

Помощь ребенку в стрессовых состояниях

Сегодня я хочу акцентировать ваше внимание и рассмотреть первую (экстренную) помощь школьного психолога в момент, когда ребенок находится под воздействием психотравмы (в состоянии острого стресса). Сразу после психотравмирующего события необходимо ребенка отвести в кабинет психолога и удалить зрителей, создать спокойную обстановку, остаться с ним наедине. Помощь определяется состоянием ребенка и носит следующий характер.

1. Помощь при плаче.

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать ребенка, если он плачет. Но, с другой стороны, находиться рядом с плачущим учеником и не пытаться помочь ему — тоже неправильно. В чем же должна заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить ему свою поддержку и сочувствие, например, подать стакан с водой или предложить чашечку горячего чая. Можно держать ребенка за руку. Иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

Категорически нельзя: обнимать ребенка или прижимать ребенка к себе; успокаивать и говорить, чтобы он взял себя в руки.

2. Помощь при истерике.

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии ребенок теряет много физических и психологических сил. Помочь ему можно, совершив следующие действия:

Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку, останьтесь с ребенком наедине.

Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с ребенком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.

После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»). После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

3. Помощь при страхе.

Не оставляйте ребенка одного. Страх тяжело переносить в одиночестве. Говорите о том, чего ребенок боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если ребенок говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему. Не пытайтесь отвлечь фразами: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости», «ничего страшного» и т.д.

Предложите сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:

- Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом

наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните, Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;

- Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1 -2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее, Медленно повторите это упражнение 3 - 4 раза. Если ребенку или подростку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом, можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства, этим вы отвлекете его от переживаний.

Помните — страх может быть полезным (если помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

4. Помощь при чувстве вины или стыда.

Поговорите с ребенком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, подкаивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что ребенок или подросток поступил неправильно. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему. Помните выражения «поплакать на плече», «поплакать в жилетку» — это именно об этом. Дайте понять, что принимаете ребенка таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить его («ты не виноват», «такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать ребенку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте.

5. Помощь при нервной дрожи.

Нужно усилить дрожь. Возьмите ребенка за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10—15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения реакции необходимо дать ему возможность отдохнуть.

Категорически нельзя: обнимать ребенка или прижимать его к себе, укрывать его чем-то теплым, успокаивать и говорить, чтобы он взял себя в руки.

6. Помощь при двигательном возбуждении.

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих. В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить ребенка или подростка. Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях, поэтому для того чтобы он вас услышал:

- Задавайте ребенку вопросы, которые привлекут его внимание и заставят его задуматься («хочешь, мы позвоним твоей маме, чтобы она тебя забрала?», «может, ты сам выберешь, кому позвонить?»).
- Предложите пройти в любой ближайший свободный от зрителей кабинет (класс) и постарайтесь дать ребенку возможность выговориться, займите его (например,

попросите помочь переложить книги из шкафа).

- Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику. Например, такую:
 1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке — сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1—2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.
 2. Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3—4 вдоха-выдоха.
 3. Некоторое время (примерно 1—2 минуты) дышите нормально.
 4. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3—4 раза.
 5. Дышите как обычно.

Это поможет ребенку успокоиться и почувствовать, что вы рядом.

Категорически нельзя: допускать скопление в классе педагогов и руководителей; расспрашивать ребенка, задавать ему вопросы (устраивать разбирательства)

После оказания ребенку или подростку первой (экстренной) помощи необходимо по телефону вызвать в школу родителей, чтобы они забрали ребенка домой, и предложить им обратиться к специалистам, потому что на этом психологическая помощь ребенку или подростку не заканчивается.

Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение

Концепция психологической безопасности образовательной среды – это система взглядов на обеспечение безопасности участников от угроз позитивному развитию и психическому здоровью в процессе педагогического взаимодействия. Данную систему взглядов мы формулируем, исходя из предшествующего теоретического анализа, в результате которого:

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 12-36-01034.

Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

Www. psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 / E-mail: Psyedu@mgppu.ru 2012, №3

■ определены понятия «образовательная среда» (психологический аспект) и «психологическая безопасность»;

■ обосновано заключение о возможности рассмотрения школы как одного из социальных институтов, включенных в обеспечение национальной безопасности (ее социального аспекта);

■ выявлены основные угрозы, дестабилизирующие состояние психологической безопасности в образовательной среде [1; 3; 7].

Основные положения концепции психологической безопасности образовательной среды таковы.

1. Образование есть отрасль человекопроизводства. Это означает, что школа как социальный институт, производящий «сверхсложный продукт» - личность, способную к самоактуализации, - должна создавать стабильные условия для его производства, использовать технологии, которые в минимальной степени несут в себе риск вреда процессу формирования и развития личности, обеспечивать его устойчивость и сопротивляемость негативным воздействиям социальной среды. В психологическом смысле можно говорить о том, что, если в авторитарной системе социальные институты (в том числе и школа) созданы для контроля над человеком, то в гуманистической парадигме они обеспечивают человеку «чувство базового удовлетворения», создают условия для развития и раскрытия личностного потенциала.

