числе и по телефону ДОВЕРИЯ.

Консультирование детей – актуальный элемент гармоничного развития подрастающей личности. Вовремя осуществленное консультирование может не только направить поведение ребенка и, следовательно, его жизненные успехи в позитивное для ребенка русло, но и спасти ему жизнь в кризисной для него ситуации.

Профессиональные службы консультирования имеют перед прочими неоспоримое преимущество – профессионализм в общении с ребенком в кризисной ситуации. В настоящее время, значительная часть коммуникации детей переходит в Интернет, предоставляющий великолепные возможности для общения, публикации собственной информации, получения внешней информации и удаленного взаимодействия с другими людьми, не выходя из дома, при этом в условиях большей физической безопасности за

счет удаленности и анонимности. В настоящее время возрастом начала самостоятельной работы в Интернете считается 9-летний возраст, хотя эта отметка имеет тенденцию к снижению. С учетом широкого проникновения Интернета в общество целесообразным представляется использование возможностей Интернета для коммуникации в целях консультирования и реабилитации. Однако, подобное «консультирование» за счет своей удаленности и относительной анонимности открывает широкие возможности злоумышленникам для того, чтобы втереться в доверие к ребенку и перенаправить его на цели, действия и ценности, интересные самому злоумышленнику, от вовлечения в сексуальную эксплуатацию до вовлечения в тоталитарные секты.

А вот с помощью телефонного аппарата подросток может связаться с психологом незамедлительно, именно тогда, когда испытывает в этом потребность.

Подростка привлекает простота установления телефонного контакта: для этого надо только набрать бесплатный номер 8-800-2000-122. Не нужны никакие предварительные действия, такие, как запись на прием, хождение за помощью, оплата, и т. д. Телефонный контакт обеспечивает подростку и полную анонимность. Телефонный контакт создает ощущение близости психолога, и поэтому быстрее и легче возникает доверительная атмосфера. Консультант телефона ДОВЕРИЯ – «домашний» голос для подростка, он находится с подростком здесь, в его доме, в его комнате, о нем никто не знает, он целиком принадлежит подростку и поддерживает его в нелегких обстоятельствах жизни.

Действительно, иногда человеку надо, чтобы его просто выслушал доброжелательно настроенный, умудренный жизненным опытом профессионал. В процессе такого разговора многое становится на свои места, да и на душе легчает. Причем, иногда проще бывает поделиться своими проблемами с незнакомым человеком, способным взглянуть на ситуацию со стороны, максимально объективно.

Уметь заглянуть в мир подростка – непростое искусство! Взрослым этот мир часто кажется непонятным, перевернутым. Как часто ошибочно острые проблемы и переживания маленького человека принимаются за обыкновенные капризы...

## Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
2. Белухин Д.А. Психотерапия педагогической деятельности. М.: МГПУ, 1992.
3. Елизаров А.Н. Родительско-юношеский конфликт в работе молодежного телефона доверия. //Вести, психосоциал. и коррекц.-реабилитац. работы. 1995. №2.
4. Практика телефонного консультирования: хрестоматия / Ред.-сост. А.Н. Моховиков. 2-е изд., доп. М.,: Смысл, 2005. 463с.
5. Содержание и организация деятельности центров экстренной психологической помощи "телефон доверия": Науч. - метод. Пособие / Сост.: А. В. Скворцов, В. Ю. Меновщиков, Л. С. Алексеева, А. Ф. Шадура; М-во труда и соц. развития Рос. Федерации, Департамент по делам семьи, женщин, детей и молодежи, Гос. науч. -исслед. ин-т семьи и воспитания. М.: Гос. НИИ семьи и воспитания, 1999.

## АССОЦИАЦИЯ, КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ СЧАСТЬЕ, «НЕДЕТСКИЕ ЗАПРЕТЫ»

*Кудрявцева С.С.*

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Павловская школа-интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г.

Павловск

Тренинг для родителей: «Эмоциональное состояние близких».

Форма проведения: Тренинг для родителей.

«Родители не понимают, как много вреда они причиняют своим детям, когда, пользуясь своей родительской властью, хотят навязать им свои убеждения и взгляды на жизнь» (Ф.Э. Дзержинский). Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Зачастую родители и воспитатели, делая замечания детям в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо. В результате ребенок не получает нужной информации.

«У детей свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим» (Жан-Жак Руссо).

В каждом из нас живет три человека «Ребенок, родитель, взрослый». В жизненных ситуациях мы играем роли разные. В зависимости от ситуации мы можем быть или маленьким ребенком, или строгим родителем, или рассуждать как «взрослые». Здесь мы с вами попробуем проиграть, осознать эти роли

Для начала познакомимся друг с другом.

1. Упражнение «Связующая нить». Участники называют свои имена по кругу.

А теперь попробуем ответить на вопрос «Что же такое общение, какое оно должно быть?» (Ответы родителей).

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает ребенок не все, а только то, что его поразило. Дети всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Речь младшего школьника лучше развивается в атмосфере любви, спокойствия, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают прочитанное.

Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. В процессе развития коммуникативных навыков ребенка, большое внимание необходимо уделять формированию личностных качеств малыша, его чувствам, эмоциям. Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими. Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь.

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

2. Упражнение «Родитель и ребенок». (Нужно разбиться на пары). Предлагаю рассмотреть следующие ситуации:

1. От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

2. Вы в магазине и ребенок требует, чтобы вы купили ему очередную машину или игрушку. Ваши действия? (ребенок уже на грани истерики).

3. У вас плохое настроение или вы опаздываете на работу, привели ребенка в детский сад, а он не хочет идти в группу, капризничает. Ваши действия

4. Ребенок что-то натворил или испачкался, Он должен это рассказать маме, зная при этом что мама будет ругаться. Ваша реакция на признание.

3. Упражнение «Ассоциации». Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово "счастливый ребёнок".

Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель»

4. Упражнение «Недетские запреты».

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т. д

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу
- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в

театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя” и “можно”! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

#### 5. Упражнение «Солнце любви».

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей. Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали. Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

### Литература

1. Всероссийский журнал «Основа». №12. 2019.
2. Педагогический опыт: решения и находки / Сборник научно-методических статей. Выпуск 47. Воронежский государственный педагогический университет. 2019.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

*Кутищева А.С.*

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Кантемировский детский сад №1 Кантемировского муниципального района

Дошкольное детство - важный этап развития человека. Ребенок в этот период очень активен, любознателен, с большим интересом познает окружающий мир.

Ведущим видом деятельности является игровая деятельность. Центральными новообразованиями этого возраста можно считать соподчинение мотивов и самосознание (Божович Л.И., 1997).

Особенности дошкольного возраста: формируется активный познавательный интерес; мышление развивается от наглядно-действенного к наглядно-образному; внимание и память постепенно становятся произвольными и зависят от мотивации.

Дом – универсальная развивающая среда для ребенка. Развивающая среда предполагает единство социальных и природных средств обеспечение разнообразной деятельности ребенка (Новоселова С.Л., 2001).

Условия создания эффективной развивающей среды дома:

Мотивация родителей к развитию ребенка;

Организация пространства и времени для занятий;

Разнообразие материалов и пособий;

Совместная деятельность со взрослым.

Необходимые элементы развивающей среды: наборы для продуктивной деятельности (лепка, рисование, аппликация), конструкторы разной конфигурации, наборы для сюжетно-ролевых игр (парикмахерская, больница, детская посуда), книги, музыкальные игрушки, машинки, куклы, предметы-заместители.

Рекомендации по созданию развивающих игрушек и пособий, которые можно сделать в домашних условиях, направленные на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, мышления, речи и др.

Организовать развивающую среду дома может каждый родитель. Это очень важно для гармоничного развития ребенка и укрепления связей внутри семьи.

## Литература

1. Новоселова С. Л. Развивающая предметная среда. М.: Центр инноваций в педагогике, 2001. 128 с.



2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Под редакцией Д. И. Фельдштейна / Вступительная статья Д. И. Фельдштейна. 2-е изд. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.

3. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание 3-е, переработанное и дополненное. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. 671с.

## **ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

*Ляховская Т.А.*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №4, г. Воронеж

Трудные жизненные ситуации, стрессы, интенсивные эмоциональные переживания – все это подстерегает на жизненном пути не только взрослых, но и детей. Ошибочно полагать, что только лишь взрослый человек глубоко переживает происходящее с ним. Подростковый возраст со всеми его особенностями, противоречиями, «буйством» красок и палитрой сменяющихся друг друга эмоций также подвержен кризисам.

Слово «кризис» подчеркивает момент нарушения равновесия, появления новых потребностей и перестройки мотивационной сферы личности. Но так как в данной фазе развития подобное состояние статистически нормально, то и эти возрастные кризисы называются «нормативными».

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);

- травля (буллинг);
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе;
- неприятности в семье, неблагоприятная семейная ситуация (например, развод родителей).

Ребенок, находящийся в состоянии кризиса выведен из равновесия, пребывает в состоянии безысходности и безнадежности, слабо представляет свое будущее. В это время возрастает количество конфликтов со сверстниками и взрослыми.

Но стоит отметить важнейший момент, который нельзя упустить – именно в этот период подросток максимально открыт новому опыту.

Пришел ли ребенок сам к психологу или его направили родители, друзья, учителя – во всех случаях первое, что нужно сделать – создать качественное терапевтическое поле для того, чтобы он мог раскрыться и снизить имеющееся эмоциональное напряжение.

Этого можно достигнуть, соблюдая следующие правила:

Безоценочное отношение к ребенку и его словам. Показывая, что мы не осуждаем его действия, чувства и эмоции, выражая принятие всего того опыта, который ребенок излагает, мы даем «зеленый» свет ребенку. Он понимает, что его эмоции нормальны, и самое главное, что его понимают.

Ориентация на нормы и ценности ребенка. Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается подросток.

Не давать советы и готовые решения. Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подростка.

Обеспечение конфиденциальности. Подросткам особенно важно понимать, что все то «сокровенное», что он рассказывает в кабинете психолога, останется их тайной. Раскрыться малознакомому взрослому – это серьезный шаг, на который готов пойти

далеко не каждый. Важно уважительно относиться к детским тайнам, не подрывая доверие к себе.

Для выстраивания взаимодействия следует определить, на какой стадии развития кризиса находится ребенок:

**Нормальной адаптации.** Характеризуется ростом напряжения, стимулирующим привычные способы решения проблем. Вначале, при столкновении с проблемной ситуацией, для того чтобы с ней справиться, человек использует прошлый опыт. Следует отметить, что на этой стадии вероятность того, что подросток придет за помощью, слишком мала.

**Стадия мобилизации.** Характеризуется дальнейшим ростом напряжения: растет ощущение неуверенности и страха, еще больше возрастает напряжение. Здесь ребенок уже нуждается в помощи, но по определенным причинам еще может не обратиться за ней.

**Критическая стадия.** Характеризуется повышением тревоги, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности: проявляется эмоциональная и интеллектуальная дезорганизация, ощущение хаоса. Как правило, именно в этот период нарастают конфликты с родителями и близкими друзьями, семья уже не воспринимается как источник поддержки. Возможны суицидальные мысли и намерения. Наиболее вероятно, что на этой стадии подросток обратится за помощью.

Кризис может завершиться на любой стадии, если исчезнет опасность или обнаружится решение.

Прежде чем перейти к решению проблемы, важно обратиться к ресурсам, имеющимся у подростка. Находясь в состоянии истощения и беспомощности, он не готов сразу переходить к решительным действиям. Обнаружив ресурсы и проведя работу с ними, можно переходить к проработке проблемы.

Весь процесс консультирования строится в соответствии с тремя стадиями работы с кризисом:

**Сбор информации.** Следует заметить, что важно получить информацию не только из уст подростка, но и услышать мнение педагога, родителей о происходящих с ним

изменениях. Необходимо спросить у ребенка, не против ли он, чтобы состоялся разговор с родителями. Быть может, именно с ними он сейчас находится в натянутых отношениях и не хочет, чтобы они знали о его походе к психологу. При этом мы помним о том, в каких случаях следует нарушить конфиденциальность и обязательно сообщить состояние ребенка взрослым.

Формулирование и переформулирование проблемы.

Альтернативы и решения. Для скорейшего выхода из состояния кризиса человеку важно принять свое поведение как «нормальное». Находясь еще на пороге взрослой жизни, не все ребята готовы брать ответственность за свою жизнь. Важно дать понять подростку, что психолог не может решить за него, как поступить в той или иной ситуации, а лишь направляет его к принятию собственного решения.

При групповой и индивидуальной консультативной работе, направленной на разрешение подросткового кризиса, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах:

- помощь в позитивном разрешении кризиса идентификации Я;
- формирование адекватного представления о себе, своих ролях;
- формирование новых взглядов на вещи, нового подхода к жизни;
- решение задачи по объединению всего, что подросток теперь знает о самом себе, своих новых ролях в единое целое, осмыслить его и связать с прошлым и проецировать в будущее.

Описанные стадии работы применимы в том случае, если у ребенка не наблюдается суицидальных тенденций.

Если же в процессе сбора информации и проведения дополнительной диагностики, мы убеждаемся, что наличие суицидальных намерений есть, важно оповестить администрацию школы и родителей о необходимости реабилитации ребенка.

В нашем учреждении родители получают расписку о необходимости реабилитации, соглашаясь или отказываясь от нее, а также контакты учреждений, оказывающих специализированную помощь.



Подводя итог, следует сказать о том, что консультирование занимает важное место в работе педагогов-психологов. Несмотря на обширный спектр задач, стоящих перед специалистом, необходимо уделять особое внимание оказанию индивидуальной помощи, предотвращая критические ситуации и способствуя гармоничному развитию личности детей.

### **Литература**

1. Бадхен А. А. Мастерство психологического консультирования. СПб.: Речь, 2007. 240 с.
2. Зыкова М.Н. Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка. Учебно-методическое пособие для учителей, родителей и школьных психологов. М.: МПСИ, 2009. 72 с.
3. Пантелеева В.В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. 194 с.
4. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие. Мн.: Вышэйшая школа, 2004. 288 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Меркулова Е.В.*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №55, г. Воронеж

Взаимодействие ребенка и родителя является первым опытом коммуникации с обществом. Именно в семье формируется определенная модель поведения, стереотипы, нормы и правила. Взрослея и создавая свою семью, ребенок приносит в нее именно, то что заложено было в детстве. По мнению Р. Дрейкуса, родители, продолжающие говорить с детьми с позиции власти и превосходства, не осознают того, что дети слушают их с позиции равенства и по этой причине авторитарные методы воспитания обречены на неудачу.

Подростковый возраст сложен с психологической и социологической стороны, так как в это время ребенок уже имеет взрослые суждения, он понимает, что меняется, поэтому у него возникает страх перед многими проблемами как внутренними, так и внешними.

Актуальность работы состоит в том, что подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей. Не каждый родитель морально и психологически готов к пониманию того, что его ребенок уже не ребенок, но еще не взрослый. Иногда сложно принять что твой, казалось бы, еще несмышлёный малыш уже вырос, он имеет свою точку зрения на многие взрослые жизненные ситуации у него свои планы. Интересы, свое видение будущего, которое совсем не схоже с родительским мнением, а порой и прямо ему противоречит. Родителям подростка необходимо иметь представления как выходить из критических ситуаций, из ситуаций разногласия и конфликта с подростком.

Подростковый возраст - период онтогенеза, занимающий промежуточное положение между детством и юностью (приблизительно от 11–12 до 15–16 лет). В некоторых психологических исследованиях подростковый возраст отождествляется с периодом пубертата, т. е. периодом полового созревания, так как в анатомо-физиологическом аспекте связан с интенсивным половым созреванием. Эмоциональная нестабильность, свойственная этому возрасту, связана, в частности, и с перестройкой гормональной системы, а также с генерализованными процессами возбуждения и торможения, так как нервная система в этот период не в состоянии выдерживать большие и длительные нагрузки. Половое созревание приводит к возникновению полового влечения, часто неосознанного, а также новых переживаний.

В подростковом возрасте дети страдают от непонимания со стороны взрослых, от смятения чувств, противоречивости намерений, интересов, устремлений. Мучаются взрослые - дети стали замкнуты, грубы, неоткровенны. Для успешного взаимодействия с ребенком, необходимо определиться с стилем воспитания в семье. В каждой семье

определенные стили воспитания, разные, но все они направлены на одну цель, сформировать определенный характер у ребенка, наделить его индивидуальными навыками и умениями, человеческими качествами. Если неправильно развивать ребенка, или не развивать вовсе, то из него может вырасти невежественный человек. Именно от родителя, от его стиля воспитания зависит какими будут взаимоотношения с ребенком, каким он вырастит и какую модель воспитания перенесет в свою, уже взрослую жизнь. В психологии выделяют разные стили воспитания: авторитарный, попустительский, демократический, хаотичный, отчужденный и гиперопека (Степанов С.С., 2000).

Каждый из стилей имеет свои особенности и по-разному влияют на личностное развитие ребенка.

*Авторитарный стиль.* Родители требуют от ребенка больших достижений, успешности. Наказывают за неудачи, контролируют своего ребенка, решают за него, не интересуются его желаниями.

Авторитарный стиль воспитания подразумевает решение конфликтов методом «кнута и пряника», запретами и угрозами, а не нахождением компромиссного решения.

Последствия:

Родительский авторитет теряет свою силу уже в подростковом возрасте, в этом возрасте часто возникает большое количество конфликтов, дети становятся «неуправляемыми», все прежние методы воздействия на ребенка теряют свою силу.

Для ребенка с данным стилем воспитания характерны определенные личностные черты:

Слабая жизненная позиция, отсутствие навыка принимать решения самостоятельно, потеря собственного желания.

Развитие деспотической личности (ненависть к близким, решение конфликтов только физической силой, хамское поведение и отношение к окружающим, конфликтность).

Рекомендации:

- Учитывайте позицию ребенка, его желания и переживания. Попробуйте ненадолго поставить себя на его место!

- Старайтесь свои просьбы доносить до ребенка не в форме приказа.
- Разговаривайте с ребенком не отстраненно, а доверительно.
- Запреты и меры наказания должны быть понятны ребенку, заранее с ним обсуждены и приняты родителями и ребенком.
- Любые порицания должны быть адресованы не к личности ребенка, а к его определенным действиям.
- Старайтесь уважать личное пространство вашего ребенка.
- Предоставьте подростку право самому выбирать себе одежду, друзей, слушать музыку, которую он хочет и т.п.
- Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не унижайте.
- Станьте терпимее к недостаткам подростков. Замечайте достоинства, которые свойственны его натуре.

*Попустительский стиль воспитания (либеральный).* При этом стиле родитель формирует у ребенка самостоятельность, не накладывает никаких ограничений, ребенок более раскован. Родитель не принимает участия в становлении личности, не помогает ребенку и не мешает.

Данный стиль характеризуется тактикой невмешательства, незаинтересованности проблемами ребенка

Особенностями попустительского и авторитарного стилей общения, несмотря на кажущуюся их противоположность, являются дистантные отношения, отсутствие доверия, отчужденность.

