Гетман Наталья Викторовна

педагог-психолог, заведующий отделом практической психологии

МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Деятельность педагога-психолога в образовательной организации по предотвращению и выходу из кризисной ситуации обучающихся

начальной школы.

Кризис — это реакция на опасные события, которая пере­живается как болезненное состояние. Само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию или момент времен для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент. Кризисы случаются в жизни людей, групп, организаций, обществ и наций.

В большинстве случаев кризис является результатом про­цесса, совершавшегося длительное время, или одновремен­ного действия нескольких факторов. Кризис может возникать в ответ на незначительное событие, по типу «послед­ней капли». Он же может привести к положительным пере­менам и стать важным личностным опытом. В момент кри­зиса ребенок не видит выхода из сложившейся ситуации. Это ощущение безысходности, с одной стороны, влечет за собой тяжелые переживания, а с другой — в этот момент ребенок максимально открыт новому опыту. Именно в этом смысле психологические кризисы хотя и являются болез­ненными, могут рассматриваться как поворотный пункт — к лучшему или к худшему. [3, с.12].

Кризисная ситуация в жизни школьника младших классов— это эмоцио­нально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в воспри­ятии ребенка представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления*.*

 Из любой кризисной ситуации ест выход, который может выглядит в виде алгоритма определённых и последовательных действий взрослого.

1. Если в ситуации задействовано более двух человек, прежде всего необходимо вывести детей из ситуации (из помещения, где произошло возникновения кризисной ситуации).
2. Предоставить для ребенка время для «минуты на тишину».
3. Беседа. В процессе беседы необходимо, чтобы ребенок провел анализ ситуации. Педагог в процессе беседы применяет «Я -высказывание» и «Эхо – повтор».
4. В конце беседы ребенок должен проговорить выход из ситуации – что он поэтапно будет делать, чтобы не попадать в кризисные ситуации. Алгоритм желательно зафиксировать, прописать время выполнения и качество. Также необходимо отслеживать динамику реализации этого алгоритма. Можно применить методику, разработанную Гетман Н.В. и апробированную в ОО города Новосибирска - «Дневник по выходу из кризисной ситуации».

«Дневник по выходу из кризисной ситуации» (Гетман Н.В.)

1.Описание кризисной ситуации обучающимся

2. Что могло предшествовать возникновению данной ситуации

3. Как Я себя повел в этой ситуации

5. Как можно поступить по-другому?

10. Анализ работы по дорожной карте (указать дату, когда это будет сделано). Обучающийся должен предотвратить попадания в такие ситуации вновь (вернутся к номеру 2.)

4.К чему это привело?

6.К чему это приведет?

9.Как сейчас необходимо поступить (обучающийся прописывает пошаговую дорожную карту по выходу из ситуации с указанием времени реализации каждого своего шага)

7.К кому можно было обратиться за помощью?

8.К чему это привело бы?

1. Следующим этапом становится групповая работа – диалог двух конфликтующих сторон. В данном случаи можно обратиться к школьной службе медиации.
2. Педагог и педагог-психолог на протяжении года ставят данных детей (ребенка) под наблюдение.
3. Простроить беседу с родителями, определив их уровень ответственности за реализацию алгоритмов. Прописанных ребенком.

Но, для того чтобы реализовать этот алгоритм, необходимо понять, что такое кризисная ситуация.

Кризисная ситуация – это, прежде всего, конфликт. Конфликт личности самой с собой, с окружающими.

Причина возникновения конфликтных ситуаций между учащимися – это возраст. Агрессия в младшей школе – это результат недостаточной социализации. Дети еще не понимают, как поступать по отношению к другим людям, не осознают разницы между «можно» и «нельзя».

Конфликтная ситуация — это возникновение разногласий, т. е. столкновение желаний, мнений, интересов. Конфликтная ситуация бывает при дискуссии, споре. Спор — это такая дискуссия, когда ее участники не просто обсуждают проблему, а «кровно» заинтересованы в ее решении в свою пользу при несогласии другой стороны. Либо это ситуация, которая для ребенка является дискомфортной. И тогда возникает внутренний конфликт.

А вот сам конфликт - это взаимные отрицательные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений; это отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений» разногласия между людьми.

Таким образом, любой конфликт отражает столкновение интересов, мнений, но не всякое столкновение позиций и противоборство мнений, желаний являются конфликтом. Несмотря на эмоциональный заряд дискуссии и спора, они могут не переходить в конфликт, если обе стороны, стремясь к поиску истины, рассматривают суть вопроса, а не выяснение того, «кто есть кто». Конечно, в любом обсуждении скрыта «искра» конфликта, но чтобы «из искры возгорелось пламя», нужны определенные условия.

