



ПРАВИТЕЛЬСТВО
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Мальшева ул., д. 33, Екатеринбург, 620075
тел. (факс) (343) 312-00-04 (многоканальный)
E-mail: info.minobraz@egov66.ru, http://minobraz.egov66.ru

Руководителям подведомственных
образовательных организаций

22.09.2021, № 02-01-82/10704
На № _____ от _____

О проекте «Безопасная среда»

Уважаемые руководители!

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области (далее – Министерство образования) информирует, что Уральским филиалом федерального казенного учреждения «Центр экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (далее – Уральский филиал ФКУ ЦЭППМЧС России) совместно с государственным бюджетным учреждением Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад» разработан проект по психологическому просвещению и повышению эффективности психологического сопровождения участников образовательного процесса общеобразовательных учреждений Свердловской области «Безопасная среда» (далее – проект), который будет реализован в срок с 27 сентября по 22 ноября 2021 года.

В рамках проекта с 27 сентября по 8 октября 2021 года планируется проведение обучения педагогов-психологов Свердловской области.

Контактное лицо по вопросам реализации проекта: психолог 1 категории отдела экстренного реагирования Уральского филиала ФКУ ЦЭППМЧС России Ибатуллина Светлана Владимировна, тел.: (343) 346-13-32, +7 (950) 64-66-952.

Министерство образования рекомендует довести информацию о реализации проекта до заинтересованных лиц.

Приложение: на 16 л. в 1 экз.

Заместитель Министра

Ю.Н. Зеленов

Полина Александровна Андрюкова
(343) 312-00-04 (доб. 127)



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»
УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ)**

ул. Шейнкмана, д. 84, г. Екатеринбург, 620014
тел: (343)346-13-24. e-mail: uralcepp@psi.mchs.gov.ru

17 СЕН 2021 № УВ-119-527

На № _____ от _____

О проекте «Безопасная среда»

Министру образования и
молодежной политики
Свердловской области

Биктуганову Ю.И.

Уважаемый Юрий Иванович!

В результате достигнутых нами договоренностей Уральским филиалом ФКУ ЦЭПП МЧС России совместно с ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» при поддержке главного внештатного педагога-психолога Свердловской области был разработан проект по психологическому просвещению и повышению эффективности психологического сопровождения участников образовательного процесса общеобразовательных учреждений Свердловской области «Безопасная среда» (далее – Проект). Первый этап реализации Проекта охватывает период с сентября по ноябрь 2021 года и предполагает проведение занятий для педагогических работников и родителей учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области.

В рамках Проекта планируется обучение педагогов-психологов г. Екатеринбурга и Свердловской области в период с 27 сентября по 08 октября 2021 года силами специалистов Уральского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России. Дальнейшие мероприятия предлагается осуществлять в рамках Плана реализации (Приложение 1). Подведение итогов будет проведено в рамках Съезда психологов образования Свердловской области 22 ноября 2021 года.

Мероприятия, проводимые в рамках Проекта, будут способствовать не только формированию и актуализации знаний о психологии экстремальных ситуаций у педагогических работников и родителей учащихся, но и развитию психологической службы в общеобразовательных организациях, повышению

Министерство образования и молодежной
политики СО
20.09.2021
Вх.№ 18486

профессионального уровня педагогов-психологов Екатеринбурга и Свердловской области в целом.

Просим Вас оказать содействие в реализации Проекта, довести информацию о Проекте и сроках его реализации до заинтересованных лиц, а также прилагаем методический материал к занятию «Особенности переживания травмирующих событий детьми различных возрастов» (Приложение 2).

По вопросам реализации Проекта прошу обращаться к психологу 1 категории отдела (экстренного реагирования) Уральского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России Ибатуллиной Светлане Владимировне (тел. 346-13-32, 8-950-64-66-952).

Приложения: 1. План реализации проекта «Безопасная среда» на 1 л. в 1 экз.;
2. Методический материал к занятию на 13 л. в 1 экз.

