

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ .....	6
1.1. Понятие трудной жизненной ситуации и факторы возникновения эмоционального неблагополучия школьников .....	6
1.2. Соотношение показателей психоэмоционального состояния у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации .....	17
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ .....	36
2.1. Специфика деятельности специалистов образовательной организации при оказании кризисной психологической помощи .....	36
2.2. Навыки планирования и самоорганизации как ресурс обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации .....	45
3. БАНК МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ В СФЕРЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ .....	52
3.1. Комплекс групповых занятий, направленных на поддержание эмоционального благополучия обучающихся .....	52
3.2. Комплекс индивидуальных занятий для развития навыков планирования и самоорганизации подростков .....	72
3.3. Конспект родительского собрания на тему: «Детское одиночество и неблагополучие» .....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	102
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	104

## ВВЕДЕНИЕ

В связи с ростом напряжённости в современном обществе, нестабильной экономической и политической ситуацией в стране и мире особую актуальность приобретает способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и способность к эффективному выполнению деятельности. Особенно остро этот вопрос встаёт в случае попадания ребёнка в сложную, кризисную ситуацию, ситуацию социального и эмоционального неблагополучия.

Проблема психологической помощи и поддержки детей и подростков, находящихся в сложной жизненной ситуации, является актуальной и требует особого внимания со стороны профессионального психологического сообщества. Подростковый возраст, являющийся кризисным и переходным, сам по себе создаёт особую психическую реальность для ребёнка.

Анализ современных исследований показывает, что отсутствие эффективных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями у детей и подростков повышает уровень эмоционального неблагополучия и приводит к возникновению девиаций и антивита́льному поведению (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев).

Особый тип эмоционального реагирования на жизненные события, незрелость ценностно-смысловой сферы, недостаточной уровень социальной компетентности детей и подростков приводят к усилению негативных настроений и поведения и требуют более детального изучения механизмов, факторов и условий профилактики психологического неблагополучия.

При поддержании психологического и эмоционального благополучия акцент должен делаться на ресурсах и потенциале личности. Таким образом, возникает необходимость реализации

систематической целенаправленной работы с детьми и подростками по повышению витальных характеристик личности, жизнестойкости, способностей к конструктивному взаимодействию с окружающими и положительного образа будущего, снижению общей социальной тревоги.

Способность ребёнка противостоять сложным жизненным ситуациям позволяет сохранять как психическое, так и психологическое здоровье и обеспечивает успешность социализации взрослеющей личности.

Предлагаемое пособие рассматривает вопросы организации профилактической работы с обучающимися в образовательной организации, целью которой является предупреждение факторов эмоционального неблагополучия, обучение детей навыкам конструктивного поведения и самопомощи в сложных жизненных ситуациях, а также знаниями о стратегии помощи со стороны педагогов и специалистов психологического профиля в случае возникновения кризисной жизненной ситуации.

Учебное пособие будет интересным для широкого круга читателей: психологов образовательных организаций, педагогов, студентов психолого-педагогического и педагогического направления подготовки. Также представленный материал может оказать существенную помощь студентам при прохождении практики.

Исследование выполнено при финансовой поддержке научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям деятельности вузов партнеров ЮУрГГПУ и ШГПУ в 2024 году по теме: «Коррекция психоэмоционального состояния обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации» № 16-395 от 02.05.2024 г.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

1.1. Понятие трудной жизненной ситуации и факторы возникновения эмоционального неблагополучия школьников

1.2. Соотношение показателей психоэмоционального состояния у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

## **1.1. Понятие трудной жизненной ситуации и факторы возникновения эмоционального неблагополучия школьников**

В связи с ростом экономической, социальной и политической напряжённости в современном обществе особенно остро встаёт проблема исследования особенностей психоэмоционального состояния детей и подростков. Особая восприимчивость детской психики к негативным событиям действительности, обстановке неопределённости и угрозы физической и психологической безопасности создаёт дополнительный риск к возникновению негативных эмоций, повышению тревоги, страхов, и прочих негативных эмоциональных состояний.

