

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Удачина В.Н.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Богучарская средняя общеобразовательная школа № 2» г. Богучар

Отдельные знания из клинической психологии все чаще стала применяться психологами в повседневной деятельности, все больше людей обращаются за помощью к психологам.

Все более актуальным в работе педагога-психолога считается не только постановка диагноза, но и выявление личностных ресурсов клиента, на основе которых и строится дальнейшая работа по разработке и реализации психологической помощи в кризисной ситуации. Из чего следует, что работа психолога в равной мере направлена и на диагностику, и на консультативную работу, и на оказание психологической помощи.

В связи с проведением специальной военной операции (СВО) дополнились направления работы в образовательных организациях, появилась отдельная категория детей, которым тяжело справиться с жизненными изменениями, утратой.

В работе с детьми, находящимися в кризисной ситуации, стоит обратить особенное внимание на их возрастные особенности.

Особенности переживания кризисных состояний

у детей от 6 до 12 лет

У ребенка 6 - 12 лет в связи с отсутствием опыта еще нет, либо недостаточно сформированы, навыки самостоятельного выхода из кризисной ситуации, поэтому они по большей части зависят от взрослого, ориентируются на его реакции.

После травматического события у ребенка наблюдаются жалобы на плохое самочувствие, сбивается режим питания и сна, проявление психосоматических болей, изменение поведенческих стереотипов:

непослушание, рассеянность, агрессия, интровертированность, возможны даже речевые нарушения. В тяжелых ситуациях могут проявляться страх потери значимого взрослого, плаксивость, тремор конечностей.

При нахождении ребенка в школе педагог-психолог может заметить у него необоснованный страх школы, трудности в концентрации внимания, снижение успеваемости в целом, нежелание взаимодействовать со сверстниками, и даже разрыв с друзьями.

Особенности переживания кризисных состояний у детей подросткового возраста

Важное различие между детьми младшего школьного возраста и детьми подросткового возраста, это то, что подростки в период кризисных ситуаций могут быть склонны к проявлению девиантного поведения.

Переживания беспомощности и нестабильной ситуации в мире могут быть очень болезненны в подростковом возрасте. Так как ребенок испытывает сильные переживания, то часто можно встретить такой защитный механизм, как эмоциональное оцепенение. Появляются проблемы в общении со сверстниками, проявляется деструктивное поведение, развиваются депрессивные тенденции, возникают проблемы в обучении, мысли о травматическом событии подростки стараются избежать. Дети младшего школьного возраста напротив могут снова и снова рассказывать о травматическом событии.

Основные действия педагога-психолога в сопровождении ребенка в кризисной ситуации выражаются через следующие элементы:

1. Переживание чувств. Как известно переживание – длительный процесс. Во время переживания ребенок переполнен множеством чувств и воспоминаний. Бывает так, что психологу хочется сразу помочь ребенку пережить чувства, и он начинает применять активные методы работы, однако нужно действовать совсем наоборот. Ребенку нужно время, чтобы он принял, пережил и интегрировал опыт. Поэтому психологу нужно объяснить ребенку,

что испытывать новые чувства это вполне нормально и попробовать не торопясь прожить этот опыт в сопровождении.

2. Беседа. Самым главным и ключевым методом работы психолога является беседа. Помощь ребенку заключается в том, что бы он смог вербализовать эмоциональный опыт, то есть высказать свое эмоциональное состояние словестно. Во время вербализации ребенок начинает переживать и осознавать то, что с ним происходит: свои чувства, мысли и все, что его окружает. Тем самым, проживая кризис.

Основная задача в период беседы и вербализации эмоционального опыта – больше слушать ребенка, чем говорить, а так же можно задавать вопросы, связанные с переживанием чувств, в то время, когда произошло травмирующее событие. В этот период важно дать возможность выговориться и дать почувствовать, что он не должен оставаться в одиночку и есть люди, которые смогут ему помочь и поддержать.

3. Выражение эмоций. Стоит научить ребенка выражать эмоции. Обычно начинающие психологи боятся затрагивать самые болезненные темы для ребенка и стараются вести разговор на отвлеченные темы, чтобы успокоить ребенка. Однако этот метод действенен только в данную секунду. Ребенок, выйдя из кабинета психолога не почувствует облегчения, а лишь опять попытается отвлечься от тревожных мыслей.

Психологу следует найти эти болевые точки и помочь ребенку их вербализовать (проговорить), данный метод приведет к эмоциональному высвобождению, что приведет к полному переживанию ситуации и предотвращению затягивания кризисного состояния (самыми эффективными методами работы будут активное и эмпатическое слушание).