Начальник филиала



Я.А. Овчарова

**План реализации проекта по психологическому просвещению и повышению
эффективности психологического сопровождения участников
образовательного процесса общеобразовательных учреждений
Свердловской области «Безопасная среда»**

№	Мероприятие	Ответственный	Срок исполнения
1.	Обучение педагогов-психологов г. Екатеринбурга и Свердловской области	Специалисты ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»; Специалисты Уральского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России	27 сентября – 8 октября 2021 года
2.	Обучение педагогических работников и родителей учащихся общеобразовательных учреждений г. Екатеринбурга и Свердловской области	Обученные педагоги-психологи г. Екатеринбурга и Свердловской области	11 октября – 12 ноября 2021 года
3.	Подготовка отчетов по проведенным занятиям для педагогических работников и родителей учащихся общеобразовательных учреждений г. Екатеринбурга и Свердловской области	Обученные педагоги-психологи г. Екатеринбурга и Свердловской области	15-16 ноября 2021 года
4.	Анализ результатов проекта	Специалисты ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»; Специалисты Уральского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России	17-19 ноября 2021 года
5.	Подведение итогов проекта в рамках Съезда психологов образования Свердловской области	Специалисты ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»; Специалисты Уральского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России	22 ноября 2021 года

Методический материал к занятию на тему:
«Особенности переживания травмирующих событий детьми различных возрастов»

Часть 1

Возрастные особенности развития

Детство – период, продолжающийся от новорожденности до полной социальной и, следовательно, психологической зрелости. Это период становления личности ребенка, превращение его в полноценного члена общества.

Период детства характеризуется тем, что во взрослеющем человеке непрерывно происходят изменения, они происходят во взаимодействии с окружающим миром: родителями, значимыми взрослыми, окружающим миром и обществом в целом.

Социальная ситуация развития – это условия, специфические для каждого возрастного этапа, в которых происходит поведенческое и психологическое развитие человека. Это понятие ввел Л.С. Выготский как единицу анализа динамики развития ребенка и выделил две её составляющие: 1) деятельность 2) переживание. Кроме внешней активности ребенка, т.е. его деятельности, которая хорошо наблюдается, есть ещё и внутренний план – это план переживаний.

Ведущая деятельность - это та деятельность ребенка, в которой возникают главные изменения в психических процессах и психологических особенностях его личности на данной стадии его развития. Ведущая деятельность — это не просто наиболее часто встречающаяся на данном этапе развития деятельность, которой ребенок отдает больше всего времени.

Она характеризуется следующими признаками:

а) это такая деятельность, в форме которой возникают и внутри которой дифференцируются другие виды деятельности (так, например, обучение, в точном смысле этого слова, впервые возникает уже в игре: ребенок начинает учиться, играя);

б) это такая деятельность, в которой формируются или перестраиваются частные психические процессы (так, в игре у дошкольников формируются процессы активного воображения, в учении у школьников — процессы отвлеченного мышления);

в) это такая деятельность, от которой ближайшим образом зависят наблюдаемые в данный период развития основные психологические изменения личности ребенка (так, дошкольник в игре овладевает произвольностью).

Психологическое новообразование – это, во-первых, психические и социальные изменения, возникающие на данной ступени развития и определяющие сознание ребенка, его отношение к среде, внутреннюю и внешнюю жизнь, ход развития в данный период; во-вторых, новообразование – обобщенный результат этих изменений, всего психического развития ребенка в соответствующий период, который становится исходным для формирования психических процессов и личности ребенка следующего возраста.

Существует множество периодизаций и теорий взросления, в этом материале, мы опираемся на отечественную периодизацию, разработанную Д.Б.

Элькониным, которая отражает изменения в человеке в его взаимодействии с социумом, где были выделены социальные ситуации развития, задачи развития, кризисы и ведущие типы деятельности.