При попустительском стиле воспитания характерны определенные варианты развития личности:

Самостоятельность, свобода, но безучастность в отношении близких, неспособность к привязанностям, отсутствие желания заботиться о ком то, оказать помощь.

Хамство, вседозволенность распущенность, не умение сдерживать обещания.

В подростковом возрасте негативные последствия либерального стиля наиболее ярко проявляются. Дети – подростки наиболее часто бунтуют. Срываются, восстают против взрослых. Мало развито чувство сострадания, низкий уровень толерантности к разочарованию, низкий уровень самоконтроля, не способны справиться с малейшими трудностями в жизни. Дети более креативны, чем в других стилях, но не способны реализоваться в полной мере. Дети тревожны, чувство беспомощности тормозят формирование социальной и личностной зрелости.

Рекомендации родителям:

- Постарайтесь изменить отношение к своему ребенку, наладить взаимное доверие и уважение.
- Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка.
- Помогите ему участвовать в жизни семьи, четко обозначьте функциональные обязанности ребенка в семье, свои требования и ожидания.
- Проблемы в семье решайте только вместе, сообща.
- Интересуйтесь мнением, желаниями ребенка, говорите чаще о его важности для вас.

Гиперопека – ребенок не знает запретов и ограничений со стороны родителей. Они стараются полностью оградить ребенка от всех трудностей. В отличие от авторитарного и попустительского стиля здесь присутствует эмоциональная близость с ребенком. Однако именно эта близость мешает предоставить больше самостоятельности ребенку свободу для становления личности. Для ее развития. Очень чувствительные родители с обостренным чувством беспокойства за них.

Рекомендации родителям:

- Помогайте ребенку, но не делайте за него.
- Не требуйте от ребенка правильных с вашей точки зрения поступков.
- Предоставьте ребенку больше самостоятельности и свободу выбора.
- Помните, он имеет право совершать ошибки и учиться на них.
- Минимизируйте контроль, сведите опеку к минимуму.

При отчужденном (индифферентном) стиле воспитания - полное безразличие к жизни ребенка. Родители не заинтересованы в духовном и личностном развитии ребенка, избегают общения с ним, не принимают участие в его жизни, интересов. полное равнодушие к судьбе ребенка. Такое отчуждение родителей от ребенка приводит к тому, что ребенок замыкается в себе, у него трудности в коммуникации со сверстниками, агрессивность. Такой стиль часто встречается в неблагополучных семьях. Где у родителей, как правило, преобладают пагубные привычки, зависимости. Ответственность за ребенка передаются другим лицам детскому саду, школе, улице.

*Демократический стиль.* Родители ориентированы на личность ребенка, его активной роли в семье. Ребенок воспитывается как самостоятельная личность, при этом этот процесс не пущен на самотек, а проходит под чутким контролем родителей.

Для родителей придерживающихся данного стиля характерна: адекватная оценка возможностей своего ребенка, его успехов и неудач; понимание целей и мотивов его поведения.

Для детей, воспитывающихся данным стилем характерно разностороннее развитие личности ребенка. Умение самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки, целеустремленность. Наличие собственного мнения и способность считаться с мнением окружающих.

Рекомендации. Поделитесь своим опытом с другими родителями.

Далеко не всегда эти стили проявляются в чистом виде в семье. Родители в разных ситуациях могут применять разные стили воспитания. Например, в ситуации конфликта родители действуют методом диктата, а в «мирное время», наоборот – допускают попустительство. Однако такое чередование стилей, такая непоследовательность, также неблагоприятно влияет на ребенка. В семье необходимо установить единый стиль воспитания, понятный ребенку, учитывающий его потребности и возможности. Стиль воспитания, безусловно, оказывает влияние на формирование дисгармонизации характера подростка.

Дети по-разному переживают подростковый период: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в

одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота самого близкого человека, родителя. Подросток должен реально ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые ставит перед ними сама ситуация взросления.

Ребенку в период взросления гораздо сложнее, чем вам, он только учится быть взрослым отстаивать свою точку зрения, выстраивать взаимоотношения с противоположным полом, он привыкает к физиологическим изменениям тела, вследствие этого становится обидчивым, раздражительным, рассеянным, повышается утомляемость. В подростковом возрасте на первый план выходит потребность в общении. Предметом коммуникации выступает их собственное *Я*.

Как я выгляжу

Как я отношусь к тому или иному человеку

Чего я хочу

Какой я, сильный или слабый

Причины, по которым взаимодействие с ребенком становится трудным:

Борьба за власть

За ваше внимание

Мечь (за унижение, не доверие, ревность и т.п.)

Низкая самооценка (проблемы в любой группе людей, мнение которой на данном этапе для подростка важно. Не уверенность в своих силах, не удовлетворение внешностью и т.п.)

Подросток находится в состоянии поиска себя, своей индивидуальности, своего образа.

Не обвиняйте ребенка в эгоизме! Помогите ему в поиске, именно сейчас ему необходима ваша поддержка, помощь в личностном самоопределении. Не критикуйте, не учите жизни, общайтесь на равных, старайтесь принять и понять его точку зрения не навязывайте свою.

Помните, ребенок имеет право на ошибку, просто будьте всегда рядом, не критикуйте.

Предоставьте подростку возможность спорить с вами, высказать свое мнение. Если его доводы убедительны - уступите. Да, да ваш ребенок может быть прав!

Самостоятельность. Проявляйте больше доверия своему ребенку. Дайте больше свободы.

Будьте последовательны. Четко доносите до ребенка, какой результат вы от него ждете. Дети не могут сами угадать что вы именно хотите от него. Не устраивайте скандал, если ребенок чего-то не выполнил из-за неправильно поставленной, сформулированной задачи. И обязательно хвалите в случае успешного выполнения, только делайте это искренне.

Подросток увлекается всем и сразу, но его увлечения носят поверхностный характер. Интересуйтесь увлечениями своего ребенка, но не ждите от него полной отчетности, когда ваш ребенок увидит не поддельный интерес, он обязательно поделится с вами.

Личный пример, не требуйте того чего не делаете сами. Например, как часто вас ребенок видит с книгой, а не с гаджетом.

Право выбора. Например, ты пойдешь с нами в кино или театр? Тут нет варианта, более желаемого для ребенка (напр., прогулка с друзьями) и не приемлемого для родителя, но в этой ситуации сохраняется положительное отношение в семье, т.к ребенок уверен что к его мнению прислушиваются, с ним считаются.

Подросток должен знать, что окружающие люди нуждаются в нём, ощущать себя равноправным членом семьи.

Позвольте ребёнку выполнить ответственное задание в удобном для него темпе, не торопите его. Если не получается как нужно, ваша главная задача - убедить, что он учится, растёт и каждый день у него прибавляется опыт и умение.

Согласно Джайнотту, общение родителей с детьми должно базироваться на трех основных принципах (Марковская И.М., 2020).

Во-первых, во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивный образ «Я» у ребенка.



Во-вторых, следует говорить о ситуации, поступке ребенка, избегая негативных оценочных суждений. Высказывания взрослого не должны содержать диагноза и прогноза дальнейшей судьбы ребенка.

В-третьих, взрослый в общении всегда должен выступать инициатором предложения кооперации. Это предложение должно раскрывать перед ребенком возможности самостоятельного решения проблемной ситуации.

Помните, этот непростой период закончится, нужно просто набраться терпения.

### **Литература**

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. / Ю.П.Азаров. СПб: Питер, 2011. 400 с.
2. Лапшина Е.А., Дуда И.В. Характеристика стилей семейного воспитания // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 9(39).
3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб., 2000.
4. Степанов С. Стратегии семейного воспитания // Школьный психолог, 2000/05/08.
5. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития. СПб.: Питер, 2003. 134 с.

## **СЛУЖБА «ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» КАК СРЕДСТВО ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

*Перунова О.Д.*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Хвощеватская основная общеобразовательная школа Подгоренского муниципального района  
Воронежской области

Изменение общественного устройства в нашей стране во многом разрушило основы прежней системы воспитания и образования молодого поколения, ухудшило положение детей и возможности семьи и государства по их жизнеобеспечению и развитию. Это привело к увеличению количества детей, лишенных возможности получить необходимое качественное образование и гуманистическое по характеру



воспитание. В настоящее время в обществе существует множество проблем, приведших к серьезному дефициту позитивного воздействия на детей всех институтов социализации - семьи, учреждений культуры, средств массовой информации, образовательно-воспитательных учреждений. Большинство детей и подростков в настоящее время переживают растерянность, страх, затруднения в адаптации к условиям современной жизни. Многие испытывают чувство безысходности, вызванное нестабильностью, незащищенностью и неуверенностью в завтрашнем дне. Большое количество детей и подростков нуждается в помощи специалистов психологических и психотерапевтических служб. Особенно актуальными являются психологические проблемы, связанные с социальной ситуацией развития ребенка, положением семьи в современном обществе. Многие подростки не находят понимания и поддержки дома, в школе, а потребность в признании, в приобщении к взрослой жизни, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию остается неудовлетворенной. В этой ситуации обращение в службы психологической помощи для детей и подростков оказывается едва ли не единственной возможностью быть понятыми, принятыми, возможностью почувствовать свою значимость и разговаривать со взрослыми без страха быть осмеянными и отвергнутыми. Подобное положение актуализирует проблему создания системы многоаспектной поддержки и оказания социально-психологической помощи со стороны государства и общества детям и родителям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Одной из эффективных форм экстренной психологической помощи человеку в трудных и кризисных жизненных ситуациях является оказание помощи средствами телефонного консультирования. Эффективность этой психологической помощи зависит от того, насколько профессиональны, точны, искренни действия психологов телефона доверия.

Сегодня психологическая служба «Детский телефон доверия» является одной из наиболее эффективных форм оказания экстренной психологической помощи маленькому человеку - жителю мегаполиса, оказавшемуся в трудной и порой кажущейся безвыходной жизненной ситуации. Особенно острыми для таких детей являются проблемы, связанные с социальной и психологической адаптацией и развитием в изменяющемся обществе, с положением в семье. Психологи «Детского телефона

доверия» консультируют не только детей и подростков, но и родителей и педагогов по любым вопросам, касающимся развития, обучения, воспитания детей, оказывают посильную поддержку и помощь в затруднительных жизненных ситуациях и обстоятельствах (конфликты в семье, с педагогами, сверстниками).

Основными задачами «Детского телефона доверия» являются:

- оказание экстренной психологической, юридической помощи детям, подросткам, родителям, работникам сферы образования;
- выявление ситуаций социального неблагополучия, случаев жестокого обращения и насилия над детьми в семье и образовательных учреждениях различного вида и типа;
- психологическое консультирование абонентов по их запросу (в том числе повторное);
- профилактика девиантного поведения подростков;
- информирование абонентов об учреждениях, службах, оказывающих профильную психологическую, медицинскую, социальную, правовую и иную помощь населению мегаполиса;
- психологическое просвещение абонентов по актуальным вопросам развития, обучения, воспитания детей и подростков (очевидность, страхи и др.).

В организационные задачи службы входит:

- обеспечение непрерывного (круглосуточного) режима работы службы;
- поддержание бесперебойного функционирования многоканальной телефонной связи, баз данных службы;
- ведение необходимых баз данных для сбора статистической информации по количеству обращений и анализу качества оказанной абонентам помощи;
- регулярное пополнение баз данных о деятельности психологических, медицинских, социальных, юридических и иных городских и региональных служб для целей информирования абонентов;
- организация систематического процесса обучения, переподготовки, повышения квалификации сотрудников службы; подготовка соответствующих программ обучения;



- организация системы мероприятий, предотвращающих профессиональное «выгорание» сотрудников, в том числе проведение научно-исследовательской работы и разработка методического комплекса по диагностике, коррекции снижения трудовой мотивации и возникновения профессионального «выгорания» сотрудников «Детского телефона доверия»;

- реализация супервизорских мероприятий, в том числе и мероприятий, направленных на выявление эффективности и качества оказываемых услуг (консультаций);

- проведение информационного мониторинга научно-исследовательских, методических, научно-популярных изданий, а также СМИ по проблематике детского телефонного консультирования;

- разработка рекламных материалов о деятельности службы; взаимодействие со СМИ в целях популяризации услуг службы, а также для формирования мотивации обращения в службу потенциальных абонентов в сложных и кризисных для них ситуациях;

- организация взаимодействия (в том числе межведомственного) с учреждениями, службами, общественными организациями в целях осуществления дальнейшей профильной помощи абонентам;

Основные направления деятельности службы «Детский телефон доверия»:

- социально-психологическое: помощь в решении вопросов социального формирования личности детей и подростков, содействие восстановлению психологического, морального, эмоционального состояния обратившихся за помощью;

- информационно-просветительское: информирование обратившихся по вопросам соблюдения прав детей, пропаганда здоровьесберегающих технологий, просвещение детско-родительской аудитории по вопросам семейных отношений, обучения и развития детей;

- социально-правовое - оказание содействия в реализации правовых гарантий различным категориям граждан, в том числе детям и подросткам;



- социально-реабилитационное - оказание реабилитационных услуг, направленных на создание благоприятного микроклимата в семье и микросоциуме, в которых развивается ребенок, устранение негативных воздействий в семье, в школьном коллективе, затруднений во взаимоотношениях с окружающими, психологическое сопровождение в профессиональном и личном самоопределении;

- социально-педагогическое - создание необходимых условий для реализации права родителей на воспитание детей, преодоление педагогических ошибок и конфликтных ситуаций, порождающих беспризорность и безнадзорность;

- рекламно-просветительское - информирование населения о возможности получения психологической помощи средствами телефонного консультирования.

В работе с абонентами консультант «Детского телефона доверия»:

- оказывает психологическую помощь, проводя кризисную интервенцию, долгосрочную терапию, осуществляет психологическую поддержку, ведет психологическое консультирование;

- реализует диспетчерскую функцию, консультируя позвонившим и помогая им разыскать необходимые им социальные и психологические службы города;

- осуществляет психологическое просвещение абонентов по актуальным для них вопросам детско-родительских отношений, вопросам семьи и брака, вопросам психологии развития, обучения детей и подростков, а также осуществляет просвещение абонентов в области правовых основ жизнедеятельности детей и их родителей. Как показывает статистика, дети в основном обращаются за помощью в «Детский телефон доверия» со следующими проблемами: конфликты с друзьями, переживания по поводу взаимоотношений с учебной группой, плохие оценки, одиночество, конфликты с родителями, переживания по поводу развода родителей.

Среди самых частых причин обращений к специалистам «Детского телефона доверия» обычно отмечают следующие: изолированность детей и родителей друг от друга (дети и их родители уделяют общению друг с другом слишком мало времени); родители и дети не всегда готовы к близкому и откровенному разговору (собственная занятость, усталость, другие проблемы); трудности в использовании навыков

взаимодействия с ровесниками и взрослыми; особенности индивидуально-психического развития; отсутствие опыта в разрешении возникающих трудностей. На каждый детский звонок приходится 2-3 звонка от взрослых абонентов в возрасте от 25-ти до 70-ти лет – это родители, бабушки, другие члены семей, которых волнуют вопросы детско-родительских отношений. Также родители озабочены здоровьем (психическим и физическим) своих детей и испытывают дефицит информации по этой теме. Большую группу представляют обращения, связанные с конфликтами между родителями и администрацией различных образовательных учреждений, что показывает психологическую и социальную незащищенность в этой области общественных отношений. Надо отметить, что зафиксированы случаи совместных консультаций (психолог – родитель и ребенок). Подобного рода ситуации возникают в основном тогда, когда ребенок (реже взрослый) обращается по поводу детско-родительских отношений и по ходу консультации возникает необходимость привлечения к разговору «другой стороны». С согласия абонента консультация проводится и с его близкими (членами семьи). Очень часто взрослую аудиторию волнуют вопросы справочного и информационного характера. Причем подобного рода вопросы связаны не только с потребностью абонента получить ту или иную информацию о работе социальных, психологических, медицинских и прочих служб и учреждений города, но и с потребностью в разъяснении абоненту функций, задач, целей работы психологов и характера оказываемой помощи психологом консультантом на телефоне. В то же время нередки случаи, когда абоненты не решаются сформулировать свой запрос на психологическую помощь, а как бы «прощупывают почву», «экзаменуют» психолога-консультанта, «прячась» за информационный запрос. Зачастую абоненты, убедившись в безопасности, комфортности для себя самой ситуации телефонного консультирования, звонят повторно с уже сформулированной просьбой о помощи. Необходимо отметить, что среди звонящих взрослых мужчины обращаются в «Детский телефон доверия» значительно реже женщин (20% против 60%). В целом, об эффективности деятельности службы «Детский телефон доверия» говорит тот факт, что растет общее количество 12 поступающих звонков, содержащих психологический запрос, увеличивается динамика



звонков детского контингента. Качественный анализ категории кризисных звонков показывает эффективность оказанной психологической помощи и поддержки. В некоторых звонках содержатся благодарственные отзывы от абонентов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что деятельность ТД по оказанию экстренной психологической помощи населению актуальна в условиях дефицита очной профессиональной психологической помощи населению. Она позволяет любому человеку получить мгновенную доступную психологическую помощь на высоком профессиональном уровне.

### **Литература**

1. Креславский Е.С. Телефонная экстренная психологическая помощь в Содружестве Независимых государств // Вестник РАТЭПП, №1, 1992. С.18-25.
2. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 1999. 410 с.
3. Организация деятельности телефонов экстренной психологической помощи. - Омск: ГУ «Омский областной центр социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи», 2003. 48с.
4. Практика телефонного консультирования: хрестоматия /под ред. А.Н. Моховиков. М.: Смысл, 2001.
5. Содержание и организация деятельности центров экстренной психологической помощи «Телефон доверия». Научно-методическое пособие. М: Государственный НИИ семьи и воспитания, 1999. 208 с.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ, КАК СРЕДСТВА СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Петренко Т.А.*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 города Острогожска Воронежской области

Современное образование развивается в условиях возрастающего потока информации. Реформа образования связана с бурным развитием информационных, виртуальных и коммуникационных технологий, направлена на индивидуализацию и дифференциацию обучения. В рамках осуществления модернизации и ситуации, которая сложилась в настоящее время, оказалась необходимой новая форма обучения, отвечающая всем требованиям, предъявляемым к инновационному образованию, основанная на использовании интернет-видео технологий, современного мультимедийного интерактивного оборудования и обеспечивающая эффективность реализации основных образовательных программ. Таким требованиям в наибольшей мере соответствует дистанционное обучение.

Информационные технологии позволяют обеспечить равный доступ к качественному образованию детям с различными образовательными потребностями, в том числе и детям с ограниченными возможностями здоровья. Организация дистанционных занятий учителя-логопеда с учащимися с ограниченными возможностями здоровья позволяет:

- максимально индивидуализировать образовательный процесс в зависимости от психофизических особенностей, индивидуальных возможностей и состояния здоровья каждого учащегося;

- расширить круг общения учащихся со сверстниками;
- обеспечить квалифицированную дефектологическую и логопедическую помощь.