Особенно неустойчивым в плане эмоциональных реакций является подростковый возраст, когда внутренние возрастные механизмы развития создают дополнительный риск для возникновения кризисных состояний. Проблеме исследования негативных эмоциональных состояний и их проявления в подростковом возрасте подростков посвящены работы О.В. Хухлаевой, Р. Бэрн, А.И. Захарова, К. Изарда, А.М. Прихожан,

Т.Г. Румянцевой, Ю.Л. Ханина, К. Лоренца, А. Бандура, П. Бейкер, Н.Л. Кряжевой, Ю.С. Шевченко и др.

На значимость влияния социальной ситуации развития на психическое развитие детей и подростков указывал Л.С. Выготский. Именно она с его точки зрения определяет развитие ключевых новообразований возраста, особенности его сознания и поведения. Однако в благоприятных социально-психологических условиях, как указывал А.Н. Леонтьев, кризисное состояние может быть не выражено явно и протекать достаточно ровно и благоприятно. В случае же нахождения подростка в особых (неблагоприятных) условиях, создающих дополнительный риск возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний, последствия могут быть самыми непредсказуемыми, поскольку подростковый возраст является наиболее неустойчивым и ранимым периодом.

Жизненная ситуация (события, происходящие с человеком и специфика восприятия им этих событий) так или иначе, влияет на жизнедеятельность личности в определённый отрезок времени. Само понятие «трудная жизненная ситуация» не имеет однозначного определения, но согласно М.А. Одинцовой, она выходит за пределы повседневности и относится к ситуациям высокого уровня сложности.

К. Ясперс трактовал подобные ситуации как пограничные, в которых человек не может управлять событиями, и вынужден искать способы их преодоления на пределе своих возможностей.

В исследованиях Е.В. Битюцкой обнаружена синонимия понятий «трудная жизненная ситуация», «напряжённая ситуация», «экстремальная ситуация» и пр. Трудная жизненная ситуация объединяет все вышеперечисленные категории. При этом, особая роль автором отводится когнитивной оценке ситуации, её субъективному восприятию человеком по следующим критериям: значимость, беспокойство, высокие затраты ресурсов, невозможность

контроля и управления ситуацией, оценка ее как непреодолимой, неожиданность событий, трудности принятия и выбора решения относительно дальнейших действий в ситуации, оценка внутренних ресурсов субъекта как недостаточных для преодоления ситуации.

Трудная ситуация, как ситуация напряжения сопровождается состоянием повышенного функционирования личности, как указывает Н.И. Наенко, повышает мощность эмоционального и поведенческого реагирования при угрозе жизни и здоровью человека.

Как указывает Н.Г. Осухова, в трудной жизненной ситуации внешние условия среды нарушают внутренние условия бытия и адаптацию к жизни, способны нарушить деятельность человека и его отношения с людьми, привычный образ жизни, создавая угрозу удовлетворения жизненных потребностей. Для восстановления равновесия требуется приложить больших энергетических затрат и активности.

В рамках нашего исследования мы рассматриваем трудную жизненную ситуацию как ситуацию социальной нестабильности, определяя её как кризисную, стрессогенную, переломную, экстремальную, неопределённую и критическую.

В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов: поведенческий, указывающий на отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации; когнитивный, показывающий недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности в ней; витальный, заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации; экзистенциальный, указывающий на «экзистенциальный вакуум», ревизию системы ценностных ориентаций и дискретность образа «Я»; вероятностно-прогностический, состоящий в оценке вероятности ситуации жизненной трудности до её возникновения как минимальной.

Структура трудной жизненной ситуации включает в себя участников, связанных с ней событий; деятельность, которая в ней осуществляется; временные и пространственные аспекты ситуации; её переживание и интерпретацию объектом жизненной трудности.

### ***Семья как фактор возникновения психологического неблагополучия школьников***

Нервные и психические нарушения у детей вплоть до среднего школьного возраста в большинстве случаев основаны на нарушениях психической сферы родителей. Трудности во взаимоотношениях родителей непременно отражаются в психике ребенка и могут вызвать в ней прямо-таки патологические нарушения.