2. Образовательная среда является частью образовательного пространства.

Образовательное пространство имеет территориальную обозначенность и качественные характеристики, позволяющие полноценно удовлетворять потребности в развитии, социализации и культурной идентификации детей и молодежи при обязательном соблюдении их безопасности. Организационной структурой, обеспечивающей решение этих задач, выступает образовательная система, она включает в себя отдельные образовательные учреждения, психолого-педагогической сутью которых является создание образовательной среды. Важным условием, придающим образовательной среде развивающий характер, является ее психологическая безопасность. Единое образовательное пространство создается за счет образовательной политики, направленной на сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья всех субъектов системы образования. На уровне школы это выражается в системе мер, направленных на предотвращение угроз для позитивного, устойчивого развития личности. В психологическом смысле - это создание и внедрение технологий сопровождения психологической безопасности образовательной среды.

3. Для психологической безопасности образовательной среды существуют угрозы.

Основной угрозой во взаимодействии участников образовательной среды является получение психологической травмы, в результате которой наносится ущерб позитивному развитию и психическому здоровью, удовлетворению основных потребностей, т. е.

возникает препятствие на пути самоактуализации. Основным источником психотравмы – психологическое насилие в процессе взаимодействия.

В организационном аспекте угрозу здоровью участников образовательной среды создает неразвитость системы психологической помощи, в результате чего деятельность службы сопровождения в системе образования оказывается неэффективной.

Устранение перечисленных угроз в образовательной среде будет способствовать снижению психологических опасностей в образовательном пространстве, а в более широком масштабе – способствовать распространению безопасных отношений участников в социальной жизни. Психологически безопасными можно считать такие межличностные отношения, которые вызывают у участников чувство принадлежности (референтной значимости среды), убеждают человека, что он пребывает вне опасности (отсутствие вышеперечисленных угроз), укрепляют психическое здоровье.

4. Психологическую безопасность образовательной среды необходимо

Обеспечить. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья ее участников должно быть приоритетным направлением деятельности службы практической психологии в образовании.

Анализ угроз позволяет нам сформулировать критерии психологической безопасности образовательной среды. Первый критерий – это защищенность от психологического насилия во взаимодействии для всех участников образовательной среды. Угрозой психологической безопасности будет непризнание референтной значимости образовательной среды ее участниками и, как следствие, реализация намерения ее покинуть или отрицание ее ценностей и норм. Поэтому второй критерий психологической безопасности образовательной среды – ее референтная значимость, фиксируемая как отношение к ней. Угрозой психологической безопасности будет отсутствие у всех участников образовательной среды удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия, так как именно в этом процессе содержатся возможности и условия, обеспечивающие личностное развитие. Эмпирическими проявлениями здесь являются: эмоциональный комфорт, возможность высказать свою точку зрения; уважительное отношение к себе; сохранение личного достоинства; возможность обратиться за помощью, учет личных проблем и затруднений; внимание к просьбам и предложениям; помощь в выборе собственного решения. Третьим критерием психологической безопасности образовательной среды является уровень удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия.

Для выявления данных показателей психологической безопасности образовательной среды нами создана и апробирована методика «Диагностика психологической безопасности образовательной среды школы» [2].

Психологически безопасная образовательная среда, имеющая референтную значимость, удовлетворяющая основные потребности в личностно-доверительном общении, обеспечивающая психологическую защищенность включенных в нее субъектов, создается через психолого-педагогические технологии, построенные на основаниях диалога, на обучении сотрудничеству и отказу от психологического насилия во взаимодействии и направленные на развитие и формирование психологически здоровой личности.

Понятие «психологическое сопровождение» прочно вошло в теорию и практику психологической работы в системе образования. Однако несмотря на широкое распространение оно нуждается в определении целей, результатов, критериев эффективности, содержания деятельности, так как разброс мнений в отношении сути самого понятия чрезвычайно велик: от отождествления понятий «психологическая служба» и «служба сопровождения», использования последней как современного синонима первой до понимания сопровождения как гуманистически ориентированного процесса взаимодействия школьника и психолога. Необходимость разобраться в содержательном наполнении процесса психологического сопровождения диктуется, на

наш взгляд, прежде всего, тем, что данный процесс в определенной степени заменил или потеснил то, что в школе всегда называлось воспитанием. Отсюда еще более актуальной и практико ориентированной задачей является создание и апробация психолого-педагогических технологий, позволяющих осуществлять психологическое сопровождение школьника, адекватное типу школы.

Возвращаясь к теоретическим истокам, можно отметить, что Л. С. Выготский рассматривал общение ребенка со взрослым в качестве одного из ведущих механизмов онтогенетического развития. А в современной практике сопровождение рассматривается, в первую очередь, как система профессиональной деятельности психолога, направленной на

создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия [4].