В процессе проведения дистанционных логопедических занятий с учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья, активно используются современные технологии. В настоящее время дистанционное обучение связано главным образом с применением компьютерной техники и сети Интернет (Троян Г. М., 2001). Дистанционное обучение в наше время является объектом многочисленных научных исследований. Одной из наиболее актуальных на сегодняшний день проблем в

исследовании дистанционного обучения является изучение его психолого-педагогических особенностей, определяющих выбор наиболее эффективных форм и перспективы его реализации (Троян Г. М., 2001). Виртуальный характер дистанционного обучения имеет свои положительные и отрицательные аспекты для личности субъекта образования. Положительное влияние на личность оказывают следующие аспекты:

1) виртуальный мир представляет мир реальный, позволяет имитировать происходящее в социальной реальности, отрабатывать навыки, получать знания и опыт с минимальным риском;

2) виртуальное взаимодействие позволяет снизить психологическое напряжение, избежать психологического дискомфорта;

3) возможность предстать под вымышленным именем, способствует лучшему самопознанию.

К отрицательным психологическим аспектам использования виртуального мира относятся следующие:

1) отсутствие непосредственного эмоционального, суггестивного контакта учащихся с учителем-логопедом;

2) механистичность, проецирование законов реального мира на виртуальную среду и наоборот;

3) обезличивание субъектов образовательного процесса (Бухаркина М. Ю., 2004).

Отсутствие прямого, непосредственного контакта в дистанционном обучении заостряет важность учета психологических особенностей организации информации, которые во многом определяют эффективность обучения (Андреев А. А., 1999). Для эффективного решения учебных задач в дистанционном обучении используется ряд интернет-технологий (Троян Г. М., 2001).

Виртуальные сообщества ориентированы на общение, помогают развивать коммуникативную компетентность, позволяют снять блокирующие коммуникативные аффекты за счет психологической безопасности и возможности сублимации. Организовать дистанционное взаимодействие с учащимися помогает программа Skype. С ее помощью провожу диагностическое обследование состояния устной и письменной

речи учащегося, разучиваю пальчиковую, артикуляционную и дыхательную гимнастики, показываю правильный артикуляционный уклад звуков, осуществляю постановку нарушенных звуков, автоматизирую их в речи, тем самым осуществляю коррекцию и развитие устной речи учащихся.

Необходимо отметить и аспекты, осложняющие логопедическую деятельность в процессе дистанционных занятий: отсутствие тактильного контакта с ребенком, исключающее возможность проведения логопедического массажа, механической постановки звука (Селянина С.Ю., 2008). Очень часто в процессе занятий ученику требуется оказать помощь в выполнении письменного задания или в настройке программного обеспечения. С помощью программы Team Viewer можно удалённо управлять компьютером собеседника, осуществлять аудио и видео общение, передавать файлы, настраивать программы, совместно работать над документами. Использование Team Viewer в процессе дистанционных логопедических занятий расширяет возможности логопеда в использовании дидактических материалов, направленных на коррекцию и развитие письменной речи учащихся, позволяет сократить время на выполнение практических письменных упражнений. В последнее время в своей практике, при организации и проведении дистанционных логопедических занятий, широко использую возможности сервисов Google. Для организации продуктивного взаимодействия с ребенком использую интерактивные листы, созданные в Google Docs. Такая форма помогает организовать как совместную деятельность логопеда и учащегося, так и самостоятельную работу учащегося при выполнении заданий на классификацию, дифференциацию, одиночный или множественный выбор, разгадывание кроссворда, работу с деформированным словом, предложением, текстом (Акименко В.М., 2008). При этом логопед имеет возможность видеть, как ребёнок выполняет задание, и, в случае необходимости, оказывает ему необходимую помощь. Красочное оформление интерактивных листов, разнообразие структуры и содержания заданий, возможность активных действий ребенка повышают познавательную активность учащихся, развивают положительную учебную мотивацию, самостоятельность, совершенствуют навыки владения информационно-коммуникационными технологиями.

Кроме того, интерактивные рабочие листы обеспечивают разнообразие видов деятельности, позволяют визуализировать процессы обучения, использовать коррекционно-развивающие упражнения, способствующие не только коррекции речевых нарушений, но и развитию памяти, внимания, восприятия, логического мышления школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, организация логопедической помощи в рамках дистанционного взаимодействия с использованием интерактивных методов обучения обеспечивает качественно новый уровень деятельности логопеда, значительно увеличивая ее дидактические, информационные, методические и технологические возможности. Важным компонентом дистанционного обучения является связь между субъектами образовательного процесса (Андреев А. А., 1999, Троян Г. М., 2001). Также подчеркивается роль обратной связи в этом процессе. Общение является основой любого обучения, так как именно в общении передается социокультурный опыт от педагога к учащимся.

### Литература

1. Андреев А.А. Дидактические основы дистанционного обучения. М., 1999.
2. Бухаркина М. Ю. Теория и практика дистанционного обучения / М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, Е. С. Полат. М.: Академия, 2004.
3. Троян Г.М. Концепция дистанционного образования, его эволюция и роль информационных и коммуникационных технологий // ИИТО ЮНЕСКО. М.: МЭСИ, 2001.
4. Акименко В.М. Новые логопедические технологии: учебное метод. пособие / В.М. Акименко. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 105 с.: ил. (Сердце отдаю детям).
5. Селянина С.Ю. Использование информационно-коммуникационных технологий в коррекционно-развивающей работе с детьми, имеющими общее недоразвитие речи. Электронная газета "Интерактивное образование", выпуск № 14, декабрь, 2008, Новосибирск.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

*Петряева О.С.*

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Павловская школа – интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г.

Павловск

Понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления. Кризис – состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Хронизация кризиса присуща людям с выраженной акцентуацией характера, незрелым мировоззрением («мир прекрасен» — «мир ужасен»), однонаправленностью жизненных установок.

Именно такие люди нуждаются в помощи в период переживания кризиса, который рассматривается не только как трудный и ответственный период жизни, но как тупик, делающий дальнейшую жизнь бессмысленной. И теоретики, и практики считают, что в ситуации кризиса при попытке овладения стрессовым состоянием человек переживает определенный вид физической и психологической перегрузки. Эмоциональные напряжения и стрессы могут приводить либо к овладению новой ситуацией, либо к срыву и ухудшению выполнения жизненных функций. Хотя некоторые ситуации могут быть стрессовыми для всех людей, они оказываются кризисами для тех, кто особенно раним в силу личностных особенностей.

Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни. Ситуации, относящиеся к разряду критических, в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты. Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической. Исходя из этого, критическую ситуацию можно охарактеризовать как социальную ситуацию, динамика которой развивается по двум направлениям (А.Г. Амбрумова):

а) личностному, когда формирующийся внутренний конфликт обоснован характерологическими особенностями личности и появляется первым, независимо от благополучной еще в это время внешней ситуации; только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения и общения человека, создавая поводы и причины для ухудшения внешней ситуации и перестройки ее в конфликтную, вплоть до стрессовой;

б) ситуационному, когда целый ряд неблагоприятных внешних воздействий, психотравмирующих стимулов падает на почву не отчетливо работающих защитных механизмов психики, низкую толерантность по отношению к эмоциональным нагрузкам.

Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это. Психическая травма способствует возникновению посттравматического синдрома (ПТС). Травма может быть физической, нервной, эмоциональной. Независимо от ее характера она сопровождается угрозой права на жизнь, личное благополучие, ощущением того, что мир враждебен. Причинами посттравматического стресса являются негативный жизненный опыт, отсутствие оптимизма. Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека. В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы;
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами. Возрастные кризисы — это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С. Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет). Психологу, работающему с ребёнком или подростком, оказавшемся в кризисном периоде развития, важно знать особенности и типичные конфликты, характерные для того или иного возрастного кризиса. Непреодоленные кризисы в сочетании с травматизацией могут превратиться в запущенные или выливаться в невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побег, убегания, вандализм, убийство, суицид. В пубертатный период проблемы и конфликты подростка могут перейти в затяжные кризисы. Именно в этом возрасте как регрессивная декомпенсация кризиса появляется первый пик суицидальной активности (суицидальные попытки и суициды), возникает риск негативных



зависимостей (алкоголь, наркотики, токсические вещества и т. д.), депрессии, психогенные приступы с переживанием отчуждённости (дереализации и деперсонализации).

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.

### **Литература**

1. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учебник для студентов высших пед. учеб.заведений. 3-е издание, стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 512с.
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 368 с.
3. Платонов К.К. «О системе психологии», М., «Мысль», 1972, 216 с.
4. Теплов Б.М. Психологическая помощь. // Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982, 136 с.
5. Шадриков В.Д. Помощь подросткам // Развитие и диагностика воспитания подростка. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков. М.: Наука, 1991.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ**

***Сальникова О.Н.***

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум», п.

Верхнеозерский

Проблема адаптации студентов нового набора существует в средних специальных учебных заведениях традиционно. Переход из школы в техникум является для многих из них переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить. Адаптация студентов в новом образовательном учреждении – самая главная проблема, которую необходимо преодолеть, как можно быстрее и, желательно, с положительным исходом (Сагитова Л.А., 2017).

В процессе адаптации студентов-первокурсников к учебно-воспитательному процессу в техникуме выявляются следующие трудности:

- переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
- недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
- неумение осуществлять психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков самостоятельной работы, конспектирования, работы с первоисточниками, словарями);
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- страх публичных выступлений перед однокурсниками и преподавателями (Агеева А.Э., 2017).

Адаптационный период существует и для преподавателя. У него в связи с приходом нового контингента студентов каждый раз создается нестандартная образовательная ситуация, в которой ему помогает, с одной стороны, педагогическая интуиция и, с другой, способность прогнозировать те педагогические и образовательные ситуации, которые невольно возникают в процессе работы на первом курсе. Анкетирование среди преподавателей техникума выявило: большинство преподавателей считают, что период адаптации у них есть (73%).

Задача администрации в адаптационный период заключается в том, чтобы сохранить контингент поступивших на учебу и создании комфортных условий для преподавателей.

Временной период адаптации может быть самым разным: от 20-40 мин до одного месяца у преподавателей, как написали некоторые в анкете, а также от 1 месяца до полугода, в зависимости от лабильности психики, у студентов.

В деле адаптации первое, с чего начинает каждый преподаватель, это диагностика общего уровня обученности студентов нового набора и соотнесение выявленного уровня ФГОС. Второе: проводится психолого-педагогическое обследование студентов на выявление степени готовности обучаться, на профессиональную ориентированность, на владение учебными умениями и навыками. Третье: выявляются личностные и психологические особенности каждого нового студента, внимательно рассматриваются параметры развитости таких когнитивных процессов, как память, внимание, воображение и др.

В отношении студентов преподаватели техникума ищут самостоятельно профессиональные пути выхода из адаптационной ситуации и применяют различные виды диагностики: анкетирование, устный и письменный опросы, диктанты, самостоятельные работы, проводят беседы.

Профессиональные действия преподавателей идут с учетом специфики предмета по следующим направлениям: дифференциация знаний студентов, подбор индивидуальных заданий, групповые и индивидуальные консультации, частичное снижение «нормативов» обучения, сжатое интенсивное повторение того, что было изучено в школе, коррекция своей собственной работы, создание хорошего психологического климата и т.д.

Студенты получают возможность заниматься индивидуально и консультироваться не только с преподавателем, ведущим в его группе учебную дисциплину, но и с другими преподавателями того же направления. Такая практика удачно работает на ряде предметов (иностраный язык, русский язык, математика). Это дает возможность студенту понять, что все преподаватели имеют единые требования, и никто не хочет умышленно «занизить» уровень обученности, полученный студентом в школе. Указанная система работы делает преподавателей единомышленниками в достижении результата по коррекции знаний студентов.

Для обучающихся может быть разработан индивидуальный паспорт коррекции знаний, который помогает каждому анализировать свои успехи и недочеты в обучении, контролировать самому объем учебной помощи, а также следить за сроками сдачи или передачи освоенного им самим или на занятиях учебного материала.

Большую роль в эффективной адаптации студентов играет такая форма организации внеучебной деятельности как самоуправление. Оно помогает оптимизировать процесс адаптации студентов нового набора по следующим направлениям:

- содействие гражданской, социальной и профессиональной самореализации студентов;

- проведение работы, направленной на повышение сознательности студентов и их требовательности к уровню своих знаний, воспитание бережного отношения к имущественному комплексу, патриотическое отношение к духу и традициям образовательного учреждения;

- обеспечение гласности всех сторон жизни студенчества через средства печати и сайт техникума.

Процесс адаптации уже в начале обучения студентов помогает реально привлечь их к решению всех вопросов, связанных с подготовкой высококвалифицированных специалистов, соответствующих требованиям, предъявляемым к современным специалистам.

Самое главное – мероприятия по адаптации, проводимые коллективом техникума ежегодно, создают условия для развития у студентов чувства персональной ответственности за свое образование, дают возможность каждому проявить себя в активной деятельности по различным образовательным направлениям, вырабатывают профессиональную ответственность за ту работу, которой предстоит посвятить большую часть своей жизни.

## Литература



1. Агеева А.Э. Проблемы психологической адаптации студентов первого курса к учебно-воспитательному процессу техникума // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т.39. С. 1786-1790. URL: <https://e-concept.ru/2017/970684.htm> (дата обращения: 13.05.2020).

2. Сагитова Л. А. Адаптация студентов-первокурсников в колледже / Л. А. Сагитова, Р. Н. Сагитов. [Электронный ресурс] // Образование и воспитание. 2017. № 5 (15). С. 135-139. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/74/2802/> (дата обращения: 06.05.2020).

## **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

*Сидоренкова А.В.*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Аннинская средняя общеобразовательная школа № 3 п.г.т. Анна Воронежская область

В жизни каждого человека встречаются проблемные, кризисные ситуации. Только взрослый человек, чаще всего, может их обозначить, рассказать, попросить о помощи. А самым незащищенным является ребёнок, потому что не все дети могут открыто говорить о своих проблемах, переживаниях. Как же оказать психологическую помощь детям, обеспечить поддержку в трудной жизненной ситуации, помочь создать условия, где было бы нормальное личностное развитие обучающихся? Одной из экстренной помощи детям и подросткам, а также их родителям, является Телефон доверия.

В нашем образовательном учреждении почти каждый ребёнок знает номер Телефона доверия. С начала его возникновения была проведена просветительская работа с детьми и подростками, оформлен стенд о работе Детского телефона, где каждый ученик может увидеть его номер. Обучающиеся знают о том, что в любых трудных или кризисных ситуациях, в которые они попали, можно позвонить и получить психологическую помощь. Так же просвещены и родители, которым тоже могут помочь.

Деятельность социального педагога и педагога-психолога в школе помогает выявить ситуации социального семейного неблагополучия, детей с девиантным поведением, детей с высокой тревожностью, низкой самооценкой. Чтобы оказать психологическую помощь ребёнку в кризисной ситуации, необходимо учитывать его физическое состояние, настроение, поведение, эмоционально-личностные отношения с окружающими. В первую очередь, необходимо найти контакт с ребёнком, освободить его из состояния страха, замкнутости или, наоборот, агрессии. Постараться, чтобы он обрёл прежнее, нормальное эмоциональное состояние, настроение. Без знания особенностей ребенка трудно оказать действенную помощь, хотя и возможно. В нашей образовательной организации педагоги стараются получить о ребёнке больше информации: качества, свойства личности, условия проживания, взаимоотношения с родителями и окружающими. Чем больше знаешь ребёнка, тем легче найти к нему подход и оказать помощь, если ребёнок попал в кризисную ситуацию. Поэтому необходимо проводить диагностическую работу, которую проводит педагог-психолог. Возьмём, к примеру, подростков. Одной из ярких особенностей подросткового возраста является личностная нестабильность. Действительно, у них часто меняется настроение, они могут быть "взрывными" или замкнуться в себе. Другая особенность - противоречивость характера и устремлений. Им хочется, с одной стороны, быть таким же, как все, с другой - попытаться выделиться. Они хотят быть взрослыми и решать проблемы по-взрослому, но чаще всего ничего не получается, потому что всё подвергают критике, идёт протест против требований родителей. Психологи считают, что подростковый возраст - это кризисный, опасный возраст, потому что ему присущи неустойчивая самооценка и при этом максимализм, неадекватное представление о собственной компетенции, снижение настроения и тревожность, легко возникающие страхи, что позволяет проблематичнее выходить из кризисных ситуаций. Чтобы помочь подростку быстрее справиться с психологическими трудностями, педагог-психолог выявляет у них самооценку, уровень тревожности, темперамент, саморегуляцию, и как всё это влияет на готовность решать непростые задачи, выходить из сложных ситуаций.



Сталкиваясь с трудностями, одни дети подросткового возраста теряются, испытывают повышенную тревожность, страх, другие быстро находят выход из затруднительных ситуаций, адекватно реагируют на происходящие события, ставят перед собой жизненно важные задачи и целенаправленно идут к своей цели. Весомая помощь детям и подросткам в кризисной ситуации будет там, где они будут психологически готовы ее принять, вовремя обратиться, и главное - знать к кому и куда. Поэтому очень важно донести до участников образовательного процесса о функциях и задачах Телефона доверия.

### **Литература**

1. Мантрова С.М. Ситуация успеха как фактор развития позитивного образа Я современного подростка / С.М. Мантрова // Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. №2 (151). 158 с.
2. Маянцева С.А. Влияние типа темперамента на совладающее поведение в ранней юности. Квал. раб. Кострома. 2003.
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.: Речь, 2004. 247 с.
4. Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников. М. Просвещение, 1991. 21 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ**

*Толсторожих С.А.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

Сегодня как никогда хочется говорить о поддержке, о помощи и выходе из кризисных ситуаций. В непростое время изоляции и пандемии мы испытываем гамму чувств от ситуативной тревоги до страха смерти и паники. Сложность заключается в том, что нам приходится не только самим совладать с негативными эмоциями и реальными

жизненными трудностями, но и оказывать поддержку ближайшему окружению, быть опорой себе и другим.

Разумеется, в такой ситуации родителю сложно оказать поддержку ребенку, самому себе или близкому родственнику. Сложно, в первую очередь, потому что нет собственных ресурсов, а также, потому что нет навыков оказания поддержки. Этому и посвящена наша статья.

Хочу познакомить вас с некоторыми мифами о поддержке, со стереотипами, которые мешают оказывать или получать помощь.

Лучший способ помочь человеку – сказать ему, что все будет хорошо. Наверное, это самый распространенный и неэффективный способ оказания поддержки. Особенно в ситуации тревоги. Тревога, в отличие от страха, это ощущение беспокойства, не имеющее реальных оснований, смутное чувство опасности, когда не знаешь с чем бороться, поэтому рациональные доводы в отношении неё бессильны. Гораздо важнее в случае с тревогой признать чувства человека и отразить их: «Я вижу, что сейчас ты беспокоишься», «Твоя ситуация и правда не простая», «Тебе сейчас сложно и со многим приходится справляться» и т.д.