Школьник практически полностью психологически зависим от родителей и, имея лишь зачаточное сознание своего Я, не в состоянии еще утвердить свою индивидуальность. Известно, что авторитарность, доминирование и гиперопека, также, как и эмоциональное отвержение, наносят серьезный ущерб эмоциональному развитию ребенка. Стиль общения в семье, основанный на взаимном доверии, уважении и принятии, способен компенсировать многие трудности, возникающие у ребенка в школе, однако практика работы в психологической семейной консультации показала, что родители часто не только не компенсируют школьные трудности ребенка, но и усугубляют их.

К числу ошибок родителей в воспитании относятся стремление оградить ребенка от малейших трудностей и проявлений самостоятельности, инфантилизация детей. Это приводит к неуверенности, незрелости учебной мотивации детей, неумению преодолевать школьные трудности. Другая ошибка семейного воспитания, возникающая с поступлением ребенка в школу, – построение взаимоотношений с ним в зависимости от школьных

оценок: если его успехи невысоки, то дома в общении с ребенком преобладают наказания и упреки. Выход из подобного психогенного комплекса ребенок может искать во внешкольном общении со сверстниками, для младшего школьника более вероятен «уход в болезнь». Иногда родители дискредитируют школу в общении с детьми, что приводит к самым тяжелым формам дезадаптации: отказам ходить в школу, невротическим и психосоматическим реакциям. Родительские амбиции, требования высоких достижений способствуют возникновению у детей повышенной тревожности, боязливости, неадекватных реакций на стресс.

Большое влияние на социальную адаптацию ребенка, его психическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие, социальную компетентность оказывают ранние отношения с членами семьи, и особенно опыт общения с матерью. Согласно теории Э. Эриксона, в младенческой стадии развития человека складывается «базовое доверие к миру (или недоверие – в случае неблагоприятного варианта развития)», которое и является основополагающим для становления автономии, инициативы и трудолюбия, возникающих на последующих ступенях (в противоположность боязливости, подозрительности к миру в целом и людям в частности).

Итак, качество родительской заботы, получаемой ребенком в ранние годы, влияет на его душевное здоровье в будущем. Ребенок с младенческого возраста нуждается в теплых, интимных и продолжительных отношениях с матерью. Эти взаимоотношения должны приносить удовлетворение, доставлять радость и наслаждение обоим, в противном случае ребенок переживает «материнскую депривацию», которая может возникать как в случаях разлуки с матерью, так и в ситуациях, когда мать не способна дать ребенку любовь и заботу из-за отсутствия чувства материнства.

Известно, что дети, испытывающие в раннем возрасте привязанность к матери, менее агрессивны и более социально компетентны в школе, особенно мальчики. Ребенок усваивает определенные модели социального поведения в раннем семейном опыте, именно этот опыт играет ключевую роль в развитии социальных навыков поведения и социального статуса среди сверстников. Дети, испытывающие социальное отвержение в начальной школе, представляют группу высокого риска дезадаптации как в подростковом возрасте, так и в дальнейшем. Доверительные же отношения в семье, любовь и забота по отношению друг к другу создают у ребенка ту основу безопасности, которая помогает ему преодолеть чувство тревоги, возникающее в новых или враждебных для него ситуациях.

Итак, для эмоционального развития ребенка крайне важны его ранние эмоциональные связи со взрослыми. Они создают для него базу безопасности, опираясь на которую ребенок может расширять свой окружающий мир. Нарушение эмоциональных контактов с родителями приводит к снижению чувства защищенности, отклонениям в поведении и нарушению психического здоровья детей. Отсутствие связей со значимыми взрослыми препятствует развитию более поздних эмоциональных привязанностей, лишает ребенка опоры в преодолении тревоги и стресса.

### ***Неблагополучие детей и подростков в ситуации школьного обучения***

Польский психолог М. Тышкова выделяет следующие типы трудных ситуаций в школе.