Выделяют две фазы развития конфликта: конструктивную и деструктивную. Для конструктивной фазы конфликта характерна неудовлетворенность собой, оппонентом, беседой, совместной деятельностью. Она проявляется, с одной стороны, в стиле ведения разговора — повышенном эмоциональном тоне речи, упреках, оправданиях, игнорировании реакции партнера, а с другой — в неречевых характеристиках поведения: уходе от разговора, прекращении совместной деятельности или ее нарушении, замешательстве, внезапном увеличении дистанции с партнером по общению, принятии закрытой позы, отведении взгляда, неестественности мимики и жестикуляции.

При этом беседа остается в рамках делового обсуждения, разногласия не принимают необратимого характера, оппоненты контролируют себя.

Деструктивная фаза конфликта начинается тогда, когда взаимная неудовлетворенность оппонентов друг другом, способами решения вопроса, результатами совместной деятельности превышает некий критический порог и совместная деятельность или общение становятся неконтролируемыми.

Эта фаза может иметь две стадии. Первая психологически характеризуется стремлением завысить свои возможности и занизить возможности оппонента, самоутвердиться за его счет. Она связана также с необоснованностью критических замечаний, с пренебрежительными репликами, взглядами, жестами в сторону оппонента. Эти реакции воспринимаются последним как личные оскорбления и вызывают противодействие, т. е. ответное конфликтное поведение.

Возникновения конфликтной ситуации, еще не говорит о том, что возникнет сам конфликт. Поэтому коррекционно-развивающая работа должна быть направлена на повышения уровня эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

1. психофизиологического качества (тип, свойства нервной системы);
2. мотивации (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень её в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;
3. эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
4. волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации;
5. информированности, профессиональной подготовленности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
6. интеллектуального компонента — оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий. Устойчивость ребенка к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной направленностью личности. Следует отметить, что промежуточное воздействие далеко не всегда оказывает отрицательное влияние на результативность выполняемой деятельности. Люди, у которых преобладают, так называемые духовные ценности, обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости. Напротив, доминирование ценностей материального характера приводит к снижению уровня стрессоустойчивости и развитию своеобразной стрессозависимости. Последняя выражается в появлении особого мировоззрения, в соответствии с которым стресс есть неотъемлемое свойство жизни вообще. [3].

Так как стрессоустойчивость — качество непостоянное, значит, его можно развивать психотренингом, привычкой к ежедневному напряжённому творческому труду и различным видам деятельности.

Поступление ребёнка в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычное поведение, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей.

Школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но требующих максимально мобилизовать все его интеллектуальные и физические силы. На ребёнка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

По свидетельствам исследований — период 6—8 лет — один из самых трудных периодов жизни ребёнка. Здесь происходит возникновение сознания своего места в системе отношений со взрослыми, стремление к осуществлению общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. У ребёнка возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что может не всё. Говоря о самосознании, часто имеют в виду осознание своих личных качеств. В данном случае речь идёт об осознании своего места в системе общественных отношений.

Ребёнок — это, по сути дела, обычный человек, но который постоянно развивается, изменяется. И поэтому определить стресс у детей, гораздо труднее, чем у взрослого. Детский стресс запросто можно принять за характерные для растущего организма недомогания. Однако всё же существуют признаки, по которым можно определить, что ребёнок находится в состоянии стресса:

·     частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;

·     ночные кошмары;

·     быстрая утомляемость;

·     постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;

·     постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;

·     ложь;

·  возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький;

·     расстройства без видимой на то причины;

·     озабоченность сверх меры своим здоровьем;

·     нежелание посещать школу и гулять с друзьями — замкнутость, отрешённость от мира;

·     агрессивное отношение к окружающим;

·   педантизм и максимализм в работе по дому и в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;

·     заниженная самооценка;

·     беспричинные тревоги, волнения и страхи;

·     падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;

·     дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов на пальцы и т. д.;

·     ухудшение сна и аппетита или, наоборот, постоянная сонливость и повышенный аппетит.

Очень часто, причинами стресса у детей в возрасте от 7 до 10 лет бывают напряжённые отношения с одноклассниками или учителями в школе, неудачи в учёбе и конкуренция внутри класса.

В этом возрасте ребёнок начинает понимать, что он в чём-то уступает другим: кому-то в одаренности, кому-то в красоте, кому-то в успешности в учёбе, кому-то в популярности в классе. Но он ещё недостаточно взрослый, чтобы понять, что такое положение вещей является нормой, что человек не может сразу во всём быть лучшим. Вследствие этого, большинство детей младшего школьного возраста переживают серьёзные стрессы, причём каждый ребенок в стрессовом состоянии ведёт себя по-разному: кто-то пытается стать самым умным, с головой погружаясь в учебу и забывая друзей, кто-то не хочет тратить силы на изменение себя, избирая тактику унижения других и т. д. Вот почему среди причин стресса у детей младшего школьного возраста на первых позициях находятся издевательства и оскорбления в школе.

