

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ, ПРОЖИВАЮЩИМ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ

Тягунова Е. А.

Государственное бюджетное педагогическое образовательное учреждение
Воронежской области «Семилукский политехнический колледж», г. Семилуки

В настоящее время в нашей стране существуют множество способов оказания психологической помощи подросткам. К ним относятся: психологические службы, которые действуют в образовательных организациях, горячие линии психологической помощи, специальные онлайн-ресурсы, социально-реабилитационные центры. Безусловно, любая психологическая служба осуществляет свою деятельность в тесном контакте с родителями либо лицами, их заменяющими, с привлечением правоохранительных органов в случае необходимости, а также органов опеки и попечительства и т.д.

Важное значение имеет то, что действия по оказанию психологической помощи подростку в кризисной ситуации содержат установленный комплекс мероприятий, который имеет четкую направленность на студента, либо педагога, либо родителя.

Кризисная ситуация – это такая ситуация, в которой человек сталкивается с трудностями в осуществлении своих важных жизненных целей, но не может справиться со сложившимися обстоятельствами, используя уже привычные, отработанные средства. В результате возникает психологический кризис, который несет ощутимое нарушение внутреннего равновесия подростка, и это требует его немедленного разрешения.

В силу событий, которые на данный момент происходят в мире, а это изменения в политической, экономической, социальной сферах, есть определенные тенденции на увеличение нетерпимости, жестокости в обществе. На фоне всего этого мы можем наблюдать увеличение подростковых депрессий, суицидальных проявлений. Все это обязывает специалиста

психолога быть готовым к оказанию психологической помощи и сопровождению подростка в кризисной ситуации.

Если рассмотреть характеристику переживаемых на протяжении жизни тяжелых ситуаций, то можно сказать, что помимо ненормативных кризисов имеют место быть и кризисы, имеющие нормативный характер.

Это так называемые возрастные кризисы. Проживание их на протяжении жизни неизбежно, они охватывают определенный период фаз роста и взросления человека. Данные кризисы являются естественными. Л.С. Выготский в своих трудах выделил следующие возрастные кризисы:

- кризис новорожденности;
- кризис одного года;
- кризис трехлетнего возраста;
- кризис семи лет;
- подростковый кризис (13-15 лет);

Специалисту, непосредственно работающему с детьми и подростками необходимо не упускать из вида данные особенности фаз роста ребенка, уметь распознавать и различать нормативные и ненормативные характеристики кризиса, понять проблему, которая его волнует.

В отличие от нормативных кризисов ненормативные, как правило, несут именно травмирующий характер. Триггером здесь может являться, как и глубоко травмирующая ситуация, так и не воспринимаемое как травмирующее со стороны событие. В каждом конкретном случае переживание травмирующего события зависит от психологического состояния подростка, его внутренних и внешних ресурсов, способности обращаться за помощью, наличия или отсутствия различных копинг стратегий.

К ситуациям, в которых подросток подвергается влиянию кризисной ситуации относятся:

- смерть близких;
- развод родителей;
- тяжелая и продолжительная болезнь близких, либо собственная;

- предательство любимого (любимой);
- издевательства друзей (буллинг) и т.д.

Дж. Каплан, признанный американский социолог в своих трудах охарактеризовал стадии протекания кризисной ситуации следующим образом:

- возникновение кризисной ситуации – наблюдается рост напряжения, в этот момент человек применяет ранее используемые им копинг-стратегии;
- кризисная ситуация продолжается – напряжение нарастает, при этом ранее прекрасно работающие копинг-стратегии совершенно не приносят результата;
- кризисная ситуация нарастает – напряжение продолжает также нарастать, возникает стрессовое состояние, здесь требуется мобилизация как внутренних, так и внешних ресурсов;
- кризисная ситуация требует разрешения – организм находится в состоянии стресса, усиления тревоги, захватывающим чувством безысходности, склонности к депрессии.

Что важно, ученый поясняет: «кризис не обязательно должен пройти через все четыре стадии, он может закончиться, в случае, если опасность исчезает, либо возникает понимание того, что опасность и не так страшна, либо при мобилизации ресурсов обнаруживается решение».

Как уже говорилось выше, не всякая ситуация является критической. Необходимо внимательно анализировать ситуацию при отнесении ее к кризисной – несущей угрозу психологическому состоянию подростка. Можно выделить следующие условия возникновения кризисной ситуации, нарушающие проживание и взаимодействие подростка в социальной среде:

- факторы-эмоциогены, непосредственно влияющие на эмоциональное состояние подростка, его поведение под влиянием эмоций;
- тип личности, индивидуальные особенности подростка, именно они определяют, какие копинг-стратегии будут применены в кризисной ситуации;

- то как субъект воспринимает сложившуюся ситуацию, его отношение к ней, его картина мира.

Еще один выдающийся социолог М.Ю. Михайлина считает, что причинами возникновения критических ситуаций в жизни подростков может являться то, что на протяжении своего роста и формирования, своего социального взаимодействия индивид не сформировал, либо недостаточно сформировал, компетенции в какой-либо из социально значимых сфер его жизни. Вот кризисные ситуации, которые могут возникнуть в случае недостаточной проработки различных компетенциях:

- возникающие на фоне недостаточной компетенции по отношению к себе: аддикции, болезни, травматизм, ситуации, связанные с дивергентным и делинквентным поведением, крах идеалов, переоценка ценностей, отношения к себе и другим и т.д.;
- возникающие на фоне социального взаимодействия индивида и социальной сферы: ссоры в семье, смерть, болезнь близких, развод родителей, конфликты со сверстниками, взаимоотношения со значимым взрослым;
- возникающие на фоне недостаточной компетенции в учебной деятельности: отсутствие, либо низкая мотивация к учебной деятельности, какие либо затруднения в освоении учебного материала, внутреннее напряжение перед экзаменами и т.д.