В таком случае можно сказать человеку «Я буду рядом, чтобы ни произошло», «Я всегда готов (а) оказать помощь и поговорить».

Если мне окажут помощь, я буду чувствовать себя обязанным. Безусловно, было бы прекрасно во всех отношениях соблюдать баланс «давать – брать». Но бывает, что в данный момент мы находимся в роли тех, кто способен только принимать. Временно мы стоим на одной ноге и не можем быть сильными. Мы в данный момент словно ребенок, который нуждается помощи большого и сильного взрослого. А самое главное, когда человек поддерживает другого, он учится сам просить и получать помощь, видит, что нет ничего страшного оказаться не в ресурсе.

Я сильный и привык сам справляться с проблемами. Этот миф очень связан с предыдущим. Хочется только добавить, что настоящая сила заключается в умении оценивать свои возможности и вовремя остановиться.

Но именно этот навык – это проявление силы, то, чему мы должны своим примером научить наших детей.

Моя ситуация такова что мне никто не может помочь. Этот миф чаще всего связан с сужением мышления человека во время кризиса, когда выхода не видно, и кажется, что все варианты уже перепробованы. Ситуация в вашей жизни и правда может быть очень сложная, такая, что её невозможно решить за один день или даже месяц. Но мысли об «исключительности» проблемы только усиливают страдания. Психологи знают, что простой разговор с другими позволяет увидеть, что ваши чувства можно выдерживать, что кто-то до вас уже сталкивался с этим. Поэтому так популярны сейчас группы поддержки, форумы, марафоны и т.д. Услышать слова «Я тебя вижу», «У меня тоже такое было» важно, особенно когда кажется, что выхода нет.

У меня все хорошо, помощь нужна моим близким. Если у вас всё хорошо, это прекрасно! Но это означает, что именно вы сейчас человек, который может быть опорой своему партнеру, другу или ребенку. Этот миф часто мешает родителям обращаться за помощью к психологам, когда вопрос касается их ребенка. Хотя именно ребенок является отражением наших скрытых проблем, что давно доказано в психотерапии. В любом случае, если вы наполнены силами и знаниями, вы можете грамотно оказать поддержку тому, кому сейчас нелегко.

Время лечит, проблема решиться сама собой. Безусловно, любой кризис заканчивается. Другой вопрос, выйдем ли мы из этого кризиса сильнее, с новыми навыками и умениями, или будем более разобщенными, с обидами, бессилием или низкой самооценкой. Хороший пример в данном случае – подростковый кризис. Родители часто обращаются в это время за помощью. Но зачастую – с вопросами учебы, конфликтов, домашних обязанностей, а не с вопросами взаимоотношений. В большинстве случаев многие подростковые проблемы и правда закончатся с течением времени. Поэтому крайне важно в этот не простой период сохранить контакт с ребенком, доверие, а не превратиться в двух чужих людей, которые видят только негатив друг в друге и общаются только на повышенных тонах.

Люди сами должны понимать, что мне нужна помощь. И последний, самый главный миф, возвращает нас к осознанию, что любое общение – это двусторонний процесс. Получение поддержки и помощи – такое же общение. И никто среди наших близких не умеет читать мысли. Когда человек не умеет просить помощи, он может прибегать к разного рода манипуляциям и пассивной агрессии. Например, ребенок говорит: «Достала эта школа, больше ничего не буду делать, пошло оно всё к черту». Вместо того чтобы сказать: «Я не могу справиться с домашним заданием, мне нужна твоя помощь». К сожалению, дети и взрослые могут прибегать к более аутоагрессивным способам показать, что им нужна помощь: болезни («У меня уже нет никаких сил и болит голова от вас»), самоповреждение («Лучше бы меня не было, меня никто не любит»), работа до изнеможения («Я столько всего сделала, а ты так и просидел на диване»). Как только мы неагрессивно заявляем, что помощь необходима, сразу появляются варианты – вместо негативных эмоций и обид...

Мы разобрали мифы относительно поддержки, а теперь хотелось бы привести примеры того, как конструктивно оказывать поддержку, и какие её основные виды.

Существует три вида поддержки: эмоциональная, интеллектуальная и поддержка действием.

Основные отличия трех видов поддержки:

**1. Эмоциональная поддержка – про чувства и эмоции, поддерживающий располагает к душевной беседе и дает человеку возможность выговориться, прожить свои чувства. Цель этого вида поддержки: помочь человеку успокоиться.**

Основные принципы:

1. Мы не занимаемся решением проблемы.
2. Мы даем человеку выговориться.
3. Мы принимаем все чувства человека как важные и правильные.
4. Мы помогаем человеку успокоиться и снизить накал эмоций.

<i>Неправильно оказанная поддержка</i>	<i>Правильно оказанная поддержка</i>
Тебе не стоило злиться в этой ситуации (непринятие чувств)	Ты разозлился в этой ситуации (отражение чувств), похоже, у тебя не было другого варианта (принятие, признание чувств верными)
Не надо переживать насчет	Тебя сейчас тревожно, ты беспокоишься за себя и

коронавируса, скоро все наладится

своих близких и это нормально

**2. Интеллектуальная поддержка – поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму. Цель: помочь найти оптимальный способ решения проблемы.**

Основные принципы:

1. Мы ищем разные варианты решения проблемы.
2. Поддерживающий абсолютно уверен в себе и в том, что решение будет найдено.
3. Мы пускаемся в интеллектуальные размышления и не копаемся в эмоциях.
4. Упор делается на реальные факты и причинно-следственные связи.

<i>Неправильно оказанная поддержка</i>	<i>Правильно оказанная поддержка</i>
Прекрати ныть, давай лучше разберемся, почему это произошло (попытка уйти от чувств в рассуждениях)	Возможно, когда ты немного успокоишься, мы сможем разобраться, почему это произошло? (принятие чувств, признание их верными)
Хватит переживать, просто носи маску и мой руки	Когда ты будешь готов, можем вместе посмотреть официальные сайты, как обезопасить себя в это непростое время

**3. Поддержка действиями – конкретные советы и готовые решения, призывы к действию для изменения проблемной ситуации. Цель: решить проблему как можно быстрее.**

Основные принципы:

1. Мы настроены решительно разобраться с проблемой прямо сейчас.
2. Поддерживающий должен быть активен, сконцентрирован и уверен в своих советах.
3. В ситуации опасности и угрозы жизни или здоровью поддерживающий занимает позицию ведущего и призывает к действиям громко, четко и активно.

<i>Неправильно оказанная поддержка</i>	<i>Правильно оказанная поддержка</i>
Махни рукой и забудь! Встань и иди! (обесценивание чувств, неуместный пафос, возможно, более уместно оказать эмоциональную поддержку при таком порыве, а затем убедиться, что собеседник в состоянии ходить)	Я верю, что у тебя все получится, ты сможешь пережить это и скоро справишься. Пойдем погуляем и развеемся (подбадривание, призыв к не глобальному, а к простому действию)
Ну чего ты устала, ты же дома с детьми сидишь. Надо наслаждаться этим	Да, целый день дома – это не просто. Хочешь я поболтаю с тобой по телефону или могу развлечь

временем!

ребенка по скайпу, пока ты отдохнешь?

Все три вида поддержки уместны в разных ситуациях. Лучший способ понять, что поможет человеку, – просто спросить его:

«Какая помощь тебе нужна? Чем я могу тебе помочь?»

Не забывайте, что с этими фразами и вопросами вы можете обращаться и к самим себе! Проявляя по отношению к себе любовь, заботу и сострадание как к самому близкому человеку. И если вы просите о поддержке, постарайтесь подумать, что конкретно вы ожидаете от другого человека, и озвучьте это.

Берегите свои психологические силы, учитесь чувствовать, когда они на исходе и вовремя получайте помощь! В том, числе в нашем Центре и у наших специалистов.

### Литература

1. Раевский С., Чугуева А. «Поддержка. Психологическая игра» / Союз охраны психического здоровья. Издательство: ИД «Городец», 2018.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ В ИНТЕРНЕТЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

*Фомина К.В.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

«Профилактическое пространство» в Интернете – это возможно!

Освоение умений и навыков успешной социальной адаптации несовершеннолетних – основная цель профилактической работы образовательной организации. В основе эффективной профессиональной позиции педагогических работников, проводящих профилактическую работу, должен быть положен принцип оптимистической стратегии, предполагающий веру в позитивное развитие обучающегося. Современная психолого-педагогическая парадигма ставит задачей не борьбу с недостатками, а поиск позитивных

начал личности и развитие ресурсов до такой степени, чтобы они стали альтернативой деструктивному поведению.

Таким образом, можно сформулировать задачи первичной профилактики в образовательной среде:

1. Создание условий для развития устойчивости несовершеннолетних к социальным рискам (психологическое просвещение педагогов и родителей по проблемам профилактики, о психологических механизмах воздействия социальных рисков, ресурсах устойчивости детей и подростков к угрозам, условиях, средствах и способах их развития; проектирования и реализации совместно с педагогами мероприятий и программ по развитию ресурсов устойчивости к социальным рискам, которые могут быть реализованы в урочной и внеурочной деятельности).

2. Содействие несовершеннолетним в развитии личностных ресурсов устойчивости к социальным рискам (активное групповое воздействие, направленное на помощь в осмыслении и развитии личностных качеств и социальных навыков, способствующих противостоянию социальным рискам, а так же через вовлечение обучающихся в активную практическую и исследовательскую профилактическую деятельность; психологическое просвещение обучающихся по способам защиты, факторам и условиям противостояния рискам и угрозам; психологическое консультирование, направленное на оказание помощи в определении средств и способов саморазвития; психологическая диагностика, направленная на выявление «группы требующей особого внимания»).

3. Формирование системы оказания психолого-педагогической помощи несовершеннолетним, находящимся в трудной жизненной ситуации.

В компетенции образовательной организации входит проведение комплексной систематической профилактической работы в рамках создания необходимых условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся, в том числе в Интернете.

Применение интерактивных форм проведения профилактической работы в Интернете формируют у обучающихся интерес; поощряют активное участие каждого в социально-ориентированной деятельности; обращаются к чувствам каждого обучающегося; способствуют эффективному усвоению новых и закреплению ранее



полученных знаний; оказывают многоплановое воздействие на несовершеннолетних; осуществляют обратную связь целевой группы; формируют у обучающихся мнения и отношения, жизненные навыки; способствуют изменению поведения.

Эффективность интерактивных методов профилактики заключается в высоком уровне взаимно направленной активности субъектов взаимодействия, эмоциональном, духовном единении группы участников; активность педагога уступает место активности обучаемых, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы. В ходе диалогового, игрового, позитивного обучения участники учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми.

Одной из таких форм работы является квест/марафон – развлекательная игра для команды из нескольких человек. Неоспоримыми достоинствами данной формы работы являются возможности вариативности заданий, высокая мотивация участников на выполнение, возможность задействования личных качеств участников, реализация большого спектра задач, учет возрастных особенностей участников.

В 2018 году ГБУ ВО «ЦППиРД» при поддержке департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области разработал и провел среди образовательных организаций квесты для обучающихся «Безопасный Интернет», «Телефон детского доверия» и «Будущее без наркотиков» в группе «ПОКОЛЕНИЕ РУНЕТА» социальной сети «ВКонтакте» /<https://vk.com/detyruneta/>.

В 2019 году областной квест-фестиваль для обучающихся «Азбука медиации» в группе <https://vk.com/public175722490>.

В 2020 году областной квест «Будущее без наркотиков» и сейчас проходит Марафон «Телефон детского доверия»

Квесты проводятся среди команд образовательных организаций, состоящих из обучающихся с 10 лет, студентов профессиональных образовательных организаций и ВУЗов Воронежской области.

Всего в Квестах приняло участие более 1200 команд, более 12000 человек из 457 образовательных организаций. Охват мероприятиями Квестов составил более 110 000 обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогов.

Для обеспечения безопасности участников Квеста – обучающихся педагоги – координаторы были разработаны методические рекомендации по организации участия команд образовательных организаций в областных квестах для обучающихся. Организаторы Квеста не рекомендовали включать в команду не зарегистрированных ранее в социальной сети «ВКонтакте» обучающихся. Координировали работу команд педагоги образовательных организаций. С целью сплочения команды на этапе ее формирования координаторы проводили игры на командообразование, обсуждали с участниками название команды, эмблему.

При формировании содержания Квестов были применены современные психолого-педагогические методы:

- проблемно-поисковый метод,
- проектный метод.

Анализ участия образовательных организаций в Квестах показал, что эффективным механизмом ведения профилактической работы среди несовершеннолетних является, во-первых, информация передаваемая в информационном срезе «РОВЕСНИК – РОВЕСНИКУ»; во-вторых, технологии направленные на формирование осознанного самостоятельного умения обучающихся выбирать информацию; в-третьих, проведение профилактической работы в информационной среде целевой группы – социальных сетях; в-четвертых, ведение профилактической работы самими обучающимися на базе образовательной организации, по месту жительства с отчетом в сети Интернет; в-пятых, создание успешной площадки для каждого участника Квеста и поддержка сетевого социального окружения детей и подростков.

Целью Марафона является повышение информированности детей, родителей, педагогических работников и других граждан о деятельности службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия для детей и подростков».

Задачи:



- повышение информированности детей, подростков, родителей и педагогов о возможности получения психологической помощи в трудных жизненных ситуациях, в том числе экстренной;

- профилактика жестокого обращения в отношении детей;

- расширение диапазона социально и личностно-приемлемых средств у подростков для решения возникших проблем и преодоления имеющихся трудностей.

В первом этапе Марафона

Задание 1:

Областной флешмоб «Цепочка доверия» (1 участник-балл).

Участники команды публикуют видеоролик содержащий набор коротких видео участников. Видеоролик должен содержать текстовое приветствие участников Марафона, название команды, ОО.

Видеоролик должен быть построен по следующему сценарию:

1) Участник «забирает» телефон слева от себя.

2) Демонстрирует в кадр трубку телефона (прикладывает к уху, набирает номер или пишет его на доске/листе/зеркале, другие варианты).

Наличие в кадре номера Телефона доверия для детей и подростков 8-800-2000-122 является обязательным.

3) «Передает» трубку направо.

Задание 2 первого этапа Марафона (индивидуальное, необязательное для выполнения):

Каждый участник команды принимает участие в онлайн-опросе, размещенном на стене группы «Поколение рунета». Ответы на открытые вопросы участники публикуют на стене группы «Поколение рунета» индивидуальными постами. Пост должен содержать название команды, ОО, фамилию и имя участника, тему «Он-лайн опрос».

По представлению детей, консультант, довольно молодого возраста 20-35 лет, женщина с психологическим образованием, которая, по мнению детей, с ними на одной «волне», готова выслушать и помочь в любой ситуации, с которыми подростки сталкиваются в повседневной жизни.



По итогам первого этапа, зарегистрировано 88 команд, 68 из них приняли активное участие.

Задание 1 для второго этапа марафона.

Команды принимают участие в интеллектуальном этапе Марафона. Команда выполняет задания, предложенные в основном закрепленном посте группы «Поколение рунета». Ответы высылаются на почту [stop.pav@mail.ru](mailto:stop.pav@mail.ru) с пометкой «Марафон».

Были предложены такие вопросы, как:

- Сколько регионов на данный момент подключены к единому номеру 8-800-2000-122.

- Назовите основные принципы работы телефона доверия для детей, подростков и их родителей.

- Когда был запущен единый общероссийский номер 8-800-2000-122?

- Может ли человек, не имеющий психологического образования, стать оператором телефона доверия?

- Обязан ли человек, звонящий на телефон доверия сообщать свое имя, место проживания или иные данные?

- Какое число в России является официальным днем международного телефона доверия?

- В каком году появился первый телефон доверия? Как звали человека, ставшего первым оператором?

Это слово употреблялось в морском деле и требовалось для призыва других кораблей через рупор. Сейчас его использование ограничивается исключительно телефонными переговорами в ситуации плохой связи.

На данный момент разнообразие сигналов звонка телефона может исчисляться миллионами. Но первым сигналом телефонного звонка был ...

Первый по-настоящему мобильный телефон появился в 1989 году и имел одну внешнюю деталь, не имеющую функционального значения. Однако исследование, проведенное среди потенциальных покупателей, выявило, что без нее товар не будет иметь доверия. Что это за деталь?

Задание 2 (индивидуальное, необязательное для выполнения).

Создание комикса, коллажа на тему «Мосты к доверию».

Материал должен являться авторскими, могут быть созданы посредством использования художественных средств, рисунков, посредством графических редакторов.

Тематика должна соответствовать целям и задачам Марафона. А именно, отражать темы обращений, с которыми можно обратиться на федеральную линию Телефона доверия для детей, подростков и родителей 8-800-2000-122: детско-родительские отношения, общение со сверстниками, педагогами, проблемы в учебе и т.д. Также комикс/коллаж может быть посвящен ценности доверительных отношений между людьми, поддержки друзей, сверстников, родственников и т.д. История отраженная в материале должна носить позитивный характер.

Участниками были представлены иллюстрации, в которых отражались:

- отношения детско-родительские;
- отношения между родителями, когда ребенок невольно становится свидетелем семейного конфликта.

Те, кто старше присылали комиксы с отношениями между парнем и девушкой. Так же очень много работ посвященных дружеским отношениям между сверстниками. Проблемам в учебе, о предстоящем ЕГЭ и страхе перед экзаменами.

Были работы, в которых акцент на то, что родители не слышат детей, без их воли отдают их на всяческие кружки. В тот момент, когда ребенок хочет заниматься совсем другим.

С целью выявления уровня информированности о Телефоне детского доверия обучающиеся приняли участие в Марафоне Телефон детского доверия:

- участники Марафона знают, что звонок бесплатный; осведомлены о принципе конфиденциальности. У большинства детей бывают моменты, когда они не могут решиться обсудить свои проблемы с родителями и друзьями и они обратились бы за помощью на Телефон доверия. Так же считают, что Телефон доверия нужен не только детям и подросткам, но и взрослым.



Таким образом, современные походы к организации профилактических мероприятий для обучающихся в рамках первичной профилактики: проведение мероприятий в информационной среде целевой группы, использование для передачи информации информационного среза «равный - равному», проектный и проблемно-поисковый методы способствовали повышению эффективности реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на профилактику, устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность.

## **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ВЫБОРОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ У ПОДРОСТКОВ**

*Хатина А.В.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

Телефонное консультирование современных детей и подростков сталкивается с широким спектром психологических и социальных проблем, характеризующих современное противоречивое и охваченное повседневными изменениями общество. Консультанты службы сегодня имеют уникальную возможность слушать представителей поколения XXI века, поколения, которое обладает своими отличительными чертами и особенностями.