1. Трудные задания и требования, предъявляемые ученикам. В тех случаях, когда учитель перегружает ученика трудными заданиями без учета его реальных возможностей и зоны ближайшего развития,

безрезультатность усилий ребенка по их выполнению вызывает сильную фрустрацию, ведущую либо к агрессии по отношению к задаче, учителю, себе самому, либо к отказу от деятельности и чувству вины. Повторяющийся неуспех ослабляет психологическую устойчивость личности и формирует негативные установки к отдельным учебным предметам, что, в свою очередь, ведет к снижению уровня интеллектуальной деятельности и может препятствовать развитию в данной области. Постоянная неуспешность в сочетании с социальным давлением со стороны учителей, родных и сверстников нередко приводит к психическому срыву.

2. Ситуации наказания, выговоров и конфликтов с учителями, на которые ребенок отвечает негативными эмоциями, страхом, стыдом, гневом. Чрезмерно строгое наказание воспринимается детьми как свидетельство их конфликта с учителем.

3. Ситуации публичных выступлений, социальной оценки и критики (опросы, экзамены). Именно публичность оценивания, угроза быть униженным в глазах окружающих является источником сильнейшего стресса.

Существуют возрастные различия в реакциях детей на трудные ситуации. Для детей до 10 лет наибольшую трудность представляют ситуации, требующие контроля моторных действий, они чаще отклоняются от целенаправленной деятельности. Дети 11–12 лет больше реагируют на ситуацию социального оценивания во время публичного выступления и связанное с ним чувство личной угрозы, что объясняется возникновением в этом возрасте устойчивого образа Я и мотивирующей функции самооценки.

Наиболее характерная реакция младших школьников на трудности – отказ от достижения результата и уход из ситуации;

другой вариант – проявление перцептивной защиты: дети явно переоценивают свои успехи и не замечают неудачи.

С точки зрения родителей и учителей, в начале учебного года к основным трудностям первоклассников относятся недостаточность произвольной регуляции деятельности, проблемы в усвоении учебного материала, в установлении отношений с учителем и сверстниками, быстрый темп уроков. К концу учебного года характер трудностей изменяется: возрастает число детей с отрицательным отношением к школе в целом (с 10% в начале учебного года до 40% к концу первого класса), усиливается негативное отношение к ряду учебных предметов, в частности к чтению и обучению грамоте. Увеличивается число детей с двигательной расторможенностью, неустойчивой работоспособностью, хронической усталостью, повышенной тревожностью и страхом по отношению к школе.

Наиболее типичны трудности, вызванные недостаточной сформированностью произвольности: дети испытывают проблемы при постановке цели, им трудно долго удерживать ее; сохраняется незрелость самоконтроля и соответственно необходимость контроля и побуждения к работе со стороны взрослых, наблюдается отсутствие самостоятельности и целеустремленности.

При этом многие учителя и родители недостаточно чувствительны к реальным трудностям первоклассников в период адаптации и часто не осознают сам факт наличия этих проблем. Первостепенное значение взрослые придают усвоению учебного материала, сформированности учебных умений и навыков, основным критерием освоения ребенком новой социальной позиции для них является школьная отметка. Особенности общения детей с учителем и сверстниками не воспринимаются родителями и учителями как показатель процесса адаптации.

Младший школьник не столь эмоционально активен и жизнерадостен, как дошкольник; возникающие при обучении трудности порой ведут к проявлениям нейротизма, тревожности, страхов, неуверенности в себе и снижению самооценки. Одна из причин этого заключается в том, что рефлексией ребенок способен применить только к учебной деятельности при усвоении материала об окружающем мире, но никто не обучает его рефлексии по отношению к самому себе, к собственному жизненному опыту.

У ребенка в результате негативных вариантов развития могут проявляться невротические состояния или даже формироваться неврозы. Во многих случаях они могут быть следствием депривации, то есть систематического угнетения, неудовлетворения жизненно важных потребностей.