Сила травматического воздействия кризисной ситуации зависит от психологического состояния подростка на момент возникновения данной ситуации, а также, какое значение сам подросток придает этому событию.

Сила воздействия не одинакова, а также урон устойчивости внутреннего мира подростков, переживших одно и тоже кризисное событие различен. Именно типология личности подростка, устойчивость его «Я-концепции», является важнейшим условием успешного преодоления кризиса. Здесь приходят на помощь многообразные защитные механизмы, чаще именно те копинг-стратегии, к которым подросток уже неоднократно обращался.

На длительность периода пребывания в кризисной ситуации, как уже упоминалось выше, влияет, прежде всего, тяжесть произошедшего травмирующего события, безусловно непосредственная реакция на событие, субъективное восприятие, наличие кризисов нормативного характера, внутренних и внешних ресурсов, имеющихся у подростка.

Специалист психолог нацелен предупредить развитие у подростка девиации, асоциального поведения, при проживании кризисной ситуации. В этом случае психологом оказывается экстренная психологическая помощь, а также психологическое сопровождение при необходимости.

При купировании кризисной ситуации в рамках психологической помощи специалистами образовательной сферы оказывается - кризисное консультирование.

При оказании психологической помощи проживающему кризисную ситуацию подростку можно выделить следующие необходимые, значимые принципы:

- сознательный эмпатический контакт, сопереживание текущему эмоциональному состоянию подростка;
- экстренность действий;
- определение приоритета целей;
- сотрудничество и поддержка подростку;
- концентрация на основной проблеме, без отвлечения на другое;
- внимание, уважение.

При оказании психологической помощи в кризисной ситуации необходимо понимание того, что помощь должна быть адресной, профессиональной, способной к решению проблем и стабилизации психологического состояния подростка.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что оказание кризисной психологической помощи подросткам проявляется в сосредоточенности на проблеме, понимании смысла происшедшего, а также понимание степени воздействия кризисной ситуации на подростка. Все это

необходимо для построения верного субъективного отношения подростка к кризисному событию, восстановление контроля над ситуацией и жизнедеятельностью. В данном случае эффективной является консультативная работа при организации экстренной психологической помощи в кризисной ситуации.

Подросток, обращаясь за помощью в критический период своей жизни, надеется на понимание и поддержку со стороны психолога и самое важное, нуждается в экстренной психологической поддержке. Кризисная ситуация может быть чрезвычайно тяжелой, требующей незамедлительных и точных действий педагога-психолога. Важным моментом является то, что работу необходимо проводить до наступления улучшения в самочувствии подростка, выхода из стрессового состояния, либо депрессивного состояния, либо пока будет проработано изменение отношения к проблеме.

При организации оказания психологической помощи подросткам, проживающим кризисную ситуацию, можно выделить несколько этапов:

- проведение кризисного экстренного консультирования с целью определения проблемы, снижение «уровня болезненности»;
- установить уровень отношения подростка к ситуации, «градус болезненности» для него;
- оказать подростку поддержку, придать ему уверенности в своих силах;
- оказать помощь в понимании и осознании тех событий, которые приводят к состоянию нарушения равновесия;
- определить скрытые внутренние и внешние ресурсы;
- проработать возникшую проблему с использованием методик изотерапии, песочной терапии, музыкальной терапии, танцевальной терапии, сказкотерапия, фототерапия, библиотерапии и пр.;
- определить круг людей, которые в сложившейся ситуации могли быть ресурсными для подростка и смогут ему помочь;
- установить и провести анализ различных вариантов действий, которые будут направлены на преодоление сложившейся кризисной ситуации.

В случаях выявления угрозы здоровью, либо жизни подростка, необходимо рассмотреть необходимость ознакомления родителей (законных представителей) с проблемой, а также обращения за помощью к профильным специалистам. Эти действия требуют согласованности с подростком.

Важным моментом является формирование новых копинг-стратегий, которые подросток может применить в совладании со стрессом, и которые окажутся полезным как в период данного кризиса, так и в будущем.

Оказывая психологическую помощь подростку в кризисной ситуации необходимо понимать, что сложившаяся ситуация не является ни болезнью, ни патологией и отражает реальную внутреннюю борьбу человека с текущей стрессовой ситуацией.

Кризисные ситуации вызывают у подростка стресс, потерю веры, нестабильность, дезорганизованность. Разрешение и проработка этих состояний необходимо с целью сохранения психологического здоровья, комфортной жизнедеятельности в дальнейшем, а также развития целостной здоровой личности. И в этом случае, оказание квалифицированной психологической помощи является неотъемлемым и важным этапом в открытии новых возможностей личности, ее развития и становления.

Литература

1. Выготский, Л.С. Проблема культурного развития ребенка / Л.С. Выготский М.: Изд-во Смысл, 2005. 1136 с.
2. Крукович Е. И., Ромек В. Г. Кризисное вмешательство. Учеб-метод, пособие Е. И. Крукович. В. Г. Ромек. Мн.: ЕГУ, 2003. 92 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2005.
4. Михайлина М.Ю. Подросток в кризисной ситуации. // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги /авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. Изд.3-е, испр. Волгоград: Учитель. 226 с.

5. Мягких Н.И., Ларина Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электронный ресурс] // Психология и право. 2011. Том 1. № 2. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n2/40903.shtml> (дата обращения: 02.02.2021)

6. Формы и методы работы с детьми, пережившими горе: методическое пособие/ авт. сост. Н.А.Разнадежина, Ю.А.Якушева. Сургут, 2013.

7. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. 2-е изд., испр. И доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 538 с.