I. Младенчество (0 – 1)

- **Кризис новорожденности** – это промежуточный период между внутриутробным и внеутробным образом жизни. Переход к новому типу функционирования обеспечивается только взрослым, т.к. ребенок наиболее беспомощен в момент своего рождения: у него нет ни одной сложившейся формы поведения, все условия жизни ребенка социально опосредованы. Однако должна установиться социальная ситуация – должно появиться единство ребенка и матери. Первый объект, который ребенок выделяет из окружающей действительности – человеческое лицо, из реакции сосредоточения на лице матери в возрасте примерно двух с половиной месяцев возникает важное новообразование периода новорожденности – комплекс оживления (эмоционально положительная реакция, которая сопровождается движениями и звуками). Это первый акт поведения, акт общения, как первая попытка воздействовать на взрослого. Это новообразование знаменует собой конец новорожденности и начало новой стадии развития – стадии младенчества, и психологический критерий конца кризиса новорожденности.

- **Стадия младенчества.**

Социальная ситуация развития – единство ребенка с взрослым, Выготский Л.С. назвал её ситуацией «МЫ».

Задача развития – ребенок максимально нуждается во взрослом и в то же время не имеет специфических средств воздействия на него. Это противоречие решается на протяжении всего периода младенчества.

Ведущий тип деятельности – непосредственное эмоциональное общение ребенка и матери. Предмет этой деятельности – другой человек, возникают первые формы воздействия на взрослого (голосовые реакции ребенка приобретают характер эмоционально активного призыва). Первая потребность, которая формируется у ребенка – это потребность в другом человеке, только развиваясь рядом с взрослым, ребенок сам сможет стать «человеком». На развитие этой потребности необходимо обратить особое внимание – с ребенком надо говорить, улыбаться ему, рассказывать ему сказки.

Психологические новообразования младенческого возраста – в первый полугодие жизни происходит интенсивное развитие сенсорных механизмов, элементарные формы будущих ориентировочных реакций – сосредоточение, слежение. Развиваются голосовые реакции ребенка – попытки призыва взрослого. Примерно в 5 месяцев происходит перелом в развитии ребенка, связанный с возникновением акта хватания – направленного действия, с этим актом связано возникновение предметного восприятия, благодаря хватанию углубляется восприятие пространства – пространства вытянутой руки, а также расширяются возможности манипулирования предметом. К концу младенческого возраста (от 10 до 14 месяцев) возникает этап функциональных действий – открывание, вкладывание, нанизывание. Кроме того, появляются предметы, к которым сам он не сможет дотянуться, помочь получить предмет сможет взрослый. Благодаря этому общение становится общением по поводу предмета, возникает указательный жест, который уже предметно отнесен и содержит в себе зародыш слова. К концу младенческого возраста у ребенка возникает первое понимание слов, а у взрослого

появляется возможность управлять ориентировкой ребенка на основе понимания речи.

Кризис первого года жизни – к 9 месяцев ребенок начинает ходить, в акте ходьбы главное то, что расширяется пространство ребенка, а также, что ребенок отделяет себя от взрослого, разделяя ситуацию развития «мы», когда ребенок сам может вести за собой взрослого.

Помимо ходьбы, еще одним важным новообразованием является появление первого слова и возникновение манипулятивных действий с предметами. Между ребенком и взрослым вырастает новое содержание деятельности – мир предметов. В этом возрасте появляется некоторая степень самостоятельности, однако ребенку еще предстоит освоить способы действия с предметами, и в этом возрасте выход из старой социальной ситуации единства сопровождается негативными эмоциональными проявлениями, возникающими в ответ на стеснение его физической самостоятельности.

II. Раннее детство (1 – 3)

Социальная ситуация развития – ребенок – предмет – взрослый. В этом возрасте ребенок целиком поглощен предметом.

Задача развития – способ действия с предметом, образец действия принадлежит взрослому, а ребенок в то же время, должен выполнять действие самостоятельно, и эта задача решается в новом типе деятельности.

Ведущий тип деятельности – предметная деятельность, направленная на усвоение общественно выработанных способов действия с предметами. Мотив деятельности заключается в самом предмете, в способе его употребления, общение в этом возрасте становится формой организации предметной деятельности. Несмотря на то, что общение в раннем возрасте перестает быть ведущей деятельностью, оно продолжает развиваться и становится речевым.

