

Кошкина Яна Александровна

Магистрант

Направление: Общая психология

Магистерская программа: Психология

**Особенности психоэмоциональных переживаний детей, находящихся
в сложных жизненных ситуациях**

Аннотация. В статье отражены основные идеи исследования особенностей психоэмоциональных переживаний детей, находящихся в сложных жизненных ситуациях, их причин и организационных мер психологического сопровождения.

Ключевые слова: сложные жизненные ситуации, переживания детей, психология.

Жизненные ситуации – это совокупность значимых для человека событий и связанных с ними потребностей, ценностей и представлений, влияющих на его поведение и мировоззрение в конкретный период жизненного цикла [1, с. 24].

Среди жизненных ситуаций выделяют устоявшиеся (или нормальные) и сложные (или проблемные). Проблемные ситуации возникают тогда, когда нарушается упорядоченность течения жизни человека, и он не может решить ту или иную проблему с помощью привычных схем поведения. При этом источник жизненной сложности обнаруживается как в собственных действиях индивида, так и во влиянии окружающей среды.

Понятие сложная жизненная ситуация в целом определяется как временная, объективно или субъективно создавшаяся ситуация; неизбежное событие в жизненном цикле, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы; препятствия в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств; ситуация, объективно

нарушающая жизнедеятельность; нарушение привычных внутренних связей; невозможность реализации внутренних стимулов (мотивов, стремлений, ценностей).

В настоящий период социальная политика правительства России направлена на улучшение демографической ситуации и положения семей с детьми, а так же детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Современная социально-экономическая ситуация в стране привела к тому, что семья часто не справляется с возложенной на нее задачей воспитания граждан [3, с. 67]. Это касается не только неблагополучных семей – с нерешенными социально – экономическими и жилищными проблемами, семей алкоголиков, где уровень культуры отношений находится на низком уровне, так называемых дисфункциональных семей. Даже во внешне благополучных семьях дети зачастую оказываются предоставленными себе и в лучшем случае находятся на попечении старшего поколения. Обладая всеми новинками современного технического прогресса, дети не имеют главного – теплоты домашнего семейного очага, доверительных отношений с родителями.

Из-за занятости родителей общение между поколениями стало формальным. Известный психолог Клаус В. Фопель отмечает, что «...члены семьи теперь все меньше и меньше времени проводят друг с другом, что дома люди в основном, не беседуют друг с другом, а смотрят телевизор или проводят время за компьютером, число детей, растущих «без присмотра» возросло. У многих родителей хватает своих личных трудностей, а так же вредных привычек и зависимостей. В результате разводов все большее число детей живет с одним из родителей» [6, с. 78]. К сожалению, в семьях часто применяются физические наказания, оказывается психологическое насилие. Нередки случаи насилия, с которыми ребенок сталкивается в образовательных учреждениях.

В школе ребенок оказывается в поле зрения нескольких взрослых и, прежде всего, классного руководителя, чей внимательный и не равнодушный

взгляд может помочь выявлению детей, психологическая помощь которым необходима.

Уже единичное избиение ребенка требует немедленных действий со стороны педагогов – освидетельствования с участием медицинского работника школы, подключение к работе с ребенком социального педагога школы и оповещения прокуратуры, так как ребенок, подвергшийся однажды серьезным побоям и не получивший помощи более чем в половине случаев рискует снова получить травму или даже погибнуть.

Школа и сама достаточно часто становится стрессогенной средой для ребенка – в течение длительного периода он проводит в школе чуть меньше времени, чем в семье. Помимо получения знаний, под влиянием общения с учителями и со сверстниками, формируется представление ребенка о себе, складывается его «Я» – концепция, отношение к себе, к другим [4, с. 98]. Отсутствие индивидуального подхода, хроническая неуспеваемость, несправедливая оценка, неосторожно брошенное обвинение, жесткая позиция учителя в отношении слабого и зависимого от него ученика – и вот у него уже наблюдаются симптомы нервно-психического напряжения, негативное отношение к школе, психоэмоциональных переживаний.

В начальной школе ребенок имеет только одного учителя (у ребенка нет выбора) и, если учитель не принимает его, а отвергает, то положение ребенка в классе становится психологически очень тяжелым, потому что значимость взрослого в глазах ребенка в этот период очень велика, и находится наравне с родительской, и, если учитель оценивает ребенка как плохого – ребенок этому верит.

© Психические состояния человека сопровождают любое проявление его жизнедеятельности: познавательную (любопытство, заинтересованность, озадаченность, рассеянность, задумчивость, сомнение и др.), волевую (активность, пассивность, решительность, нерешительность), эмоциональную (настроение, аффект и др.) [5, с. 73].