Обучающий может осознать и объяснить свое эмоциональное отношение к другим людям и – в какой-то мере – переживаемые им чувства, однако способность к пониманию чувств других людей у него развита еще недостаточно. Его необходимо научить гибкости во взаимодействии со сверстниками, объяснить, как можно выражать свои чувства и эмоции. Это важно, поскольку в противном случае у ребенка может возникнуть такое специфическое нарушение, как алекситимия, то есть неспособность вербализовать собственные эмоциональные переживания и неумение правильно распознавать переживания других людей.

Наблюдения за детьми на перемене показали, что примерно 20% детей с трудом устанавливают контакты со взрослыми и сверстниками, родители же и учителя отмечают эти проблемы лишь в начале года. Высокая школьная тревожность была зафиксирована родителями и подтверждена результатами наблюдения у 50% детей, учителя же фиксируют ее только у 5% детей.

Общей характерной особенностью обследованных психологически неблагополучных детей является отсутствие подлинного контакта с родителями, дефицит понимания, поддержки, тепла, но прежде всего недостаток любви со стороны взрослых и соответственно чувство покинутости и одиночества.

При отсутствии родительской защиты, из чувства «родители исчезли», своеобразного сиротства рождаются всевозможные страхи. Следует оговориться, что страхи присущи детям и некоторыми психологами рассматриваются как нормальные переживания, свойственные возрасту, но переживания угрозы жизни со стороны различных чудовищ, навязчивый характер этих страхов, их частая повторяемость в сновидениях – симптомы выраженного эмоционального неблагополучия детей.

Привычка мечтать не контролируется детьми и «застигает» их и на уроках, что порождает невнимательность, рассеянность и негативно сказывается на школьной успеваемости. Еще раз подчеркнем, что фантазерство – весьма распространенная склонность младших школьников – у «трудных» детей в отличие от благополучных, носит преимущественно компенсирующий характер. Это связано с тем, что образ реального мира не отвечает потребности детей в защищенности, а пребывание в иллюзорных мирах и построение произвольного сюжета событий, составляющее сущность мечтаний, позволяют снизить напряжение, скомпенсировать фрустрированные потребности ребенка.

К сожалению, многие учителя не обращают внимания на невротические симптомы у своих учеников. Психологи и педагоги большое внимание уделяют «трудным» подросткам и неоправданно малое – психологическим проблемам младшего школьного возраста, а ведь именно в этот период закладываются и развиваются многие важные качества личности. Проблемы детей, сложившиеся, но не

разрешенные в этом возрасте, перейдут, усугубившись, в подростковый период.

Одна из важнейших целей воспитания школьников – формирование у них психологической устойчивости к трудностям, поэтому опыт преодоления трудных ситуаций крайне необходим ученикам.

Учитывая эмоциональную неустойчивость подростка, лабильность, повышенную ранимость и рефлексивность, зависимость от мнения окружающих, а также отсутствие эффективных стратегий совладения с трудными жизненными ситуациями риск возникновения отрицательных эмоциональных состояний увеличивается.

Как указывает О.В. Хухлаева, эмоциональная неуравновешенность подростка часто становится причиной появления неадекватно сильных аффектов даже на слабые раздражители, что сопровождается слезами, криками, грубостью и слабым самоконтролем. При этом реакции усиливаются в ситуации усталости, неприятных событий. Вследствие этого подросток легко уходит в состояние агрессии, либо депрессивные реакции, сопровождающиеся самоповреждающим поведением или мыслями о самоубийстве.

Данные, полученные нами ранее в исследовании общего уровня антивитальности подростков, показали, что более половины выборки подростков демонстрируют наличие высокого антивитального риска, суицидальных тенденций, включая самоповреждающие, аутоагрессивные действия. Для девочек более характерно негативное представление будущего ( $U = -2,267$  при  $p = 0,023$ ), в то время как мальчики по показателям склонности к нарушению установленных правил, асоциальному поведению значимо отличаются от девочек ( $U = -2,494$  при  $p = 0,016$ ). Трудности переживания одиночества выявлены

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)