

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Трунова С.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоусманского муниципального района Воронежской области «Новоусманский лицей», с.

Новая Усмань

В китайском языке слово «кризис» состоит иероглифов: «опасность» и «благоприятная возможность». И в реальной жизни кризис можно рассматривать с этих двух сторон.

В течение жизни каждый человек преодолевает те или иные кризисы, среди них выделяют возрастные, личностные, школьные, семейные кризисы. Каждый возраст хорош по своему, однако в каждом возрасте есть свои сложности. Самый долгий переходный период-это подростковый возраст и именно в этот период зачастую наблюдаются инфантильность, чувствительность к оценке своей внешности, амбивалентность чувств: смена потребности в общении желанием уединиться, развязность сочетается с застенчивостью, романтичность с циничным и расчетливым поведением. Кроме того, внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров.

В ходе консультаций родители озвучивают такие проблемы поведения ребенка как: капризы, истерики, плохую успеваемость в школе, отсутствие интереса к полезным позитивным делам, невыполнение обязанностей, агрессия по отношению к другим, а порой и агрессия, направленная на себя. В связи с этим родителями бывает сложно выстраивать взаимодействие со своими детьми.

Существуют различные интерпретации понятия «кризис». Например, кризис – это реакция личности на ситуации, которые требуют от нее изменения способов: жизненного стиля, образа мышления, отношения к себе, окружающему миру, и основным проблемам смысла жизни, тех или иных психотравмирующих событий, которые вызывают социально-психологическую дезадаптацию и сопровождаются переживанием острых эмоциональных состояний.

Также необходимо понимать, что кризисная ситуация для ребенка и подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно справиться с трудностью.

Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон рассматривают психологический кризис как ключевой этап психического развития человека в онтогенезе, на которых основывается периодизация.

В рамках одной статьи сложно осветить полную картину кризиса, поэтому рассмотрим наиболее важные его аспекты:

Во-первых, кризис не постоянен, он ограничен во времени и в состоянии кризиса человек приходит к какому-то решению либо исходу (избегание принятия решения).

Во-вторых, в той или иной степени человек отказывается от привычного образа мыслей и действий и формирует новые установки.

В-третьих, кризис высвобождает психическую энергию, которая может способствовать его разрешению.

В-четвертых, причиной кризиса является какое-то психотравмирующее событие, которое ощущается человеком как утрата чего либо, и наступление кризиса указывает на необходимость смены модели поведения.

В-пятых, кризисное состояние сопровождается такими эмоциональными проявлениями и чувствами как тревога, обида, ощущение бессилия, тоска, возможно апатия, стремление к уединению.

Обобщая вышесказанное, в состоянии кризиса наблюдаются изменения в познавательных процессах, внимание становится неустойчивым, уменьшается

его объем, информация усваивается сложно. Человек испытывает усталость, разбитость, истощение. Повышенная возбужденность и тревога приводят к тому, что у человека появляются сложности с восприятием других людей, себя, у него как правило, преувеличены все сложные события, и он не уверен в собственных силах, не может справиться со своими отрицательными эмоциями. Подростки наиболее чувствительны к стрессовым ситуациям, что может приводить к злоупотреблению психоактивных веществ и другими саморазрушающими действиями.

В связи с этим педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители и другие педагоги МБОУ «Новоусманского лицея» первоочередное значение придают вопросам раннего выявления и профилактики аутодеструктивного поведения в подростковой среде.

Большое значение в лицее обращают на психологическую атмосферу, социально-психологический климат. Что реализуется через наблюдение педагогов-психологов с позиции чувств (позитивные или негативные) за всеми участниками образовательного процесса – детьми и взрослыми – как оценивается окружающая обстановка, насколько она психологически комфортная, безопасная и поддерживающая.

Оказание психологической помощи детям и подросткам, находящихся в кризисной ситуации в лицее осуществляется по определенному алгоритму. Во-первых, это создание благоприятного психологического климата, повышение родительской компетентности, грамотности педагогов, обучающихся в области профилактики, сохранения психологического здоровья. С этой целью, осуществляются разноплановые виды работы:

1. Создана и реализуется профилактическая работа в «Службе медиации», которая направлена на урегулирование и разрешение конфликтов среди обучающихся, родителей и педагогов. Недопущение буллинга, кибербуллинга, и т.д., обучение детей и подростков как справляться с трудными ситуациями, позитивной коммуникации, проведение мероприятий с педагогами, направленными на профилактику эмоционального выгорания.

2. В целях формирования современных компетенций и навыков у детей, что также способствует профилактике кризисных ситуаций, реализуется обучение навыкам жизнестойкости и формирование уверенности в себе посредством вовлечения обучающихся в полезную деятельность в лице открылся центр «Точка роста».

3. В рамках проекта «Успех каждого ребенка» Охвачены четыре направления дополнительного образования: физкультурно-спортивное, художественное, техническое и естественно-научное.