Формирование умений регулировать свое психическое состояние, то есть поддерживать его в рамках оптимального, является частью системы саморегуляции. Развитие у ребенка способности к саморегуляции собственной активности, деятельности и поведения является главным моментом становления личности. Особое значение для развития системы регуляции психических состояний имеют сложные жизненные ситуации.

Например, в ситуации экзамена психоэмоциональные переживания, нервно-психическое состояние повышается по сравнению с обычным во время урока или занятий дома. Чем сильнее рассогласование между его уровнем и оптимальным, тем сложнее человеку извлечь информацию из памяти. У детей с высоким уровнем психоэмоциональных переживаний часто наблюдаются сложности воспроизведения материала в школе во время контрольных работ.

Существуют, так называемые, «ситуации стресса обыденной жизни». Это повседневные, повторяющиеся события, способные вызвать засложнения и отрицательные переживания (ссора с приятелем, ответ у доски, посещение зубного врача и др.) [2, с. 48]. Их влияние на развитие личности ребенка не менее велико. Объясняется это тем, что такие мелочи жизни надо преодолевать, каждый раз находя то или иное решение. Именно в таких обыденных ситуациях ребенок приобретает опыт (удачный или не очень) преодоления препятствий, определяет собственное отношение к сложностям, пробует разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения.

Сложные ситуации в жизни детей встречаются не реже, а даже чаще, чем у взрослых. Согласно определению, даваемому психологами, какая-либо ситуация становится сложной, если возникает несоответствие между ее основными элементами: потребностями (целями) человека, его возможностями и условиями деятельности [6, с. 101]. Иначе говоря, сложная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь) и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такие рассогласования препятствуют достижению первоначально поставленной цели,

влечет за собой возникновение отрицательных эмоций и переживаний, вызывает дискомфорт. При определенных условиях это может иметь неблагоприятные последствия для развития личности ребенка.

Способы поведения в сложных ситуациях имеют индивидуальный характер у детей, а у взрослых становятся устойчивыми личностными образованиями. Существует два главных вектора по преодолению сложных жизненных ситуаций. В зависимости от обстоятельств, усилия могут быть направлены на изменение условий ситуации (во вне), либо на изменение (развитие) собственных способностей и возможностей (внутри). Большое значение имеет так же стиль общения, выстраиваемый с учащимися первого класса – для детей 6-летнего возраста или не достигших психологической готовности к обучению – авторитарный стиль общения со стороны учителя недопустим – они очень тревожно на него реагируют.

Во избежание социально-психологической дезадаптации не допустимы [1, с. 88]: явные оскорбления; занижение оценок; игнорирование успехов ребенка; неприятие со стороны учителя (длительное и постоянное демонстрирование плохого отношения); склонность к негативному обобщению и перенесение на личностные особенности любого проступка ребенка; обсуждение учителем родителей и негативная их оценка; эпитеты, воспринимающиеся как обидные, высказанные в присутствии других учеников (особенно остро это переживается подростками на значимые для них темы – внешность, способности).

Комфортная обстановка для обучающихся в школе обеспечивается созданием таких условий: награда и похвала за хорошее поведение и активное участие в жизни школы и класса; оценка не только знаний, но и усердия, интереса проявленного к предмету; важна не оценка, а удовольствие от интеллектуального труда; если ребенок неуспешен в учебной деятельности – необходимо обеспечить ему ощущение успешности в другой сфере (дополнительное образование, личные качества – трудолюбие, помощь в каком-либо деле, отзывчивость, доброта); разговор наедине – очень важный

и тонкий и действенный воспитательный прием – одновременно и наказание и поощрение. Ребенка заметили, выделили, проявили уважение к его личности и в то же время у учителя остается возможность высказать свою точку зрения на его поведение.

Опрос социальных педагогов, проведенный кризисной службой ППМС-центра «Развитие» в 20 школах, показал, что в настоящее время в школах наиболее часто причинами кризисного состояния учащихся становятся особенности самих учащихся, а именно, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и агрессивность, конфликтность. Ниже приводим краткое описание этих категорий проблемных детей и особенности адаптации в образовательном учреждении [3, с. 19].

В настоящее время в каждом классе оказываются учащиеся с врожденными особенностями внимания (синдром дефицита внимания с гиперактивностью – СДВГ). Необходимо помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения, и ребенок не виноват в этом. Как правило, эти дети имеют нормальные показатели развития мышления, любознательны, обладают богатой фантазией. Особенности внимания таких детей сказываются на их поведении.

Дисциплинарные меры воздействия на гиперактивного ребенка не эффективны. Помощь ребенку должна включать: медицинскую и психологическую диагностику и коррекцию. Разработаны программы медицинской, нейро-физиологической, психологической коррекции гиперактивности.