Прежде всего, это поколение является не только пассивным свидетелем, но и активным участником, по крайней мере, четырех революционных социальных сдвигов: (а) предоставления равных возможностей развития всем, невзирая на различия пола (гендерная революция), (б) радикальных изменений в системе образования, которая становится более гибкой и дифференцированной, (в) феномена «глобализации», когда значимое событие, происходящее в самом отдаленном месте земного шара, имеет повсеместный отклик или неожиданное влияние на жизнь других стран мира, (г)

информационной революции, связанной с глобальным развитием сетей интерактивной коммуникации.

Современная система среднего, среднего специального и высшего образования организована так, что подросток должен достаточно рано решать задачи *профессионального самоопределения*, профессиональных предпочтений и прохождения *профессионального отбора*. Эти задачи, с одной стороны, оказываются многоуровневыми и включают в себя несколько последовательных решений, что требует времени, осознанности, психологического сопровождения, а с другой – подростку предъявляются жесткие требования ответственного выбора в минимальные сроки. Значимость такого выбора окружение часто переоценивает: «выбор на всю жизнь», «ты определяешь свое будущее», «потом уже ничего не изменишь». Многие подростки принципиально не готовы к подобному выбору и нуждаются в квалифицированной помощи родителей, учителей и других взрослых.

Зачастую, в связи со всем вышесказанным, школьники сталкиваются с психологическими проблемами, связанными с выбором профессионального пути. Профессиональное самоопределение может стать источником таких трудностей у подростка, как:

- Чувство неопределённости, страха, тревоги;
- Конфликты с родителями из-за различных взглядов на будущую профессию школьника;
- Различия между собственными желаниями и возможностями;
- Давление со стороны общества, школы, учителей и т.д.

Профессиональное самоопределение личности в ранней юности является важнейшей задачей. Зачастую планы подростка очень аморфны, расплывчаты, представляют характер мечты.

Подросток чаще всего представляет себя в различных эмоционально привлекательных ролях и психологический обоснованный выбор профессии самостоятельно сделать не может. А в начале юношеского возраста данная проблема встает перед юношами и девушками, которые оставляют основную

общеобразовательную школу. Они составляют треть старших подростков, которые поступают в учреждения среднего и начального профессионального образования, а другие же вынуждены приступать к трудовой самостоятельной деятельности.

Психологи установили, что зачастую учащиеся получающие образование в профищеях, профтехучилищах, колледжах и техникумах окончательно не определились и их выбор учебного учреждения был психологически не обоснован.

В связи со всем вышесказанным, вопросы профессионального самоопределения подростков зачастую становятся причиной обращения школьников и их родителей в службу экстренной психологической помощи Детского телефона доверия. Именно поэтому, далее мы рассмотрим направления работы ДТД по вопросу профориентации с двух сторон: со стороны подростков и их родителей.

Основной проблемой, с которой обращаются школьники, является выбор профессии. Страх сделать неправильный выбор, от которого зависит вся твоя жизнь, часто может выражаться в желании «переложить» свою ответственность на другого человека. Однако, даже, если подросток готов нести ответственность за свой выбор, зачастую он всё равно затрудняется с выбором. Таким образом, консультант ДТД может предложить подростку следующую стратегию при выборе профессии.

1. Первый этап: специалист может попросить ребёнка обрисовать собственные желания, склонности, предпочтения («хочу») относительно будущей профессии (да и вообще жизни: ведь профессия во многом определяет весь ее уклад).

Для начала можно предложить подростку вспомнить все профессии, которые привлекают его сейчас. Постарайся просто набросать список, невзирая ни на престижность профессии, ни на то, насколько реально ее получить. Попробовать понять, что общего во всех этих профессиях. Может, то, что все они творческие? Может, все они дают определенную степень свободы? Может, все они направлены на помощь людям? Так клиент вместе с консультантом может понять, что абоненту важно в профессии. Психолог ДТД поможет не перепутать: если подросток любит часами сидеть за компьютером в интернете, это не означает, что он склонен к работе с техникой: может быть, компьютер для него в данном случае – просто способ общения с людьми?

Консультант может предложить абоненту составь список требований к условиям труда. На улице тебе хотелось бы работать или в офисе? Заниматься сидячей работой или постоянно перемещаться? А как насчет командировок? Есть желание работать в тесном общении с коллегами или полностью в индивидуальном режиме? Важен ли расписанный, четкий график дня или больше нравится гибкий, который можете регулировать самостоятельно?

2. Второй этап: специалист ДТД помогает проанализировать возможности и способности («могу»).

Абоненту предлагается, вспомнить предметы, которые лучше всего даются ему в школе, задачи какого типа ему всегда легко решать, к точным наукам или гуманитарным у него больше способностей, какие задачи предпочитает, на четкий алгоритм действий или творческие. Консультант направляет клиента при анализе собственных возможностей абонента по следующим аспектам:

- уровень интеллектуальных способностей, коммуникативных (умение эффективно общаться, убеждать других, разрешать конфликты, вступать в контакт с незнакомыми людьми) и организаторских умений.

- личные качества – какой он человек? Ответственный или не очень, аккуратный или неряшливый, индивидуалист или коллективист?

- физические и физиологические возможности, ограничения по здоровью. При выборе некоторых профессий это тоже может быть важным.

3. Третий этап: консультант мотивирует подростка, после разговора более подробно изучить разные профессии, а также проанализировать ситуацию на рынках обучения и труда.

Каждая из профессий требует от человека определенных способностей, умений, личностных качеств. Все это называют профессионально важными качествами. Очень важно понять, есть ли они у абонента.

Очень важно найти информацию о том, какие профессии сейчас наиболее и наименее востребованы в стране и в регионе.

5. Пятый этап: специалист мотивирует абонента на принятие взвешенного решения и принятие на себя ответственности за свой выбор.

Таким образом, зачастую подросток после обращения на ДТД начинает более осмысленно подходить к выбору профессии. Уровень тревожности и других негативных последствий профессионального самоопределения заметно снижается. Проговаривая свои желания, возможности, сомнения и т.п. школьнику легче прийти к обдуманному решению, при этом осознавая собственную ответственность, но, не имея аффективных проявлений эмоций.

Для родителей, которые обращаются на Детский телефон доверия, зачастую важно найти ответ на вопрос: как помочь ребенку с выбором профессии? Совместно с консультантом, абонент проговаривают опасения и ожидания родителей от будущей профессии ребёнка.

Первое, о чём специалисту стоит напомнить родителям: очень важно находить время для общения с ребенком «по душам», только так они могут узнать о его мечтах, планах, интересах. При этом, конечно, важна их искренняя заинтересованность. Важно донести, что при беседе нужно постараться не навязывать свое мнение. А самое главное, не высмеивать мечты ребенка, какими бы нереальными они ни были.

Следует помнить, что детям очень важен опыт своих родителей. Консультант может предложить им рассказать детям о том, как они выбирали профессию, чем при этом руководствовались, кто им помог.

Если родителя огорчает профессиональный выбор его ребенка, консультант помогает абоненту осознать собственные эмоции, и чем они вызваны, прежде чем переходить к действиям. Чаще всего, не стоит отговаривать ребёнка и категорично запрещать, это приведет только к конфликту. Примерный план разговора, который может быть создан совместно с родителем, выглядит так:

- Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор,
- Проанализируйте последствия этого решения (ближние (через 1-2 года) и дальние (через 5-10 лет), положительные и отрицательные).
- Объясните ребенку, что ответственность за принятое решение будет на нем.

Если ребенок выбрал для себя какую-либо профессию, консультант ДТД может предложить абоненту помочь ребенку проанализировать ситуацию по следующей схеме:

- его внутренние резервы (способности, знания по предметам);
- внутренние помехи (что есть в ребенке такого, что может помешать осуществлению мечты: состояние здоровья, недостаточные знания, личностные особенности);
- возможность преодоления этих помех: внешние благоприятные факторы (наличие поддержки в окружающем мире), внешние неблагоприятные факторы (наличие помех в окружающем мире).

Важно напомнить родителям, что самая главная ценность — здоровье и благополучие ребенка. А это возможно лишь тогда, когда требования, предъявляемые к нему, соответствуют его способностям.

Главное для родителей — отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него. Помогают, потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения.

Вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: школьник подсознательно ждет совета от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. Важно, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так решил.

Таким образом, подростковый возраст является сложным, переходным возрастом в жизни подростка. Поэтому перед родителями, учащимися лежит большая ответственность за будущее и за то чтобы подросток правильно выбрал свой профессиональный жизненный путь.

Для того чтобы определиться с выбором профессии, необходимо соотнести множество различных факторов: свои потребности, самооценку, мечты, интересы, темперамент, способности, состояние здоровья и другие. Достаточно сложной задачей



является выбор профессии. Помочь справиться с тревогой, страхом, растерянностью и. т. д. может обращение в службу Детского телефона доверия. Консультант совместно с абонентом не только прорабатывают эмоции, но и помогает структурировать имеющиеся потребности, интересы и возможности с точки зрения выбора профессии, а также мотивирует подростка на принятие ответственности за своё взвешенное решение.

### **Литература**

1. Малых С.Б. Детский телефон доверия: проблемы, решения / С.Б. Малых, И.А. Петрунина // Москва. 2009. Т. 5. 6 с.
2. Резапкина Г. Акцентуация и выбор профессии / Г. Резапкина // Школьный психолог: Прил. к газ. "Первое сент.". 2010. № 20. С. 25-32.
3. Соколова, М. Профориентация в начальной школе / М. Соколова // Школьный психолог: Прил. к газ. "Первое сент.". 2010. № 20. С. 18-24.
4. Урутина, Т. М. Типичные трудности и ошибки при выборе профессии у старшеклассников / Т. М. Урутина, Л. Г. Агеева. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2015. № 15 (95). С. 555-558.
5. Филимонова, О. Как помогать подросткам в выборе профессии: беседа с родителями / О. Филимонова // Школьный психолог: Прил. к газ. "Первое сент.". 2010. № 13. С. 36-37.

### **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД**

***Чернышева И.В.***

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Нижнекарачанская средняя общеобразовательная школа, с. Нижний Карачан

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый



общероссийский номер детского телефона доверия –8-800-2000-122. В настоящее время к нему подключено 229 организаций в 83 субъектах Российской Федерации.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

Принципами «телефона доверия» являются: во-первых - это анонимность, звонящий может не называть своего имени, также он может придумать себе псевдоним; во-вторых - конфиденциальность, о данном разговоре и его содержанием ни кто не будет знать, кроме консультанта и звонящего; в-третьих, звонящий может в любую минуту закончить, прервать разговор, для этого достаточно положить трубку; в-четвертых - это круглосуточная работа «телефона доверия», можно позвонить в любое время дня и ночи. Данные принципы позволяют, звонящему, возможность почувствовать себя свободным в изложении личных проблем и обращаться в данную службу, когда понадобится из любого удобного местоположения. Обращаться на «телефон доверия» можно с различными вопросами и проблемами, например: семейными проблемами (взаимоотношения с родителями, детьми), по вопросам требующие защиты прав ребенка, с проблемами в отношениях со сверстниками, учебными и школьными вопросами, с проблемами адаптации, по вопросам принятия себя, проблемами взаимоотношения полов, по вопросам здоровья и т.д.

Цель такой помощи – способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите прав детей и укреплению семьи.

В настоящее время детский телефон доверия признан ключевым инструментом реализации прав ребенка на информацию и защиту от всех форм насилия и жесткого обращения. С начала работы детского телефона доверия на его номер поступило более семь миллионов обращений.



Многие родители не понимают, зачем нужен телефон доверия, в чем его польза, ведь все проблемы, которые беспокоят их ребенка, они вполне способны решить самостоятельно. Однако, это не всегда так.

Дело в том, что порой детям или подросткам трудно решиться на откровенный разговор с родителями, так как они боятся столкнуться в ответ с непониманием, руганью и упреками в неправильном поведении. Далеко не все дети способны общаться с мамой и папой, как с лучшими друзьями, и порой для того, чтобы поделиться наболевшим, им требуется человек со стороны. Если же рядом нет никого, кто мог бы помочь советом или просто выслушать, на помощь придут специалисты телефона доверия.

Позвонив по детскому телефону доверия, ребенок или подросток может поделиться со специалистом абсолютно любой волнующей его проблемой. Это могут быть сложности в отношениях с родителями или сверстниками, плохие отметки в школе, разнообразные страхи, переживания из-за неудач, ссоры с другом или подругой, эмоциональные трудности во время первой любви, необходимость получить помощь в вопросах полового воспитания. Бывают случаи, когда по телефону доверия звонят дети, желающие рассказать о жестоком обращении со стороны родителей или посторонних, совершенном сексуальном или психологическом насилии.

Часто обращаются по детскому телефону доверия и родители, столкнувшиеся со сложностями в процессе воспитания ребенка или не могущие найти взаимопонимания со своими детьми. Опытные психологи готовы оказывать помощь любому члену семьи, вне зависимости от того, с какой проблемой к ним обращаются.

Единый телефон доверия поможет также мамам и папам, которые не знают, как правильно отвечать на вопросы своего ребенка и как вести себя с ним в определенных ситуациях.

Квалифицированные специалисты выслушают ребенка или взрослого и помогут ему разобраться в сложившейся ситуации, вне зависимости от того, с чем именно ему пришлось столкнуться. Для психологов единого детского телефона доверия не существует не важных проблем, а все вопросы, по которым к ним обращаются – всегда значимые. Первоочередная задача телефонного консультанта службы доверия – снятие

стресса у обратившегося к нему ребенка, подростка или родителя путем оказания ему психологической помощи, а в некоторых случаях – убеждение его в необходимости обращения за помощью к человеку из его окружения, которому он доверяет.

### *Почему не стоит бояться звонить по телефону доверия*

Почему дети боятся звонить? Обычно такими барьерами является стеснительность, замкнутость и страх, что узнают родители или о звонке сообщат в школу. Родители должны формировать доверие ребенка к психологической помощи. Но зачастую именно они считают службу телефона доверия неким контролирующим органом.

Многие родители боятся звонить по детскому телефону доверия, поскольку считают, что после их обращения возможно вмешательство органов опеки, однако такие страхи не имеют под собой оснований. Все консультанты телефона доверия сохраняют анонимность и конфиденциальность и не передают информацию о личности обратившегося в специальные службы, за исключением редких случаев, когда речь идет об угрозе жизни и здоровья ребенка.

Среди некоторых родителей также бытует предубеждение, что общение их детей с психологом приведет к утрате родительского авторитета. Скорее такая родительская позиция косвенно свидетельствует о нездоровой ситуации в семье и об опасениях родителей, что какие-то внутрисемейные проблемы могут выйти наружу. Необходимо понимать, что телефон доверия – не угроза, а помощь и поддержка, обращение на него помогает восстановить детско-родительские отношения.

Детский телефон доверия на сегодняшний день – это настоящая палочка-выручалочка для детей и подростков, попавших в сложную ситуацию и желающих получить ответы на свои вопросы, а также для родителей, не знающих, как помочь своим детям.

### *Памятка детям, подросткам и их родителям*

Если вы попали в сложную ситуацию, столкнулись с невозможностью решить какие-либо проблемы в семейных отношениях или отношениях со сверстниками, стали жертвой физического, сексуального или психологического насилия, не держите все в себе! Всего один звонок на единый детский телефон доверия 8-800-2000-122 – и вы



получите консультацию со стороны квалифицированного специалиста, который подскажет, что нужно делать в вашей ситуации, поможет снять психическое напряжение и окажет психологическую помощь по любому вопросу.

На специализированных «телефонах доверия» вас готовы поддержать люди, которые не раз сталкивались с ситуациями, бедами того, кто звонит. Они консультируют, пытаются поддержать, в критические моменты делают все, чтобы человеку стало хоть немного легче. Возможно, вам не дадут однозначного рецепта или совета, но с помощью человека на том конце провода, вы сможете почувствовать, что это не жизненный тупик, что есть смысл искать и находить выход. И все это с соблюдением полной анонимности, конфиденциальности и абсолютно бесплатно.

Специалисты детского телефона доверия оказывают помощь всем нуждающимся абсолютно бесплатно, что позволяет обращаться туда всем детям, подросткам и взрослым вне зависимости от материального положения их семьи. Звонки могут осуществляться как с мобильного, так и со стационарного телефона.

### *С чем обращаются*

Чаще всего поводом для обращения становятся отношения в семье. Сейчас в России насилие в семье приобрело немалые масштабы. В различных формах и проявлениях насилие, к сожалению, часто встречающееся явление, и тут помощи от людей, которые должны помогать и поддерживать, ждать не приходится. Насилие – это не только бытовая поножовщина и избиение более слабого члена семьи, это использование силы с целью установить власть в семье и тотальный контроль. Люди, подвергшиеся насилию, чаще всего не знают, как им поступить и куда обратиться, «телефон доверия» для многих из них становится спасением.

На втором месте стоят вопросы, касающиеся здоровья – психического и физического. Многие звонят, чтобы узнать, к какому специалисту нужно обратиться, есть телефоны для людей с тяжелыми заболеваниями определенного профиля, при необходимости вы сможете набрать номер, по которому проконсультируют о профилактике заболевания.



Третье место занимают звонки от детей. Это дети, подвергшиеся насилию в семье или пострадавшие от жестокого обращения более взрослых ребят. В правоохранительные органы редко кто обращается из-за страха или недоверия. Маленьким гражданам нужен взгляд на проблему взрослого и понимающего человека. Консультанты всегда готовы подсказать и адрес специального убежища.

### *Какими бывают «телефоны доверия»*

Специализированные. Сюда могут обратиться дети и подростки, женщины, страдающие от насилия в семье, люди, испытывающие зависимость (алкогольную, наркотическую, игровую и т.д.), люди с нетрадиционной ориентацией.

Кризисные. Здесь работают психологи, помогающие тем, кто пережил острую боль утраты и испытал тяжелое горе.

Горячие линии общего направления. Это те, кто выслушают и поймут. Если проблему необходимо решать специалистам, дадут номера телефонов, адреса, где вам помогут. Здесь подскажут, как взглянуть на ситуацию по-другому, и, повторюсь, будут слушать и принимать вас такими, какие вы есть. Не осудят, не отмахнутся, не станут критиковать. Иногда даже просто выговориться, озвучить свою беду – уже «большое дело».

Один из главных недостатков телефонов доверия в том, что сами консультанты далеко не всегда соблюдают все эти принципы. На телефонах доверия работать тяжело и далеко не все с этим справляются, многие быстро «сгорают» - начинают вести себя жестко и равнодушно с клиентами, даже если сами этого не понимают. Иногда можно попасть на «идеального» специалиста, а иногда на «мегеру» - как повезет.

Таким образом «Телефон доверия» – это спасительная таблетка, начало решения проблемы. После обращения, вы сможете без лишней тревожности и напряжения начать искать путь для выхода из ситуации. Устранять причину обращения все равно придется вам. Но всегда гораздо легче это сделать, зная, что ты не одинок в этом мире!

## **Литература**

1. Емельянова Е.В. Критерии эффективности работы телефона доверия. Саратов. 2002.
2. Елизаров А.Н. Телефон доверия: работа психолога консультанта с родителями в ситуации родительско-юношеских конфликтов // Вопросы психологии. 1995. №3.
3. Коджаспиров А.Ю. Детский телефон доверия как средство профилактики детского насилия и нарушения прав детей.
4. Лопаткина С.А. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам средствами телефонного консультирования.

## СТРАТЕГИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

*Шиловский О.А.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

Мы сейчас все переживаем беспокойное и совсем не привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад.

Это:

- Смена привычной жизнедеятельности.
- Иной режим дня.
- Спад физической активности.
- Ограничение в свободе.

И, что самое важное, мы все испытываем – *эмоциональные перемены*.

В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети вынуждены не посещать школьные

учреждения. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

Самоизоляция, особенно когда у вас на руках дети - это испытание не для слабонервных. А тут и выходные уже прошли, а значит, все раскраски уже заполнены, весь дом в пластилине, а вы на грани истерики.

Любому родителю нужно помнить важную деталь: необходимо следить за своим эмоциональным состоянием.

Вынужденный переход на удаленный режим, самоизоляция, наплыв негативной информации о пандемии, все это – является причиной стрессов и серьезного эмоционального истощения, что само по себе плохо, а также может привести к нервным срывам, и общему ухудшению физического и ментального здоровья. Помимо этого, не следует забывать о том, что ваше состояние напрямую отражается на ваших детях. Ведь они повторяют за старшими и считывают страхи и тревоги взрослых!

К тому же нередко случается и так, что родитель может сорваться на ребенка, объясняя это его плохим поведением, несделанным домашним заданием т.д. т.п.

Во-первых, важно помнить, что любой человек может испытывать самые разные эмоции, и это абсолютно нормально.

Во-вторых, чтобы в ваших дальнейших отношениях с родными и близкими не возникало трудностей необходимо выработать для себя хотя бы несколько коппинг-стратегий, как проблемно-фокусированных (ориентированных на изменение самой ситуации) так и эмоционально-фокусированных (ориентированных на изменение реакции ситуацию).

В случае если данных стратегий нет, или есть, но их уже не достаточно, родитель также может обратиться на линию экстренной психологической помощи для детей подростков и родителей ДТД 8-800-2000-122 для проработки собственных негативных эмоций и поиска факторов снижения эмоциональной силы чувств, а также для получения психологической помощи родителям по вопросам развития, воспитания и обучения детей.

Для родителей находящихся на самоизоляции с детьми дошкольного и младшего школьного возраста оптимальным вариантом может стать четко структурированное расписание дня. В этом случае родитель может обратиться и к своему (возможно уже давно забытому) опыту. Если не каждый, то очень многие бывали в свое время в детских пионерлагерях или детско-оздоровительных санаториях и могут вспомнить, что весь день там расписан по пунктам: подъем, утренние процедуры, зарядка, завтрак, уборка территории, творческий час, обед и т.д. При небольшой индивидуальной правке, такой график может позволить сохранить привычный режим жизни, и после окончания самоизоляции ребенку будет проще вернуться к повседневному ритму. Дошкольникам такой график стоит предлагать в игровой форме, можно придумать название вашему домашнему пионерлагерю, а если в семье детей несколько, самого ответственного (не обязательно старшего) можно назначать вожатым. С детьми младшего школьного возраста будет лучше разработать отчетно-поощрительную систему, к примеру, каждый выполненный пункт графика будет помечен «колоском, звездочкой или смайликом» и по окончании отчетного периода (день, неделя, месяц) за выполненные «задания-колоски» ребенок может получить награду, о которой можно предварительно договориться. Такая своего рода долгосрочная квест игра.

Родителям данный способ освободит часть времени и поможет приобщить ребенка к самозанятости и развитию творческого мышления. Не надо все время развлекать и занимать ребёнка. Предусмотрите для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела. Пребывание дома – это возможность освоить новые навыки и переделать кучу увлекательных дел!

Подростки страдают не меньше, а иногда и больше. Ведь именно в подростковом возрасте высока потребность в общении. И даже если у школьника есть современные гаджеты, с постоянным доступом в интернет, своя комната в квартире и свободное время, это не гарантия того, что он будет чувствовать себя на самоизоляции комфортно.

Давайте посмотрим на сложившуюся ситуацию: наш комфорт в создавшихся условиях не всегда зависит только от нас. Конечно, от нас с вами зависит многое: организация работы и учебы онлайн, выстраивание взаимоотношений на новом уровне,

организация гармоничного режима труда и отдыха для всех членов семьи. Но это, увы, еще не все. Как быть, если, например, в семье из пяти человек трое работают или учатся онлайн, а квартира двухкомнатная? Этот пример наглядно демонстрирует, на мой взгляд, в первую очередь то, что нынешняя ситуация для многих является стрессом. Никто не знает, сколько времени мы будем учиться и работать в таком режиме. Да и просто друг от друга мы тоже можем уставать. Так бывает, и это нормально.

Любой подросток стремится к самостоятельности. И быть под «присмотром» родителей постоянно – вообще не комифо. Представляете всю силу его негодования?

Думаю, что некоторые подростки стремятся вырваться из вынужденного домашнего «плена» еще и потому, что остро чувствуют возросшее напряжение в семье. Действительно, чем более нервная и нестабильная обстановка дома, тем меньше хочется там находиться. А дальше – все тоже самое – если в силу возраста или личностных особенностей нет еще ответственности и самоорганизации, вы столкнетесь с отчаянной попыткой ребенка нарушить все мыслимые запреты.

Понятно, что родителей такая ситуация радовать не может. И возникает резонный вопрос: как быть и что делать? Предлагаю возможный план действий. Кому-то будет полезно пройтись по всем пунктам плана, а кому-то будет достаточно чего-то одного на выбор. Подходите к выбору гибко! Итак,

1. Поговорите с подростком. Только честно. Покажите ему, что вы понимаете, или по крайней мере стремитесь понять, что с ним происходит: «похоже, тебе сейчас очень тяжело. И это естественно, ведь перестраиваться в экстренном порядке всегда сложно». В идеале стоит назвать те чувства, которые, на ваш взгляд, сейчас испытывает ваш ребенок: «Я вижу, что сейчас ты злишься на весь мир» или «Похоже, ты не на шутку встревожен сложившейся ситуацией» .

2. Не осуждайте ребенка за его негативные эмоции. Если бы он умел с ними справляться, он не был бы ребенком... Это взрослые люди за свою жизнь научаются как-то обходиться со своими переживаниями. У детей этой опции нет. Поэтому взрослый для ребенка часто выступает своеобразным контейнером для невыносимых эмоций. У психологов есть даже выражение – контейнировать эмоции. Значит, помещать в себя

детские переживания, перерабатывать и показывать ребенку, что взрослый с этим может справиться. А позже и научить этому самого ребенка. Так что задача взрослого в случае с подростком – выдерживать его негативные чувства. Без требования «прекратить немедленно» и взывания к здравому смыслу. Там, где есть сильные эмоции, здравый смысл бессилен (вспомните влюбленность)!

3. Проявите сочувствие. Покажите, что вам безразличны его боль, злость и негодование. Это нелегко. Вам потребуется очень много терпения, мудрости и любви. Ребёнок сейчас слабее, ему нужно помочь пережить эти времена. И это задача родителя.

4. Выработайте правило: все, что касается подростка должно быть обсуждено с ним. Нельзя ставить его перед фактом, типа «с сегодняшнего дня ты из дома не выходишь». Налаживайте диалог и договаривайтесь. Добивайтесь взаимопонимания. В конце концов, выход из дома по необходимости никто не отменял. И подростку вполне можно поручить сходить за хлебом или лекарствами, прогуляться с собакой (в том числе и с соседской) или вынести мусор. Может, именно теперь ваш ребенок будет рад выполнить эти незатейливые действия, а вы ощутите его помощь!

5. Неплохо было бы продумать долгосрочную перспективу. Особенно это важно в том случае, если кто-то из близких заболеет. И обязательно использовать диалог. Не стоит просто перечислять подростку, что и почему он должен делать. Лучше ищите ответы на возникающие вопросы вместе. Пусть подросток увидит, что если кто-то из членов семьи заболеет, придется разлучиться с ним на длительное время и взять часть обязанностей взрослого на себя. Это расширит его видение ситуации. А это гораздо более эффективно, чем просто запрещать выходить из дома, потому что вам страшно. Таким образом, вы разделите с ребенком ответственность как с равным. Кроме того, вы и сами, проговаривая свои страхи, почувствуете себя более уверенно, а страх станет менее выраженным.

6. Есть смысл постоянно повторять о необходимости соблюдения введенных правил. Возможно, это вызовет недовольство у подростка. Но если вышеперечисленные способы не привели к более осознанному поведению вашего ребенка, говорить о нормах и правилах вам придется неоднократно. Твердо, спокойно, с сочувствием к его эмоциям,

с обращением к своим переживаниям. Объясняя, как вам нелегко, тревожно, волнительно. И как вы со своей стороны справляетесь с этими малоприятными эмоциями. Показывая, что вы знаете, что делать, вы как бы «делитесь» со своим ребенком своим спокойствием и благоразумием. И ему эти эмоции будут очень даже кстати!

7. Важно не терять контакт с близкими, но при этом снизить общий информационный поток из интернета и соцсетей. Для общения с близкими лучше выбрать телефон и какой-нибудь один мессенджер. В других мессенджерах можно отключить уведомления и проверять их раз в день. А для получения новостей стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна.

8. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Не заводитесь по пустякам, если что-то сразу не получается. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

За время вынужденной самоизоляции дома можно как улучшить свою жизнь, так и вконец испортить отношения со всеми своими близкими. Конечно, не хочется пополнять собой ряды печальной статистики заболевших, но не менее важно и сохранить комфортные отношения. И если у вас пока не получается найти решения, устраивающее всех членов вашей семьи, лучше воспользоваться профессиональной помощью психологов. Очень многие специалисты работают онлайн. И их задача – помочь и поддержать вас в очень непростое время.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАРТ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ**

*Щербакова С.В.*

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,

г. Воронеж

Медиативные техники и технологии, используемые при проведении процедуры медиации, кроме общеизвестных, таких, как: техника активного слушания, техника работы с интересами, техника работы с чувствами, техника постановки вопросов, медиативная беседа, восстановительная беседа, семейная конференция, круги сообществ – могут включать в себя и **метод интеллект-карт**.

Интеллект-карта – это особый вид записи материалов в виде **радиантной структуры**, то есть структуры, исходящей от центра к краям, постепенно разветвляющейся на более мелкие части. Интеллект-карты могут заменить традиционный текст, таблицы, графики и схемы. Автором-изобретателем интеллект-карт является Тони Бьюзен, известный деятель в области психологии обучения и развития интеллекта.

Интеллект-карты позволяют зафиксировать и представить в виде схемы идеи и мысли, выстраивая связи между элементами. Благодаря своей структуре интеллект-карты позволяют раскрывать интеллектуальный потенциал. А достигается это за счет правильно организации и за счет работы обоих полушарий мозга. Ведь в подобной ветвящейся структуре работает как правое, так и левое полушарие мозга. За счет своей расширяемости и приспособленности для радиантного мышления, создание интеллект-карт способствует развитию потока ассоциаций, мыслей, идей. Как правило, те, кто переходит на использование интеллект-картами, начинают замечать, как много идей образуется в ходе их изображения, часто даже не хватает первоначально отведенного мета под все идеи.

Создавать интеллект-карты возможно при помощи современных онлайнсервисов: Bubbl.us, Coggle, Popplet.

Правила составления интеллект-карт:

- Не более 7 направлений, идей.

- Используйте радиантную структуру (от центра к периферии), отражающую иерархию понятий. Именно эта организация информации дает самый важный эффект интеллект карт – ассоциативность и многомерность.

- Пользуйтесь цветами, чтобы выделять главные и второстепенные моменты. Цвет – тоже важен для смысла. Вы можете разделять цветом важное и неважное, более крупные и мелкие идеи, использовать разные цвета для разных сфер или иным образом пользоваться цветами.

- Пишите только ключевые слова вместо фраз и предложений. Чем более емким будет Ваше ключевое слово, тем легче Вам будет запомнить всю интеллект-карту и тем проще будет само составление интеллект-карт.

- Как можно чаще рисуйте вместо слов (графические формы, пиктограммы, небольшие рисунки, стрелки). Все это повышает качество восприятия и запоминания интеллект-карты.

- Обобщенные блоки информации объединяйте либо цветом, либо обводкой, либо легким фоном для лучшего восприятия.

- Проявляйте творчество и вырабатывайте свой стиль оформления.

***Интеллект-карты при проведении медиативной процедуры дистанционно позволяют:***

- создать общее видение конфликта;
- планировать события, бюджет;
- подготовить план выступления, презентации;
- принимать решения;
- устроить мозговой штурм;
- генерировать идеи;
- создать мотивацию;
- написать цели;
- подготовить план переговоров;
- упорядочить мысли и идеи.

***Как и где можно использовать интеллект - карты в медиации?***

В процессе медиации метод интеллект-карт может быть применен в челночной медиации дистанционно на этапе выдвижения сторонами вариантов урегулирования спора.

Конфликтующие стороны могут работать над картой как индивидуально при первичной работе с медиатором, так и в совместной работе при обсуждении вариантов урегулирования спора. Каждая из сторон может дополнять интеллект-карту своими версиями по урегулированию конфликтной ситуации.

При челночной медиации медиатор работает с каждой из сторон отдельно, без личных встреч оппонентов. В условиях дистанционного обучения урегулировать конфликты медиатору тоже приходится дистанционно с помощью телефона или сети Интернет (On-line). Использование интеллект – карт на онлайнсервисах: Bubbl.us, Coggle, Popplet, позволяет проводить дистанционно челночную медиацию на этапе выдвижения сторонами вариантов урегулирования спора. Программные приложения позволяют медиаторам повысить свои навыки и предоставить новые возможности и процедуры для эффективного осуществления вмешательства.

Президент Национальной организации медиаторов (НОМ), научный руководитель и председатель Координационного совета Федерального института медиации, основатель и научный руководитель Научно-методического центра медиации и права, председатель подкомиссии по АРС и медиации Ассоциации юристов России, зав. кафедрой медиации в социальной сфере МГППУ, основатель, издатель, главный редактор журнала «Медиация и право. Посредничество и примирение» Ц.А. Шамликашвили подчеркивает, что темы онлайн разрешения споров и альтернативное разрешение споров являются взаимодополняющими, и ни в коем случае не противоречат друг другу, поскольку методы онлайн разрешения споров не только действуют параллельно привычным методам альтернативного разрешения споров, но и, по сути, являются эволюционным шагом в развитии этих методов.

В мире, где за механизмами разрешения споров выстраиваются большие очереди, новость о повышении числа жалоб (в связи с развитием электронной коммерции и коммуникаций в интернете) прозвучит тревожно, но эффективность механизмов онлайн



разрешение споров вкупе с потенциалом этих систем в части выявления общих особенностей споров «на подходе» на самом деле может в долгосрочном периоде поспособствовать снижению количества настоящих конфликтов. Разумно предположить, что применение новых технологий дает системам онлайн разрешения споров дополнительные возможности выявления лиц, систематически порождающих конфликты, а также способы систематического подавления конфликтов. Рост применения систем онлайн разрешения споров, как можно ожидать, прольет больше света на те факторы, которые лежат в основе возникновения конфликтов, и направит основное внимание на корень проблемы.

Но для того, чтобы справиться с этой проблемой, нужно в первую очередь изменить отношение к ней, изменить сознание людей. То есть задача, которая стоит перед нами, не столько технологическая сколько концептуальная. Нам нужно понять, как алгоритмы и средства связи могут заменить привычные нам внесудебные методы разрешения споров. Но на самом деле компьютер уже способен в немалой степени выполнять работу медиаторов и других специалистов по разрешению споров. Ведь медиатор контролирует, передает и обрабатывает информацию, и то же самое делает компьютер. Нужно просто создать необходимые алгоритмы, действующие по тем же канонам, по каким действует медиатор. То есть мы создаем систему, которая способна передавать информацию, структурировать ее, делая более удобной для удаленного разрешения спора, и приводить к определенным решениям.

## **ВИДЫ И ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

*Юрова А.А.*

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Павловская школа – интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г.

Павловск

Можно предложить некоторые наиболее эффективные виды и формы работы с детьми от 3 до 18 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

*Игротерапия.* Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр.

Использование игры как терапевтического средства идет по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – «навязчивое поведение».

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральные спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

*Арттерапия.* Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение.

В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно порекомендовать задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д.

Для более старших возрастов – с 6 до 10 лет – детям доступны формы символического выражения, позволяющие утвердить собственное «Я» и коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.

*Музыкотерапия.* Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки.

Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. Слушание классической и духовной музыки поможет ребенку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку и т. д.

Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребенком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом – сочинители музыки, затем — играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребенок и психолог.

*Библиотерапия.* Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные

произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н. Толстого, Б. Житкова, В. Осеевой, А. Гайдара и др. Это такие произведения, как «Трусиха», «Аришка-трусиха», «На льдине», «Обвал», «Честное слово», сказки «У страха глаза велики», «Мальчиш-Кибальчиш» и др.

Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

*Логотерапия.* Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека, Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись.

*Психодрама, или драмтерапия.* Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со

стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

*Моритатерapia.* Метод, с помощью которого психолог ставит ребенка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребенку высказать свое мнение о чем-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребенок в настоящее время.

*Гештальттерапия.* Этот метод может быть применен психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как «Незаконченные дела», «У меня есть тайна», «Мои сновидения». Ребенок рассказывает психологу, что ему приснилось, а психолог просит показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д.

## Литература

1. Болотова М.Б. Возрастная психология: Учебник для студентов высших пед. учеб.заведений. 3-е издание, стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 512 с.
2. Дарвиш О.Б., Психология развития . 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 368 с.
3. Обухова Л.Ф. «О системе психологии». М., «Мысль», 2017. 216 с.

4. Теплов Б. М. Психологическая помощь. // Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982, 136с.
5. Хилько М.Е. Помощь подросткам // Развитие и диагностика воспитания подростка. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков. М.: Наука, 1991.

## ***ПРИЛОЖЕНИЕ***

### **ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

***Токарева А.А.***

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»,  
г. Воронеж

В основе возникновения всех кризисных состояний лежит наличие кризисной ситуации, которая определяется как обстоятельства, при которых субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов, стремлений, ценностей. Эта ситуация представляет собой проблему, которую личность не может разрешить привычным способом.

Установлено, что неразрешенные кризисные противоречия и пребывание в травматических ситуациях может привести впоследствии к специфическим изменениям в психике. Но, само по себе пребывание в критической ситуации – это только одна из основных причин, вызывающих неблагополучие личности, стрессовые состояния и невротические расстройства. Значительное влияние на то, как человек реагирует на критическое событие и как он справляется с его последствиями, оказывают его личностные ресурсы, своеобразие защитных психологических механизмов, наличие или отсутствие поддержки со стороны окружающих.