В овладении предметными действиями значительную функцию выполняют игрушки – как предмет, моделирующий предмет взрослого мира. Благодаря действию с игрушкой в ориентацию включается ситуация, в результате происходит схематизация действия. Ребенок начинает сравнивать свое действие с действиями взрослого, он начинает узнавать в своем действии действия взрослого, таким образом, перенос действия способствует отделению ребенка от взрослого, сравнению себя с ним, отождествления себя с взрослым.

Психологические новообразования раннего возраста – ребенок использует свои предметные действия для налаживания контактов со взрослым, с помощью предметного действия пытается вызвать взрослого на общение. Так же, как развивается предметное действие, происходит формирование речи. Слово выступает как орудие, происходит интенсивное развитие речи, а слово дифференцируется, насыщается предметным значением и благодаря переносу в другие ситуации отрывается от предмета и обобщается.

Кризис трех лет – выделяют несколько симптомов данного кризиса: Негативизм (отказ подчиняться определенным требованиям взрослых);

Упрямство (реакция на свое собственное решение, настаивание на своем требовании);

Строптивость (протест против порядков, которые существуют дома);

Своеволие (стремление к эмансипации от взрослого);

Обесценивание взрослых;

Протест-бунт (проявляется в частых ссорах с родителями);
Деспотизм (ребенок проявляет деспотическую власть по отношению ко всему окружающему).

Кризис трех лет представляет собой ломку взаимоотношений, которые существовали до сих пор между ребенком и взрослым. К концу раннего возраста возникает тенденция к самостоятельной деятельности, которая знаменует собой то, что взрослые больше не закрыты для ребенка предметом и способом действия с ним, а впервые раскрываются перед ним, выступают как носители образцов действий и отношений в окружающем мире. Феномен «я сам» означает не только возникновение внешне заметной самостоятельности, но и в одновременном отделении ребенка от взрослого человека. В результате такого отделения взрослый впервые возникает в мире детской жизни.

К концу раннего возраста речь ребенка с формальной стороны строится достаточно правильно – он строит свои высказывания в соответствии со своей позицией в ситуации, и с учетом позиции другого человека (использует «я», «мой», «ты», «твой»).

Все симптомы кризиса трех лет свидетельствуют о том, что у ребенка появилось желание проявить свое «я», ребенок сам ищет поводы, где он может противопоставить себя взрослому.

Из **новообразований кризиса трех лет** возникает тенденция к самостоятельной деятельности, в то же время похожей на деятельность взрослого, ведь взрослые выступают как образцы, и ребенок хочет действовать как они, стремясь жить общей жизнью со взрослым.

III. Дошкольный возраст (3 – 7)

Социальная ситуация развития – ребенок впервые выходит за пределы своей семьи и устанавливает отношения с миром взрослых людей.

Задача развития – ребенок является частью общества, основная его потребность – жить вместе с окружающими людьми, и единственная деятельность, позволяющая смоделировать отношения с ними и с миром, включиться в них и действовать внутри этой модели – сюжетно-ролевая игра.

Таким образом, **ведущий тип деятельности** ребенка дошкольного возраста – сюжетно-ролевая игра. В детской игре происходит перенос значений с одного предмета на другой (воображаемая ситуация), поэтому, возможно, дети и предпочитают неоформленные предметы, за которыми не закреплено никакого действия. В игре важен друг, если нет друга, то действия хотя и имеют значение, не имеют смысла. Смысл человеческих действий рождается из отношения к другому человеку. В коллективной форме сюжетно-ролевой игры происходит рождение смыслов человеческих действий (оно – для другого человека).

Основные психологические новообразования дошкольного возраста – происходит усвоение сенсорных эталонов (цвета, формы, величины) и соотнесение соответствующих предметов с этими эталонами. Переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и словесному мышлению, происходит на основе изменения характера ориентировочно-исследовательской деятельности, благодаря замене ориентировки на основе проб и ошибок более целенаправленной двигательной, затем зрительной и, наконец, мыслительной ориентировкой.