4. Принятие. Принятие человека (ребенка) в кризисной ситуации предполагает, что действует ряд правил в проведении консультации:

- право на любые чувства и желания;
- право на свое мировоззрение;
- право на выбор своего жизненного пути.

Если во время консультации ребенку дадут возможность реализовать данные права, то ребенок почувствует себя принятым, тем самым консультация будет строиться на доверительных отношениях.

5. Формирование жизненного опыта и повышение ценности жизни. На данном этапе психолог может применять конкретные методы для преодоления кризисной ситуации (сказкотерапия, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика и т. д.). Также психологу не стоит быть одному, ему важно давать рекомендации к работе классному руководителю, родителям для осуществления комплексной работы с обучающимся.

Основные принципы работы с детьми в кризисной ситуации.

1. Главное правило психолога при работе с детьми в кризисном состоянии – это то, что психологу необходимо быть в ресурсном состоянии. Если психолог в данный момент сам переживает сильные эмоциональные потрясения, то он не сможет оказать качественную психологическую помощь.

Психолог, который работает с кризисными ситуациями, должен быть высококвалифицированный, так как ошибок в таком состоянии быть не должно. Техники, которые специалист применяет в работе с детьми, должны быть полностью отработаны психологом, ему следует быть полностью в них уверенным.

2. Работа в команде. Психолог, работая в общеобразовательном учреждении, часто забывает о том, что он не одинок, и он может попросить помощи при работе с кризисными ситуациями. Коллективная работа показывает лучший результат.

3. В повседневной работе психолога не стоит забывать о первичной психопрофилактике. Размещение на стендах информацию о «Телефоне доверия», проведение бесед, занятий, лекций, которые помогут детям познакомиться с методами расслабления, саморегуляции, - все следует данной цели. Так как, если ребенок в нормальном психоэмоциональном состоянии уже имеет опыт применения телесных и дыхательных техник выхода из кризисной

ситуации, то в кризисном состоянии благодаря «памяти тела» ему будет проще справиться со стрессом.

4. Важное условие работы с детьми – доверительное отношение. Если ребенок не уверен в том, что ему помогут, в таком случае первостепенным является построение доверительных отношений.

5. Если ребенок не желает вступать в контакт, не стоит расспрашивать его или пытаться побудить к беседе, необходимо дать возможность ребенку побыть наедине со своими мыслями. Если у ребенка повышенная двигательная активность – дать возможность подвигаться, например, выполнить просьбу учителя и помочь отнести тетради или передвинуть парты. Главное - научите ребенка позитивным формам разрешения ситуации.

6. Работа с переживаниями. Необходимо помочь ребенку в выражении эмоций и понимании того, что все эмоции и чувства имеют право на существование и совершенно нормальны. Переоценка ценностей и приоритетов также помогут ребенку в разрешении кризисной ситуации.

7. Не следует бояться говорить ребенку о неопределенности, что никто не знает, что будет дальше. Формируя устойчивость к неопределенности можно указывать на силу духа народа, исторические факты.

Наиболее эффективными методами при кризисном консультировании являются:

1. Активное слушание;
2. Эмпатическое слушание;
3. Логотерапия;
4. Арт – терапия;
5. Сказкотерапия;
6. Обучение приемам нервно – мышечной релаксации;
7. Дыхательная гимнастика;
8. Аутогенная тренировка.

Во время консультирования можно использовать несколько методов выхода из кризисной ситуации и стабилизации эмоционального состояния,

однако не стоит забывать о высоком уровне владения данным методом, если такового нет, то не стоит полагаться на новый для себя метод, лучше подумать о психическом здоровье ребенка и быть уверенным в выборе метода.

Самое важное в работе с детьми – поддержка и заботливое отношение, спокойное сопровождение во время всего трудного периода и даже после. Дети тонко чувствуют состояние взрослого, и если ребенок будет уверен в вас, то непременно он сможет попросить у вас помощи и найти поддержку и защиту. Потому как ребенок сможет справиться со стрессом, заботиться о себе, чувствовать себя в безопасности только после того, когда сами взрослые будут делать также. Поэтому в первую очередь заботьтесь о себе, и это будет одной из главных профилактик кризисных ситуаций у детей.

Литература

1. Илюхина Е.О. Виды и формы оказания психологической помощи обучающимся в кризисной ситуации. [Электронный ресурс] // Клинический психолог лаборатории кризисной психологии 2019. URL: <https://magistr54.ru/publikacii-centra/> (дата обращения:09.01.2024).
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2005.
3. 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.
4. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2005. 355 с.
5. 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.