В связи с экстремальными ситуациями в практической психологии фиксируется две проблемы:

1. Постоянно увеличивается число участников чрезвычайных ситуаций и носителей травматического опыта.
2. возрастает обусловленность катастрофических последствий неэффективными, деструктивными действиями людей в таких ситуациях.

Многочисленные исследования особенностей поведения и состояния личности в чрезвычайных ситуациях условно поделены на две разновидности – **утрата** (близкого человека, свободы, контроля над своим сознанием, жизненного смысла и т. д.) и **травма** (вследствие воздействия события, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, нарушения его нормальной жизнедеятельности).

Проблематика кризисов в индивидуальной жизни традиционно находилась в центре внимания гуманитарного (в частности, психологического) научного мышления, однако теоретическое изучение механизмов возникновения и факторов преодоления кризисов развивается с относительно недавних пор.

Вопросы оказания экстренной психологической помощи населению в экстремальных и критических ситуациях в настоящее время все еще остаются достаточно новыми для психолога.

Кризис возникает вследствие возникновения событий, затрудняющих реализацию личностью своего жизненного замысла, когда он оказывается бессильным преодолеть их волевым усилием. Пример: ЕГЭ сейчас и поступление. Ситуация с пандемией.

Слово «кризис» происходит от греческого *krisis*, что означает решение, поворотный пункт, исход. Одновременно в значении термина заключается представление об этом явлении как не только неизбежном, но и необходимом жизненном этапе, являющемся одной из движущих сил развития личности. (Кризис является, с одной стороны, катализатором (ускорителем, с др стороны триггером, спусковым крючком).

В связи с этим кризис включает необходимость принятия решения и выбора из нескольких возможных альтернатив, одни из которых ведут к регрессивному, а другие к прогрессивному дальнейшему развитию.

Кризис всегда является испытанием для личности, возникая на жизненном пути каждого человека вне зависимости от его желания или нежелания. В процессе прохождения кризиса кардинально изменяется вся жизнь человека на всех уровнях:

- смыслообразующем или когнитивном (как интроекция новых жизненных ценностей или новой иерархии ценностей);
- аффективном (способность проходить испытание, сохраняя целостность);
- поведенческом (необходимость выработать новые поведенческие паттерны, доселе не существовавшие у человека).

Психологически кризисное состояние требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил для решения задач, которые поставила перед ним жизнь.

Переживания личности, связанные с кризисной ситуацией, описываются разными авторами сходным образом. Меняется социальная ситуация развития личности, что приводит к смене ролей, которые человеку приходится играть, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие с ним, возникают новые для личности проблемы, ей приходится рассматривать альтернативные решения, меняется образ жизни. Это приводит к изменениям в образе «Я» человека, потере старой и обретению новой идентичности, перестройке личностных смыслов, подключаются и оказывают значительное влияние на состояние личности защитные механизмы, личностью производится внутренняя работа по смыслопорождению, рассортировка ценностей и выбор жизненной стратегии и способов поведения.

**В кризисные моменты жизнь меняется по четырем основным измерениям:**

- внутреннее ощущение себя в мире;
- чувство безопасности;
- течение времени, его субъективная характеристика (в кризисной ситуации время либо «останавливается», либо возникает острая нехватка времени);
- физическое состояние – спад всех функций и рост тревоги.

Таким образом, кризис затрагивает различные структуры существования личности:

- внешние аспекты жизни (учеба, профессиональная деятельность, положение в обществе, семья, социальные роли, социальные нормы, коммуникации как характер

взаимодействия с другими и пр.), все то, что можно выразить следующим образом: **как я себя ощущаю среди других людей;**

– внутренние аспекты жизни (восприятие и опознавание себя как уникальной личности, ответы на вопросы – кто я, что я, куда я, зачем я), все то, что можно выразить словами следующим образом: **как я себя ощущаю в мире.**

Первоначально переживаемые человеком кризисы исследовались в связи с возрастными аспектами и увязывались с динамическими особенностями развития в разные периоды жизни человека. Некоторые неизбежные события в жизненном цикле вызывают стрессы и эмоциональное напряжение. В итоге человек либо овладевает новой ситуацией, либо переживает срыв и ухудшение жизненных функций. Для разных людей стрессовыми могут оказаться разные по силе влияния ситуации, поскольку кто-то является более ранимым в силу личностных особенностей, кто-то менее раним.

Была разработана теория вмешательства в кризисную ситуацию, в которой **перед человеком возникают препятствия в реализации важных жизненных целей. Если он не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств, она вызывает кризисные переживания.**

Были выделены два типа кризисных ситуаций:

1. Обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле (например, поступление в школу, экзамены).
2. Те, которые происходят из-за случайных травмирующих событий (болезнь, катастрофа, семейные неурядицы и пр.).

Решающее значение в возникновении нормативных кризисов принадлежит смене и перестройке ведущей деятельности, и возникновению новообразований как ресурсов, получаемых личностью для перехода на следующую ступень развития. Эти кризисы относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития.

Ненормативные кризисы не являются обязательными, а связаны со значительными резкими изменениями условий жизни. Таковыми могут стать важные жизненные события, меняющие индивидуальную биографию человека – окончание учебного

заведения, трудоустройство, вступление в брак, рождение ребенка, смена местожительства, уход на пенсию и другие.

Эти изменения социально-экономических, временных и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения. К ненормативным относятся также кризисы, которые обусловлены драматическими и трагическими обстоятельствами жизни, такими как потеря трудоспособности, инвалидность, развод, вынужденная изоляция, безработица, миграция, неожиданная смерть близкого человека и т. п.

Эти кризисы представляют собой испытание на грани человеческих возможностей, вызывают запредельные эмоциональные переживания и требуют кардинальной перестройки сознания, пересмотра ценностей и жизненных смыслов. В описании причин ненормативных кризисов применяют термины «психическая травма» и «травмирующее событие».

В.Н. Мясищев (1960) делил психические травмы на:

- объективно-значимые (травматичные для подавляющего большинства людей – смерть близкого, развод, увольнение и пр.);

- и условно-патогенные (они вызывают переживания в силу особенностей иерархии ценностей человека, к примеру, потеря ценной для человека вещи). Для одного ребенка двойка в школе, как данное явление, для другого – трагедия. И мы знаем с вами примеры, когда из-за неудовлетворительной оценки ребенок мог совершить самовольный уход или суицидальную попытку.

По интенсивности психические травмы могут быть поделены на ряд категорий:

- 1) массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие;
- 2) ситуационные острые (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения);
- 3) пролонгированные ситуационные.

**Любой человек, попавший в кризисную ситуацию, испытывает кризисное состояние, выражающееся определенной симптоматикой.**

Глубина и сила переживаний кризисной ситуации зависят от многих факторов:

- уровня развития личности (уровня развития сознания);
- социокультуральных особенностей – особенностей социума, в который погружена данная личность (моральные и нравственные представления, социокультурные установки, система ценностей, уровень развития сознания социума как организма и т. п.);
- личностных и характерологических особенностей, специфики онтогенеза данной личности;
- вида кризисного состояния, переживаемого личностью;
- социально-психологических особенностей личности (социальный статус, референтные группы, семья и т. п.).

В соответствии с глубиной и степенью переживания кризиса выделяют разные реакции на травмирующее событие: острая реакция на стресс вплоть до реактивного психоза, отсроченная реакция на стресс от двух месяцев до одного года (посттравматическое стрессовое расстройство) и сверхотсроченная реакция на стресс (шоковая травма).

**Развитие кризисной проблематики.** Может протекать по двум вариантам:

- а) накопление нерешенных, второстепенных проблем в конце концов достигает кризисной точки;
- б) человек ожидает важного, центрального события, которого невозможно избежать на самом деле или по его представлениям. В процессе приближения этого события развивается кризис.

**В качестве примеров можно привести приближение важного экзамена, тяжелую болезнь и тд.**

1. На стадии развития кризиса человек воспринимает приближающееся событие как неотвратимую угрозу, постоянно думает о том, что проблема усугубляется, он вспоминает о ней часто и непроизвольно; как следствие, могут возникать симптомы тревоги и ухудшение самочувствия.

2. Пик проблемы. Страх перед тяжестью проблемы может быть настолько сильным, что, когда она достигает своего пика, у человека не остается психологических ресурсов. Решающая ситуация – экзамен, смерть, развод, побег из дома, потеря работы и т. д. – оказывает громадное давление на человека, который уже исчерпал большую часть психологических сил.

3. Кризис (после события). Поскольку для кризиса характерно ощущение невыносимости происходящего, человек напрягает все свои силы, чтобы каким-то образом изменить ситуацию, разрешить проблему. Если кризисная ситуация приобретает травмирующий характер, последующий кризис приобретает характер травматического.

Если попытка преодоления проблемной ситуации терпит неудачу, то последовательно развиваются четыре фазы травматического кризиса

1) рост напряжения, стимулирующий привычные для данной личности способы преодолевающего поведения;

2) дальнейший рост напряжения, возбуждения, агрессивности, уровня тревоги в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;

3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних психологических и физических ресурсов. Предпринимаются попытки использовать не характерные для личности способы преодоления;

4) нарастание тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, дезорганизации поведения, истощение и декомпенсация.

**Из кризиса можно выйти на любом его этапе, если исчезнет ситуация, его вызвавшая.**

**Психологическая помощь показана на любой стадии кризиса, однако на третьей и четвертой она необходима в обязательном порядке.**

Для описания способов выхода из кризиса и разрешения противоречия, лежащего в его основе, употребляют термин «преодолевающее поведение».

Способы выхода из кризиса отличаются разной степенью эффективности. Активная стратегия поведения в кризисе направлена на разрешение проблемы и характерна для людей с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной

самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. Является основой зрелого и адаптивного преодоления и обеспечивает конструктивный способ разрешения кризисной ситуации и дальнейшее развитие личности.

Пассивная стратегия свойственна адаптивным личностям, которые подчиняются внешним обстоятельствам путем выполнения социальных требований, ожиданий, норм, следования интересам и требованиям среды. Пассивная стратегия проявляется в отсутствии стремления личности к независимости, неспособности принимать ответственность. Одним из вариантов такого преодоления является регрессия. В основе ее лежат детские формы поведения, связанные с перекладыванием ответственности на других. Некоторые личности в кризисной ситуации прибегают к защитному механизму, связанному с отрицанием наличия проблемы. Этот способ преодолевающего поведения может быть эффективным, если проблема решается сама собой. В противном случае такая реакция лишь усугубляет наличие проблемы.

Самыми неконструктивными способами преодолевающего поведения являются депрессивная стратегия и аффективно-агрессивная. В их основе может лежать механизм инерции, проявляющейся в состоянии бездействия и мнении, что в данной ситуации ничего нельзя предпринять. С другой стороны, возникновение проблемной ситуации может вызывать аффективные реакции (гнев с вербальной и невербальной агрессией, страх, тревога, печаль и т. п.). Аффективная реакция хотя и выступает в качестве необходимой мотивирующей силы для осуществления преодолевающего поведения, однако может представлять проблему, вызывая апатию, подавленность, плохое самочувствие, осложнения в межличностной сфере.

### **Экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях.**

По определению Всемирной организации здравоохранения, под **кризисной ситуацией** понимается угроза телесной целостности или жизни, перемены в семейной организации или статусе, изменение роли индивидуума в группе людей, угроза нации и культуре.

Анализируя труды в области психологии кризисов можно сделать вывод о том, что подобные кризисные ситуации зачастую вызывают изменения в системе ценностных ориентаций, жизненного смысла, а также о том, что кризис имеет трансформирующую функцию, так как он ставит человека, общество перед необходимостью поиска, обретения новых, соответствующих ситуации способов взаимодействия с социальным окружением, миром. Обычно человек располагает социальными и личностными ресурсами, позволяющими справиться с ситуацией, но если их недостаточно, то могут возникнуть кризисное состояние, дезадаптация поведения и, как крайняя ее форма, – суицидальное поведение.

Под **кризисным состоянием** понимается психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. Психическая травма – переживания, вызванные травматическим событием, травмирующим психику.

В случае угрозы психическому и психологическому благополучию человек может нуждаться в помощи специалистов.

**Экстренная психологическая помощь** оказывается в случае, когда в результате кризисной ситуации или психотравмирующего события возникли такие изменения в психической деятельности, которые, вызывая дезадаптацию личности, нарушают функциональное состояние личности, процессы целеполагания и контроля, возможность принятия решений, регуляции эмоционального состояния.

Под **экстренной психологической помощью** понимается система краткосрочных мероприятий, направленных на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний человека или группы людей, пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события при помощи профессиональных методов, соответствующих требованиям ситуации.

**Экстренную психологическую помощь** можно отнести к кризисной психологической помощи (ее первому этапу).

В кризисной ситуации наиболее уязвимы дети. Обеспечение их психического и психологического здоровья – главная задача психологической службы в системе образования.

Образовательная среда является одним из институтов социализации, где ребенок проводит большую часть жизни, развивается и формируется как личность. Основные общеобразовательные программы направлены на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ (Закон РФ «Об образовании»).

Представляет интерес и формулировка цели общего образования, принятая в концепции структуры и содержания общего среднего образования на Всероссийском совещании работников образования в 2000 г.: «формирование разносторонне развитой личности, способной реализовать творческий потенциал в динамических социально-экономических условиях, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества (продолжение традиций, развитие науки, культуры, техники, укрепление исторической преемственности поколений и т.д.)».

Следует отметить, что, выполняя столь важные для общества цели и задачи, образовательные учреждения не могут существовать изолированно от всех остальных элементов общественной системы, и поэтому то, что происходит в обществе (и в мировом сообществе), в отдельно взятой семье, так или иначе находит свое отражение в образовательной среде.

Ребенок, переживший кризисную ситуацию, может нуждаться в разных видах помощи, в том числе и психологической. В связи с этим одним из компонентов целостной системы образования страны является психологическая служба образования, цель которой – содействие задачам образования и обеспечение психического и психологического здоровья обучающихся.

### **Кризисные ситуации в ОО**

К кризисным ситуациям, с которыми сталкиваются участники образовательной среды, относятся: несчастные случаи, сопровождающиеся гибелью детей и их

инвалидизацией, потеря близкого, суицидальное поведение, вовлечение в секты и экстремистские организации и др. Действия в кризисной ситуации во многом определяются степенью подготовленности персонала образовательного учреждения к данным ситуациям. Е.В. Бурмистрова отмечает, что существенно снизить вероятность случаев насилия в школе, дать возможность быстро и эффективно реагировать в чрезвычайных и кризисных ситуациях, уменьшить количество жертв и последствия для дальнейшей жизни школьного коллектива и психического здоровья детей и взрослых позволяет разработка антикризисного плана. Он должен включать в себя организационный, методический, ресурсный блоки.

Необходимо отметить, что в случае возникновения кризисных, чрезвычайных ситуаций наиболее действенной помощью может быть только при комплексном подходе (медицинской, правоохранительной, социальной, информационной, психологической и тд).

Кризисная ситуация в образовательном учреждении затрагивает, в большей или меньшей степени, всю его систему: учащихся, родителей, педагогов, администрацию учреждения и других его сотрудников.

### **Направления работы психолога в ОО в кризисной ситуации.**

При оказании экстренной психологической помощи в системе образования очерчиваются следующие основные направления работы психолога в ОО в кризисной ситуации (если психологи внешние):

Сбор информации, оценка ситуации, уточнение запроса, определение плана действий; взаимодействие с классным руководителем, другими педагогами. Получение предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, организация встречи с учащимися, родителями, информирование о признаках психологического неблагополучия, о службах, оказывающих необходимый вид помощи, консультирование по вопросам взаимоотношений с учащимися, пережившими данные события. Следует также обратить внимание педагогов на их собственные чувства, возникшие в связи с ситуацией, и оказать (по запросу) психологическую помощь (осознание, принятие, отреагирование чувств; актуализация ресурсов);

Получение предварительной информации о состоянии учащихся, о предпринятых мерах, в конкретных случаях – сбор анамнеза, совместная разработка дальнейших действий, профессиональное сопровождение в кризисной ситуации;

Встреча с классом (групповая и, в случае необходимости, индивидуальная) с целью выявления группы риска;

Оказание экстренной психологической помощи. Взаимодействие, в случае необходимости, со специалистами других ведомств;

Проведение профилактических мероприятий. С педагогическим составом ОО более актуальны такие мероприятия, как психологическое просвещение, тренинги, семинары, групповые дискуссии.

Учащимся подходят тренинги по развитию коммуникативных навыков, а также мероприятия, направленные на групповое сплочение, повышение позитивной личной и социальной идентичности, которые могут проводить школьные психологи.

### **Реакции на психотравмирующее событие.**

В первые дни преобладают реакции, составляющие симптомы острой стрессовой реакции. Учащиеся отмечают следующие первичные реакции на психотравмирующее событие:

- шок, оглушение, потрясение, боль, растерянность, подавленность, страх, обида, раздражение, чувство вины (эмоциональная составляющая);
- отрицание, недоверие к источнику и неверие в достоверность информации (когнитивный уровень);
- объединение, сбор информации, участие в ритуалах, поиск виновных (поведенческий уровень);
- вегетативные реакции (побледнение кожных покровов, слабость, головная боль, тошнота и др.).

Если ресурсов для совладания недостаточно, то по прошествии небольшого периода времени в школе могут становиться заметными (прежде всего, учителям и сверстникам) уже и другие проявления психологического и психического неблагополучия, затрагивающие когнитивную, эмоциональную, поведенческую,

мотивационную сферы личности (что, в свою очередь, сказывается на снижении успеваемости, нарушении межличностных отношений). Наблюдаются вегетативные расстройства и психосоматические нарушения, происходит актуализация старых (более ранних) травм. У педагогов эти реакции могут усугубляться в связи с высокой ответственностью за жизнь и благополучие учащихся.

Большую роль в предотвращении развития негативных состояний играет поддержка близких, родственников, друзей, одноклассников (коллег). Если есть такой круг, то восстановление пройдет быстрее и успешнее. В образовательных учреждениях психологическая безопасность несовершеннолетних должна обеспечиваться, прежде всего, действиями его сотрудников с учетом осуществления внутриведомственного и межведомственного взаимодействия.

### **Границы профессиональных компетенций в кризисных ситуациях.**

Под профессиональной компетенцией понимается совокупность знаний, навыков, личностных качеств, способность специалиста решать определенный класс профессиональных задач.

Рассмотрим более подробно проявления психологического неблагополучия, возникшие в результате психотравмирующего события, и вопрос о границах профессиональных компетенций педагогов, школьных психологов.

Включение учителей в данную систему оказания помощи ребенку в кризисной ситуации не подразумевает возложения на них обязанности по оказанию психологической помощи. Помощь с их стороны объясняется тем, что учитель (педагог) ежедневно для выполнения своих прямых профессиональных обязанностей находит оптимальные пути взаимодействия с разными детьми, в том числе с детьми, которым сложно усваивать материал в силу всевозможных обстоятельств как временного, так и хронического характера. Для психолога, в том числе школьного, педагоги, больше всего контактирующие с детьми и их родителями, являются связующим звеном между ребенком, его родителями и психологом. Роль педагога в создании благоприятного психологического климата для обучения неопределима. Он (наряду с родителями) может обратить внимание на изменения в поведении ребенка, заметить признаки

психологического и психического неблагополучия, с пониманием отнестись к переживаниям ребенка.