Причиной стресса может быть и конфликт с самим собой. Он возникает, когда ребёнок раскаивается в совершении какого-то плохого поступка, начинает винить себя, решает, что он сам плохой, злой и безнадёжный. Также причиной стресса у детей на данном возрастном этапе может стать просмотр шокирующей телевизионной программы или волнующего ролика в интернете. Дети младшего школьного возраста очень впечатлительны, а потому, услышав новости о военных действиях, о природных катаклизмах, о террористических актах, они начинают бояться за свою жизнь и жизни близких людей.

Другими причинами стресса у детей в этом возрасте являются: контрольные работы и переводные экзамены в школе; постоянные упрёки со стороны родителей и учителей за плохую успеваемость; знакомства с новыми людьми; возрастные физиологические изменения и т. д.

Такие проблемы требуют системный подход.

На первом этапе обучения главное занятие — игра. Диа­логи используются с самого начала. Очень важно, чтобы дети умели слушать, созерцать, импровизировать. Виды тренингов: спортивные, дыхательные, психологические. Но, конечно же, невозможно «научиться плавать, стоя на берегу».  Безотлагательной мерой привития навыков по выходу из кризисной ситуации у детей младшего школьного возраста является беседа(внутренняя и внешняя речь). Так как ребёнок впервые столкнулся с кризисной ситуацией, у него нет представлений о том, как выйти из такого состояния, он беспомощен перед кризисом. Чтобы помочь ему справиться, взрослые должны создать развивающую ситуацию.

Эффективными методами борьбы с кризисом у детей младшего школьного возраста являются также: рисование, игры. Поиски решения проблемы развития стрессоустойчивости также можно найти в педагогике К.С. Станиславского. Соблюдая правила психофизического действия на занятиях, ученик учится овладевать собой в любой ситуации, как в классе, так и в жизни.

Для формирования навыков по выходу из кризисной ситуации младшего школьника педагогом-психологом Гетман Н.В. разработаны психолого-педагогические этапы, на основе которых можно построить коррекционно-развивающую работу и наполнить этапы индивидуально-групповыми упражнениями:

1 этап. В самом начале занятий нужно следует научить учеников физическому расслаблению и дыханию. Дыхательная гимнастика позволяет восстанавливать свой эмоциональный фон и учит делать паузу для обдумывая. Это является профилактикой импульсивных, необдуманных действий

2 этап. Работа над эмоциональным выражением лица в разных ситуации, что ребенка научит понимать, что чувствует человек стоящий на против него.

3 этап. Упражнения над голосом в разных эмоциональных состояниях, что поможет контролировать анализировать и контролировать себя в разных ситуациях.

4 этап. И в завершении работаем над действиями (поведением в кризисной ситуации). Без погружения в ситуацию это, как правило невозможно. Поэтому педагогом должны быть предложены ситуации, желательно с которыми дети сталкивались. Прежде всего необходимо детям представить возможность самостоятельно с создавшейся проблемой. Далее педагог наводящими вопросами старается создать условия, для продуктивного совместного анализа «педагог-ребенок», и в конце педагог предлагает «Алгоритм из кризисной ситуации».

Работа по формированию навыка выхода из кризисной ситуации младшего школьника обладает большими резервами воспитательно-образовательного воздействия, во многом способствует наиболее всесторонней социализации ребёнка, развитию творческой личности, её самостоятельности и инициативы, помогает отшлифовать, сделать гибким и ярким психофизический фон, раскрыть все его природные возможности и подвергнуть их планомерной обработке, расширить коэффициент полезного действия всех нужных из имеющихся возможностей, трансформировать те личностные аспекты, которые мешают выходу из кризиса, создать недостающие.

Использованная литература

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Русский медицинский журнал. — 2003. — № 11. — с. 24—26.
2. Дергунова Е.Б., Янковская О.В. Развитие стрессоустойчивости у детей младшег школьного возраста в любительском икатральном коллективею // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. VII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7.
3. Лекции по Центрам и службам практической психологии преп. Крюкова М.В.
4. Мошкин В.Н. Цели воспитания культуры безопасности / В.Н. Мошкин // Основы Безопасности Жизнедеятельности. – 2004. – № 3. – С. 3842.
5. Семаго Н. Я., Семаго М. М. СЗО Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2005. — 384 с.