Для обеспечения комфортного пребывания таких учащихся в школе учителю необходимо: разделить оценки по невнимательности от знания предмета; пересадить проблемных детей ближе к первой парте; давать проверочные работы на короткий отрезок времени, так как учащиеся с проблемами внимания могут только на коротком отрезке времени сосредоточенно работать и показать свои знания; не давать заданий, связанных с самостоятельным планированием; оградить от насмешек других

детей; замечания в тетрадях учащихся должны содержать информацию о позитивном отношении к ребенку; наладить контакт с родителем. Ребенок часто становится зачинщиком конфликтов – ссор, драк, обижает других детей словесно и физически, и, конечно, требует особого внимания учителя для обеспечения безопасности других детей. Агрессивность нельзя воспринимать однозначно отрицательно, так как в жизни она играет еще и защитную функцию – функцию самосохранения как физического, так и эмоционального [6, с. 109].

Неожиданные агрессивные реакции могут появляться в период возрастного кризиса. Если это поведение нетипично для ребенка и взрослых, тогда оно означает, что у него возникли определенные трудности, и он нуждается в помощи окружающих. Одной из причин появления агрессивных реакций может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. Агрессивное поведение детей, по тем или иным причинам отвергаемых одноклассниками, может усиливаться, если со стороны взрослого наблюдается приклеивание ярлыка «плохой, драчун, грубиян» и т. д [2, с. 32].

Случается, что агрессивность выступает и в форме протеста против ограничения каких-нибудь естественных желаний и потребностей ребенка, например, потребности в движении, в активной деятельности. Например, первоклассники не могут длительно заниматься одним делом, активность в них заложена физиологически. Если учитель старается погасить активность детей, заставить их сидеть или стоять против их воли, то это способствует проявлению протестных агрессивных форм поведения, которые могут проявляться косвенным образом – в виде порчи и разрывания книг, поломки игрушек.

Причины агрессивности детей многообразны, вот некоторые из них: недостаток двигательной активности, физической нагрузки; дефицит родительского внимания, неудовлетворенная потребность в родительской

любви и принятии; повышенная тревожность (комплекс несоответствия); усвоение образцов агрессивного поведения в семье; косвенно стимулируемая агрессивность (игрушки, СМИ); низкий уровень развития коммуникативных навыков. Тактика коррекции агрессивного поведения детей, осуществляемая психологами, меняется в зависимости от вызвавших его причин. Но и педагоги могут помочь ребенку в развитии позитивной самооценки и существенно снизить проявления агрессивности.

У агрессивных детей, наблюдается и нарушение общения со сверстниками, которое может проявляться в таких формах [5, с. 98]: либо часто испытывают гнев и изливают его на более слабых – младших по возрасту детей, животных. При этом агрессивность может проявляться в игре, вспышки гнева зачастую не имеют видимых причин; либо проявляют себя чрезмерно пассивными, не могут защитить себя.

Ребенку, отличающемуся агрессивным поведением, учитель может помочь, если посмотрит на него более объективно, отыщет в нем положительные черты, создаст «ситуации успеха», развивающие у ребенка позитивную самооценку, уверенность в своих силах, а, кроме того, подумает о том, что ребенок и сам, возможно, является жертвой насилия. Такие дети имеют низкую самооценку, убеждены в собственной неполноценности, переживают чувство вины и стыда. В силу этих причин им трудно добиться успеха, завоевать авторитет и уважение окружающих. Им свойственны чувства беспокойства, одиночества, безотчетной тоски. Среди них часто наблюдаются нарушения сна. Повзрослев, многие из них испытывают депрессии. Дети, пережившие психическую травму, связанную с жестоким обращением и пренебрежением со стороны взрослых, имеют определенные личностные, эмоциональные и поведенческие особенности, оказывающие отрицательное влияние на их дальнейшую жизнь.

Коррекционная работа психолога с таким ребенком поначалу проводится индивидуальная, а затем в парах и в группах. Способы поведения в сложных ситуациях имеют индивидуальный характер у детей, а у взрослых

становятся устойчивыми личностными образованиями. Существует два главных вектора по преодолению сложных жизненных ситуаций. В зависимости от обстоятельств, усилия могут быть направлены на изменение условий ситуации (во вне), либо на изменение (развитие) собственных способностей и возможностей (внутри).

Таким образом, необходимо создать условия для психологического сопровождения детей, попавших в сложную жизненную ситуацию.

Литература

1. Ворсобин В.Н., Жидкин В.Н. Изучение выбора цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками // Вопросы психологии. 2015. Т. 3.
2. Волков Б.С. Младший школьник. Как помочь ему учиться. М.: Академический проект, 2014.
3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М.: Эксмо, 2012.
4. Готовность к школе. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Наука, 2015.
5. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 2016.
6. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер., 2017.

© Бюллетень магистранта 2019 год № 3