Таким образом, под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. Крайне актуальным становится вопрос о характере условий, их оценке, технологиях создания, т. е. фактически мы имеем основание обратиться к еще одному современному психолого-педагогическому понятию – «образовательная среда». Образовательная среда чаще всего понимается как система условий формирования личности и возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении [9]. Причем в контексте воздействия службы сопровождения на образовательную среду главным предметом внимания становится ее социально-психологическая составляющая. В отечественной психологии связь человек с социальной средой соотносится с проблемой становления человека как личности.

Общение в психологии понимается как явление и как процесс. Существенным свойством общения является то, что это есть социальная потребность, которая в ситуации неудовлетворения проявляется как жизненно необходимая. В силу этого она может рассматриваться как пограничная между физиологическими и социальными потребностями человека. Еще одним существенным свойством общения является то, что оно само по себе есть деятельность, своеобразный процесс, порождающий потребность в совместной деятельности. Наконец, существенной особенностью общения является то, что оно служит фоном любой другой деятельности.

Все эти параметры общения порождают психологическую составляющую образовательной среды школы, а качество их реализации будет либо способствовать позитивному развитию личности, либо порождать деформации, отклонения или препятствия на пути реализации личностного потенциала.

Таким образом, эффективность психолого-педагогического сопровождения может быть оценена в параметрах социально-психологической составляющей образовательной среды школы или в характеристиках педагогической реальности как совокупности всех деятельно-коммуникативных взаимодействий и взаимоотношений участников учебно-воспитательного процесса [8], т. е. можно говорить о среде как об объединяющем начале развития.

Авторы, анализирующие характеристики образовательной среды школы, часто упоминают категорию «безопасность». Одной из существенных психологических опасностей является неудовлетворение важнейшей базовой потребности в личностно-доверительном общении. Длительное ограничение возможностей самореализации ученика приводит к специфическому изменению его личности, побуждающему его выработать комплекс установок на окружающий мир и себя в нем, исходя из переживаний разобщенности значимых связей и отношений, ощущения незащищенности.

Под «безопасной психологической средой школы» мы понимаем среду взаимодействия, свободную от проявления психологического насилия, имеющую референтную значимость для включенных в нее субъектов (в плане положительного отношения к ней), характеризующуюся преобладанием гуманистической центрации у участников (т. е.

центрации на интересах (проявлениях) своей сущности и сущности других людей) и отражающуюся в эмоционально-личностных и коммуникативных характеристиках ее субъектов.

Задача психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательной среды школы – защита (создание безопасности) личности всех участников образовательной среды через создание условий для наиболее полноценного развития и реализации их индивидуальных потенциалов. В этой среде вырастает здоровая личность, которая не принимает решения в ущерб себе и окружающим, т. е. фактически безопасная среда – та, которая сохраняет, поддерживает и развивает психическое здоровье и психологическое благополучие ее участников.

Таким образом, можно говорить о еще одном интересном показателе, определяющем деятельность и конкретные технологии сопровождения с целью построения безопасной психологической среды, – о психическом здоровье и психологическом благополучии. Только люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками социальной системы, поэтому в американской культуре принято определять душевное здоровье как вовлеченность в общение и социальное взаимодействие. Запущенность воспитания и неблагоприятные условия окружающей среды становятся причиной различных форм неадекватного поведения человека в обществе, криминального развития личности.

Критерии психического здоровья сегодня не представлены в виде устойчивого комплекса.

Исследователи перечисляют целый ряд параметров позитивного психического здоровья: адаптивность в микросоциальных отношениях; способность самоуправления поведением; разумное планирование жизненных целей и поддержание активности в их достижениях; адекватное восприятие окружающей среды и совершения поступков; целеустремленность; работоспособность; активность; полноценность семейной жизни; отношение к Я; рост, развитие и самореализация личности; целостность личности; активность восприятия реальности; самоуправление (самоконтроль).

Первичное обобщение позволяет отметить, что направленность на поддержание психического здоровья, прежде всего, заключается в следующем: запуск и поддержание процессов саморазвития; помощь в планировании жизненного пути и профессионального самоопределения; развитие способности к саморегуляции и самоуправлению поведением; профилактика социальных опасностей (употребление наркотиков, вербовка в деструктивные культы и т. п.).

Литература

1. *Баева И. А.* Психологическая безопасность в образовании. СПб., 2002.
2. *Баева И. А., Волкова И. А., Лактионова Е. Б.* Психологическая безопасность образовательной среды: Учеб. пособие / Под ред. И. А. Баевой. М., 2009.
3. *Баева И. А. и др.* Психология безопасности как теоретическая основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии / Под ред. И. А. Баевой. СПб., 2007.
4. *Битянова М. Р.* Организация психологической работы в школе. М., 1998.
7. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И. А. Баевой. СПб., 2006.
8. *Орлов А. Б.* Психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики. М., 1995.
9. *Ясвин В. А.* Экспертиза школьной образовательной среды. М., 2000.