5. Эффективно и активно развивается волонтерство и «Движение первых» -ребята с удовольствием вовлекаются в данную деятельность тем самым повышают жизнестойкость, уверенность в себе, успешность, развиваются коммуникативные функции, формируются умения и навыки самоанализа, повышаются адаптивные способности личности, что оказывает огромное влияние на когнитивные процессы ребят и способствует профилактике негативных воздействия на психику. Сформированные навыки оказывают дополнительную поддержку при возникновении кризисных ситуаций и состояний.

6. Реализация профминимума на продвинутом уровне, в рамках которого проводятся мероприятия по профессиональной ориентации обучающихся.

Первый этап оказания психологической помощи детям и подросткам в кризисной ситуации — это первичная профилактика, направленная на обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей). Ее цель это создание благоприятного психологического климата в учреждении, проведение диагностики направленной на выявление трудностей детей и проведение тренингов на сплочение коллектива, устранение тревожности, профилактики эмоционального выгорания для педагогов и другие мероприятия.

В ходе общей профилактики педагоги-психологи лицея помогают обучающимся разрешить проблемы в общении, обучении, оптимизировать неблагоприятные эмоциональные состояния, оказывают психолого-педагогическое сопровождение детей в учебно-воспитательном процессе, и в

случае трудной жизненной ситуации. В случае необходимости юридической, медицинской и другой помощи осуществляется межведомственное взаимодействие с органами системы профилактики для оказания необходимой помощи. Проводятся мероприятия (квесты, тренинги, игры и т. д.), направленные на формирование позитивного образа «Я», развития толерантности и эмпатии.

В случае выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, педагоги-психологи в тесном сотрудничестве с другими государственными структурами (медицинскими учреждениями, органами опеки и попечительства, социальной защитой и т.д) проводят вторичную профилактику. Перед педагогом-психологом в данном случае стоит задача оценки эмоционального состояния несовершеннолетнего, риска саморазрушения, суицидальных рисков.

Первоочередная задачей перед педагогом-психологом ставится оказать эмоциональную поддержку подростку либо ребенку, выслушать его, дать ему возможность высказаться, отреагировать свои чувства и быть услышанным. Помочь ему найти свои сильные стороны личности, ресурс. Затем побеседовать с родителями, при необходимости порекомендовать обратиться к психотерапевту (психиатру).

На третьем этапе оказания помощи в кризисной ситуации проводится работа уже с детьми и подростками совершившими попытку суицида, либо находящимися после лечения химической зависимости. Это сложная категория и оказание психолого-педагогического сопровождения, оказание психологической помощи, поддержки направлены на поддержание состояния обучающегося, предупреждения рецидивного поведения. Здесь необходимо определить состояние несовершеннолетнего, составить индивидуальный план сопровождения. Обеспечить индивидуальную работу с подростком, а также организовать групповую работу в классе на повышение адаптации, сплочение классного коллектива. В ходе данного этапа исследуется психоэмоциональное состояние детей и подростков, консультируются педагоги. Дважды в год в

нашем лицее проводится социометрическое исследование в классах, мероприятия на создание психологически безопасной образовательной среды, которая исключает психологическое насилие и позволяет удовлетворить потребность детей и подростков в личностно-доверительном общении.

Помимо большого количества проблемных ситуаций, личностных характеристик, которые могут способствовать появлению кризисных ситуаций, в жизни каждого подростка можно найти факторы, которые могут помочь ему справиться с трудной ситуацией. Большую роль в данном случае играет поддержка семьи и друзей, доверие в дружбе и к людям, наличие разнообразных жизненных, творческих, семейных, и других планов и замыслов, профессиональных намерений, опыт совладания с проблемами.

Таким образом, для профилактики депрессии и суицидов педагоги-психологи проводят с обучающимися работу по снятию у них негативных эмоций, помогают им разобраться в их чувствах, обучают методам преодоления стресса, помогают повысить самооценку, развивают адекватное отношение к своей личности. В случае выявления риска суицида информируют родителей обучающегося о суицидальной опасности, обеспечивают непрерывное наблюдение за подростком и в школе и в семье, а также с согласия родителей привлекают для консультации детского психиатра или психотерапевта.

В своей работе мы понимаем, что в этом случае человеку необходимо объяснить чувства и поведение ребенка либо подростка в кризисе, научить справляться с собственными страхами и тревогами через осмысление и осознания его значимости и проявления. В ходе упражнений, тренингов мы проигрываем с подростком его поведение в будущих кризисных ситуациях.

Также важно отметить, что мероприятия подбираются в зависимости от контекста конкретной ситуации, ориентируясь на вышеперечисленные направления, однако учитывая конкретный случай и личностные особенности. Поскольку кризисные состояния зачастую возникают в случае социальной дезадаптации подростка, особый акцент делается на адаптацию детей на каждом этапе его жизни.

Литература

1. Амбрумова А.Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии. М., 1978.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб: Питер, 2004.
3. А.Г. Амбрумова и В.А.Тихоненко. М.,Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. 1980.
4. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» СПб Речь,2010.
5. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С-П, 2006.
6. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток». Сайт фестиваля «Открытый урок»: <https://urok.1sept.ru/articles/508676>