Однако мировая практика показывает, что педагоги, сталкивающиеся с непредвиденными ситуациями, связанными с возникновением психотравмирующего события, как в самой школе, так и в семье ребенка, могут испытывать растерянность, беспомощность во взаимодействии с пострадавшим, с его одноклассниками, что затрудняет установление контакта и, как следствие, процесс и результат обучения. Педагог, который сумел совладать с ситуацией, может внести вклад в установление благоприятных условий для обучения ребенка, а также обеспечить сохранность своего профессионального здоровья.

Психологическая компетентность педагогов в вопросах взаимодействия с ребенком, пережившим психотравмирующую ситуацию, в совокупности с вниманием к своему здоровью обеспечивает сохранность профессионального здоровья, здоровый психологический климат в образовательной среде. Для оказания необходимого вида помощи педагог может привлечь специалистов, понимая границы их компетенции. Следует также отметить, что отношение учителей к школьному психологу, доверие к нему зависят, прежде всего, от психолога. Психолог, получив предварительную информацию о состоянии ребенка, получает возможность встретиться с родителями, проконсультировать их и классного руководителя о признаках и динамике психологического неблагополучия, целесообразных формах взаимоотношений с ребенком, дать рекомендации по поводу возможности (или необходимости) обращения к другим специалистам, предоставив информацию о службах, оказывающих необходимый вид помощи (адреса и телефоны). Родитель сам может принять решение о том, чтобы прийти с ребенком (или без него) к психологу на консультацию (в соответствии с Законом РФ о психологической помощи). Родители должны быть заранее осведомлены, что в крайних случаях (при угрозе жизни ребенку или окружающим) психолог обязан сообщить в соответствующие инстанции.

Перечисленные ниже симптомы, возникающие в результате психотравмирующего события, могут возникать и в результате иных причин, быть проявлением абсолютно

других проблем. Также следует учитывать, что признаки (симптомы) психологического неблагополучия могут быть менее и более выраженными, единичными или в комплексе. Чем в большей степени выражен симптом, чем их больше, тем в большей степени необходима профессиональная помощь специалистов.

Нарушения эмоциональной сферы: тревога, страхи, фобии, чувство вины за случившееся, подавленность, раздражительность, агрессия, резкие заметные перепады в настроении и др.

Тревога (ощущение, ожидание надвигающейся угрозы). Учитель может снизить (временно) тревогу, создавая благоприятную атмосферу, организуя совместную деятельность по силам ученику, привлекая к общественным мероприятиям (в малой группе из нескольких одноклассников, с которыми ребенку комфортно). Подчеркивать достижения. Рекомендовать родителям обратиться с ребенком к школьному психологу или в психологический центр. Профессиональная помощь психологов заключается в нормализации состояния, проработке чувств, возвращении чувства безопасности, восстановлении контроля над ситуацией, уровня адаптированности.

Страхи (ребенок может назвать конкретно, чего боится). Страхи, вызванные травматическим событием, временны, проходят. Первое время рекомендуется сопровождать ребенка, не оставлять одного, если он просит. Однако если страх сохраняется (больше двух недель), рекомендовать родителям обратиться с ребенком к школьному психологу или в психологический центр, при сильной выраженности – к врачу (психиатру). Профессиональная помощь психологов заключается в нормализации состояния, проработке чувств, возвращении чувства безопасности, восстановлении контроля ситуации, уровня адаптированности.

Чувство вины. Если ребенок сообщает учителю о своей вине в случившемся, значительно преувеличивая ее, то следует признать возможность появления чувства вины, при этом нужно стремиться к тому, чтобы уменьшить ее: «Ты говоришь, что ты сделал ...то-то...Да, возможно, этого делать не надо было, но трагедия произошла не из-за этого поступка, а из-за того, что...(природная стихия; это было тебе не по силам; ты не мог знать)». Задача – снизить чувство вины за счет разделения того, в чем ребенок

виноват (например: ослушался, не услышал, не придавал значения), и в чем он не виноват (причины и следствия другого порядка). Нужно рекомендовать родителям обратиться к психологу за профессиональной помощью. Нельзя обвинять ребенка в трагедии! Нельзя игнорировать чувство вины, так как оно может привести к другим негативным последствиям. Психика самостоятельно начнет защищаться от непроработанного чувства вины, которое может перейти на бессознательный уровень. В результате могут начаться кошмарные сновидения, наказания самого себя в виде неудач, болезней и других форм ухода от реальности к девиантному поведению.

Снижение настроения. В отдельных случаях повышенный фон настроения, громкий смех. Ребенок проходит этап переживания. Переживание – закономерный процесс. Смех может быть непреднамеренной формой разрядки возросшего психического напряжения вследствие сдерживания эмоций, если он не имеет отношения к трагедии, а возникает в одной из микроситуаций, которая может быть смешной. Следует отнестись к этому без осуждения, чтобы не сформировать чувство вины на будущее, так как эта ситуация для ученика значима. В случае, когда эти реакции ярко выражены, следует рекомендовать родителям обратиться с ребенком за консультацией к специалистам.

Проблемы с успеваемостью: прогулы, снижение успеваемости вследствие сужения сознания (нарушения внимания, памяти, эмоционального состояния, вызванные психотравмирующим событием).

Прогулы являются формой избегания трудной ситуации, признаком временной неспособности к обучению, сложностей во взаимодействии со школьным коллективом. Это – зона компетенций специалистов. Учитель может рекомендовать родителям обратиться с ребенком к школьному психологу или в психологический Центр. Учителю следует стремиться к сохранению благоприятных условий для обучения (уважение, принятие ребенка, внимательное отношение и др.). Нельзя требовать повышения успеваемости в то время, когда ребенок переживает кризисную ситуацию, но и нельзя слишком потакать ему, чтобы не сформировался феномен «вторичной выгоды». Нельзя при одноклассниках ругать ребенка за невнимательность (это снижает

самооценку, повышает тревожность и, как следствие, негативно сказывается на дальнейшем обучении).

Нарушение мышления и сознания свидетельствует уже о более серьезных проблемах в психическом состоянии, в таком случае необходима медицинская помощь.

Нарушение межличностных отношений: изоляция (ребенок стал сторониться одноклассников), конфликтное поведение, раздражительность, агрессивность.

Изоляция может говорить о том, что ребенок сосредоточен на своих переживаниях, появилось ощущение «инаковости», непонимания со стороны других.

Конфликтное поведение, раздражительность, агрессивность ребенка во взаимоотношениях с одноклассниками, учителями, родителями (как форма дезадаптации) могут свидетельствовать о том, что превышен порог стрессоустойчивости личности, что у ребенка проблемы в других жизненных сферах. Если помнить о том, что такая реакция не относится лично к Вам, а обусловлена реакцией на иные события, то можно сохранять эмоциональное равновесие и не воспринимать такое поведение как личное оскорбление, разговаривать спокойно. Необходима профессиональная помощь психологов в нормализации состояния ребенка, проработке чувств. Следует рекомендовать родителям обратиться с ребенком к школьному психологу или в психологический Центр.

Вегетативные расстройства и психосоматические нарушения: головные боли, спазмы в теле, создающие болезненные ощущения, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушения артериального давления, дыхания, аппетита, сна (кошмарные сновидения, сложности с засыпанием, частое пробуждение), обострение хронических заболеваний и появление новых и др. В первую очередь ребенок нуждается в медицинской помощи. Это – компетенция врачей, поэтому необходимо обратиться в медпункт ОУ, пригласить психолога для психологического сопровождения. Нужно вызвать родителей, отпустить ребенка домой в их сопровождении для отдыха и обращения за профессиональной помощью к специалистам (врачам) медицинского учреждения. В дальнейшем желательно, чтобы ребенок с родителями обратился к

психологу (к школьному психологу или в Центр с целью оказания профессиональной помощи в нормализации состояния, проработке чувств.

Нарушение мотивационно-смысловой сферы – потеря смысла жизни, интереса к деятельности, отсутствие желания жить.

Следует оказать ребенку эмоциональную поддержку. Нельзя «давить»! Опасно предъявлять завышенные требования. Нужно рекомендовать родителям обратиться с ребенком за профессиональной помощью к специалистам (врачам) и к психологу для нормализации состояния, проработки чувств, нахождения путей разрешения кризисной ситуации, повышения адаптационного потенциала. В случае суицидальных мыслей и установок (тем более намерений!) необходима помощь врача-суицидолога! В случае нарушения прав и интересов ребенка, условий жизнедеятельности необходимо вмешательство специалистов других ведомств (помощь юридическая, правоохранительная, социальная).

Регресс (временная потеря некоторых навыков; реакции, характерные для более раннего развития).

Возможно самостоятельное восстановление. В серьезных случаях нужно рекомендовать родителям обратиться с ребенком к школьному психологу или в Центр.

Актуализация старых (более ранних) травм.

Когда ребенок делится переживаниями по поводу события, которое произошло раньше, следует помнить, что последнее событие актуализировало «старую травму». Нужно ребенку дать возможность отреагировать. В сложном случае – посоветовать обратиться к психологу (с целью проработки осознания, отреагирования, нахождения адаптивных форм поведения).

Поиск социальных ресурсов, безопасного места. Ребенок заходит к учителю во внеучебное время «просто так», пообщаться на темы, не относящиеся к событию.

Скорее всего, ребенку нужна безопасная зона, он стремится побыть рядом с тем человеком, который благоприятно влияет на его состояние. Наличие безопасной зоны дает силы, ресурсы для дальнейшего отреагирования, совладания. Желательно, чтобы учитель проявил внимание, стал собеседником, создал безопасную зону (когда нет

«невыносимости» ситуации), некий «островок», необходимый как глоток воздуха, как ощущение опоры, дающий немного дополнительной силы для дальнейшего процесса переживания и совладания.

Самостоятельно травму не следует затрагивать. Так ребенку легче пережить случившееся, создать ресурсное состояние, получить некоторые силы для дальнейшего отреагирования, а учителю – сохранить самообладание.

В случае появления вышеперечисленных **симптомов у взрослых (педагогов)** желательно обратиться к психологу (не обязательно к школьному) с целью предотвращения развития психосоматических расстройств, «выгорания», сохранения своего здоровья, в том числе профессионального. Нельзя игнорировать признаки собственного психологического, психического, физического неблагополучия.

Психологи оказывают профессиональную психологическую помощь в случае, когда наблюдаются все перечисленные выше симптомы в отдельности и их сочетание (комплекс). Психологи осуществляют психологическую диагностику и оказывают психологическую помощь детям, их родителям, педагогам, администрации ОО. Основными задачами при оказании психологами психологической помощи являются: сохранность психологического здоровья субъектов образовательной среды, способствующего школьной успеваемости и развитию ребенка в соответствии с возрастными этапами; улучшение межличностных отношений в системах «ученик – ученик», «ученик – группа учеников», «учитель – ученик», «учитель – группа учеников», «учитель – родители», «ученик – родитель», «учитель – учитель». Нельзя игнорировать принцип преемственности (межведомственной).

Таким образом, кризисная ситуация в ОО затрагивает, в большей или меньшей степени, всю его систему: учащихся, родителей, педагогов, администрацию учреждения и других его сотрудников. Границы компетенций специалистов зависят от реакций на психотравмирующее событие, их интенсивности, совокупности и динамики. Эффективность психологической помощи обусловлена осуществлением внутриведомственного и межведомственного взаимодействия.

Особая роль при оказании психологической помощи принадлежит учителю (педагогу) как специалисту, находящемуся в этой системе к ребенку ближе всех и являющемуся связующим звеном между учащимися, их родителями и психологами.

Заметив признаки переживания ребенком кризисной ситуации, как родителям, так и специалистам-психологам необходимо усилить индивидуальную работу с ним.

### **Как помочь ребенку преодолеть кризисную ситуацию (рекомендации для родителей)**

В актуальной кризисной ситуации помощь должна быть направлена на уменьшение внутреннего напряжения ребенка, успешно приспособиться и дать поддержку в решении насущной проблемы.

Во время кризиса у детей появляются особые потребности. Позволяйте детям быть более зависимыми от вас, им необходимо обновление чувства собственной защищенности; проводите больше времени вместе, позволяйте им прочувствовать вашу заботу, физическую поддержку.

Постарайтесь, по возможности быстрее, возобновить обычный ежедневный жизненный ритм.

Свои чувства дети выражают разными способами. Примите эти особенности и знайте, как на это адекватно ответить. Способность выразить свои чувства – это сила, а не показатель слабости. Дайте своему ребенку любовь и уменьшите страхи, признавая все чувства ребенка (страх, боль). Главное, чтобы ребенок понял, что «вместе мы можем пережить все».

Говорите с ребенком о том, что произошло. Выслушайте его эмоции, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на специфические вопросы, даже о смерти. Используйте понятные для ребенка слова и понятия.

Создавайте ребенку возможность общения и время препровождения со сверстниками.

Ограничивайте и контролируйте те моменты, когда ребенок (особенно маленький) может проводить, смотря волнительные телевизионные передачи.

Важно знать, что ваше поведение и реакции очень сильно влияют на вашего ребенка. В большинстве случаев, ребенок возвращается к своему обычному поведению через несколько недель после кризисной ситуации.

Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

### **Необходимо отдельно поговорить про оказание психологической помощи подросткам в кризисной ситуации**

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами. Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка: - любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая.

Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;

- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

- импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
- агрессивное поведение, раздражительность;
- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

**Что делать, если ваш подросток переживает кризисную ситуацию:**

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру – в зависимости от ситуации).

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

### **Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии**

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

### **Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки**

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### **Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии**

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!» Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо

незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

### **Принципы работы психолога с детьми в кризисной ситуации:**

#### **Психолог:**

- искренне интересуется ребенком и строит теплые и заботливые отношения с ним.
- создает у ребенка чувство психологической безопасности и защищенности, а также дозволенности, которые позволяют ребенку свободно исследовать и выражать собственное «Я».

- принимает ребенка безусловно и не требует от него никаких изменений.
- понимает уникальность каждого ребенка и демонстрирует по отношению к нему уважение.

- верит в способность ребенка быть самостоятельным и нести ответственность за собственные действия и поступки.

- уважает способность ребенка решать личные проблемы и позволяет ему делать это.

- понимает, что каждый ребенок имеет свой потенциал и темп изменения и ценит постепенность терапевтического процесса, не пытаясь его ускорить.

- понимает, что мудрость ребенка важнее его знаний, и позволяет ему быть лидером во всех областях отношений.

- устанавливает только те ограничения в процессе психологического консультирования, которые помогают ребенку принять ответственность.

Специалисты в области работы с детьми, полагают, что общепринятой формулы кризисного вмешательства не существует. Интервенции в форме кризисного вмешательства и краткосрочное психологическое консультирование эффективны в случае единичного инцидента, при длительной травматизации необходима, соответственно, длительная работа, причем не только с ребенком, но и со всей семьей.

В целом специалисты придерживаются эклектичного подхода в работе с такими детьми. Наиболее подходящим вариантом работы с детьми, является мультимодальная

модель консультирования, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления:

- работа с мыслями;
- работа с эмоциями;
- работа с поведением.

Выбор конкретного метода в практической работе зависит от:

- возраста ребенка;
- стадии консультирования, то есть над чем в данный момент идет работа: над мыслями, эмоциями или поведением;
- уровня когнитивного развития ребенка.

Считается, что процесс консультирования идет успешнее, если дети могут контролировать дистанцию между собой и взрослым, поскольку взрослые бывают чересчур агрессивными, инициируя разговор с ребенком. Психолог должен служить примером обязательности для ребенка, не опаздывать и, по возможности, не переносить время встреч, поскольку это может быть интерпретировано как отсутствие интереса или рождает беспокойство, раздражение. Психолог должен быть готов отдать ребенку все свое внимание, освободившись от посторонних мыслей и забот. Вполне естественно, что ребенок испытывает особый страх при встрече с незнакомым взрослым, при посещении нового места. Иногда он даже не знает, куда и зачем ведут его родители или учителя.

Это может вылиться в изначальное недоверие к психологу и формирование негативных ожиданий.

Обычно мотивация встретиться с психологом у ребенка отсутствует. Даже получив травму, ребенок стремится испытывать позитивные мысли и чувства и избегает негативных, поэтому визит к специалисту вряд ли станет для них приятным. Исключение составляют те случаи, когда дети уже знакомы со школьным психологом, проводившим, например, групповые занятия, с которым уже сформированы доверительные отношения.

Дети так же, как и взрослые, избирают следующие формы сопротивления: отказываются говорить; отрицают, что проблема существует; отказываются говорить; говорят о чем-то несущественном; избегают контакта глаз; опаздывают или пропускают

встречи; невербально закрываются и разговаривают враждебно; не идут на контакт с психологом (например, прячутся за мебель) и т. п.

Специалисту потребуется немало терпения и устойчивости к фрустрациям при работе с такими детьми, особенно если ребенок рассматривает психолога как часть системы (как часть мира взрослых или школы), которая причиняет боль. Основная задача специалиста — стать заодно с ребенком, чтобы помочь ему.

### **Виды и формы оказания психологической помощи детям в кризисной ситуации**

Наиболее эффективные виды и формы оказания психологической помощи детям в возрасте от 3 до 7 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

**Игротерапия.** Основной формой работы психолога с детьми, пережившими кризисную ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образах, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

**Арттерапия.** Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия.

**Музыкотерапия.** Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые

виды духовной музыки. Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку.

**Библиотерапия.** Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации.

**Логотерапия.** Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека, Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнции - совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания.

**Метод свободных словесных ассоциаций.** Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй.

**Психодрама, или драмтерапия.** Использование в работе психолога кукольной драматизации.

**Сказкотерапия** метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

## Литература

1. Кузнецова И. Психологическая поддержка. Принципы работы с детьми и подростками с отклонениями в поведении / И. Кузнецова // Школьный психолог. 2000. № 31.

2. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко, под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. СПб. Речь, 2009.

3. Миллер Л.В. «Психологическая помощь в кризисных ситуациях: границы профессиональной компетенции специалистов системы образования» Электронный журнал «Психологическая наука и образование» режим доступа свободный: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) / ISSN: 2074-5885

4. Осипова А.А. Психология кризиса / А.А. Осипова // Кризисные состояния личности. Хрестоматия. М., 2000.

5. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с. режим доступа свободный: <https://dspace.tltsu.ru/bitstream>

5. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. Минск. 2003.

6. Реан А.А. Психические состояния личности / А.А. Реан // Кризисные состояния личности. Хрестоматия. М. 2000.

7. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е. И. Крукович. СПб. 2004.

8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. СПб. 2001.

9. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков. Направление работы школьного психолога. Лекции / Л. Б. Шнейдер. М. 2009.