Эмоциональное развитие, в свою очередь, осуществляется на основе целенаправленного воспитания, подчеркивается огромная роль в воспитании

чувств авторитетного для ребенка взрослого. Его взаимоотношения с окружающими, его поведение, аффективные реакции на происходящее задают ребенку эталон не только способов действия, но и эмоционального отношения к людям. Не менее важный фактор, влияющий на эмоциональное развитие ребенка – детский коллектив. На основе совместной деятельности, опосредованной эмоциональными эталонами – нравственными нормами, у ребенка складывается эмоциональное отношение к людям, зарождается эмпатия.

Возникает личное сознание – сознание своего ограниченного места в системе отношений со взрослыми, стремление к осуществлению общественно значимой деятельности. Возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что не все может (начало самооценки).

Кризис семи лет – основная симптоматика кризиса:

Потеря непосредственности (между желанием и действием возникает переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка)

Манерничанье (ребенок начинает скрывать что-то, появляются секреты от взрослых)

Симптом «горькой конфеты» (ребенок старается не показывать то, что ему плохо)

Трудности воспитания (ребенок замыкается и становится неуправляемым).

В основе этих симптомов лежит обобщение переживаний, у ребенка возникла новая внутренняя жизнь, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю жизнь. Однако эта внутренняя жизнь не безразлична для внешней, она на нее влияет путем ориентации поведения ребенка, которое будет преломляться через личные переживания.

Симптом потери непосредственности – это внутренняя ориентация в том, какой смысл для ребенка будет иметь осуществление деятельности – удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми.

Кризис требует перехода к новой социальной ситуации, требует нового содержания отношений. Ребенок должен вступить в отношения с обществом как с совокупностью людей, осуществляющих обязательную, общественно необходимую и полезную деятельность. В наших условиях тенденция к ней выражается в стремлении пойти в школу.

IV. Младший школьный возраст (7 – 11)

Социальная ситуация развития – в школе структура отношений ребенок – взрослый дифференцируется: система ребенок – учитель начинает определять отношения ребенка к родителям и отношения ребенка к детям. Система ребенок – учитель становится центром жизни ребенка, от нее зависит совокупность всех благоприятных для жизни условий, если в школе хорошо, значит, и дома хорошо и с детьми тоже хорошо.

Впервые отношения ребенок – учитель становятся отношением ребенок – общество. В учителе воплощены требования общества, в школе существует система одинаковых эталонов, одинаковых мер для оценки, правил.

Задача развития – знания и умения, которые получает ребенок, социальные по содержанию, они должны стать индивидуальным достоянием ребенка. Ребенок осваивает науку и культуру, с этими знаниями нельзя действовать как с

материальными предметами, знания абстрактны и теоретичны, с ними нужно научиться действовать.

Ведущий тип деятельности – учебная. Учебная деятельность не дана в готовой форме, она должна быть сформирована, человеку важно уметь учиться, чему важно научить ребенка. Важным является формирование познавательной мотивации, что тесно связано с содержанием и способами обучения.

Учебная деятельность – это такая деятельность, которая поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того «кем я был» и «кем я стал», «как я изменился».

Основные психологические новообразования младшего школьного возраста – в этом возрасте большие изменения происходят в познавательной сфере ребенка. Память приобретает ярко выраженный познавательный характер. В области восприятия происходит переход от непроизвольного восприятия к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом. Учебная деятельность способствует развитию воли, учение всегда требует внутренней дисциплины, способности сосредотачивать внимание на малоинтересных вещах. Эмоциональные переживания приобретают более обобщенный характер. Мышление приобретает абстрактный и обобщенный характер.

V. Подростковый возраст

Для подростка характерны такие проявления, как повышенная чувствительность и раздражительность, легковозбудимое состояние, физическое и душевное недомогание. Подростки зачастую не удовлетворены собой, могут испытывать ненависть к себе и к окружающему миру. Кроме того, появляется влечение к тайному, запрещенному, необычному; к тому, что выходит за пределы привычной и повседневной жизни. Непослушание, занятие запрещенными делами обладают в этот период особой притягательностью. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников.

Как подчеркивал Д.Б. Эльконин, самоизменение возникает и начинает осознаваться психологически, в результате развития учебной деятельности и подкрепляются физическими изменениями, которые делают поворот на себя еще более интимным.

В характере подростка проявляется амбивалентность и парадоксальность, Ст. Холл выделял ряд основных противоречий, присущих этому возрасту:

Чрезмерная активность может привести к изнурению

Безумная веселость сменяется унынием

Уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость

Эгоизм чередуется с альтруистичностью

Высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями

Страсть к общению сменяется замкнутостью

Тонкая чувствительность переходит в апатию

Живая любознательность – в умственное равнодушие

Страсть к чтению – в пренебрежение к нему

Стремление к реформаторству – в любовь к рутине

Увлечение наблюдениями – в бесконечные рассуждения

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к выводу, что между ним и взрослым никакой разницы нет, соответственно начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, считались с его правами.

Социальная ситуация развития – в этом возрасте складывается новая социальная ситуация развития: подросток – ровесник. То, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем взаимодействует – область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения.

Задача развития – у подростков существует тенденция к взрослости – стремление быть, казаться и считаться взрослым. Однако стремление быть взрослым вызывает сопротивление окружающих, т.к. никакого места в системе отношений со взрослыми ребенок занять пока не может.

Ведущий тип деятельности – общение со сверстниками. Происходит освоение норм социального поведения, нормы морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. В этом возрасте учебная деятельность отступает на второй план, центр жизни переносится на общение.

Основные психологические новообразования подросткового возраста – самосознание, как социальное сознание перенесенное внутрь. Еще одно новообразование – самоопределение, осознание себя в качестве члена общества. Оно возникает в конце учебы в школе, когда встает необходимость решать проблему своего будущего, и связано с пониманием самого себя, своих возможностей и стремлений, своего места в человеческом обществе.

Ребенок учится тому, как функционировать в том обществе, в котором он родился, познает себя и людей вокруг. Поэтому поведение ребенка может казаться сложным, общаться с ним временами становится труднее, однако, большинство изменений и особенностей – это нормальные проявления взросления человека.

Часть 2

Особенности переживания травмирующих событий детьми различных возрастов

Вводная часть

Быть человеком это значит уметь испытывать чувства любви и привязанности к детям и родителям, близким, любимым, друзьям, коллегам; ценить дело, которым занимаешься; испытывать гордость за достижения и радость от того, что востребован. Жизнь каждого человека наполнена разными – большими и маленькими, личными и общественными ценностями. И то, что представляет для него ценность, он очень боится потерять. Другой стороной этого является страх потери и боль, если такая потеря произошла. Травмирующая ситуация – это ситуация, в которой мы теряем или можем потерять кого-то или что-то очень ценное для нас. Утрата – всегда травма. Именно поэтому травмирующая ситуация «выбивает нас из колеи», заставляет страдать, испытывать гнев, отчаяние, страх и требует от нас душевных усилий, психологической работы, чтобы научиться жить дальше.

Общие представления о психической травме

Травмирующее событие – событие, которое обладает следующими признаками или большинством из них:

- произошло внезапно, неожиданно;

- разрушает систему адаптации человека к окружающему миру;
- выходит за пределы обычного, привычного опыта;
- представляет угрозу (или субъективно воспринимается как таковая) для жизни и здоровья; наносит вред здоровью и психологическому благополучию;
- имеет выраженную негативную эмоциональную окраску (наполняет человека негативными переживаниями).

В процессе переживания травмирующего события многое зависит от самого человека и тех, кто его окружает – насколько успешно это будет происходить, зависит от нескольких основных факторов:

1. Психологические особенности самого человека

- а. Помогают пережить психологическую травму: умение принимать и «проживать» разные эмоциональные состояния и положительные, и отрицательные; стремление видеть те аспекты жизненных ситуаций, которые зависят от самого человека и уметь принимать эту ответственность (интернальный локус контроля); наличие ресурсов (физических, психологических, социальных, эмоциональных, нравственных) и умение пользоваться ими.
- б. Препятствуют переживанию травмирующего события: табуирование чувств и переживаний, отсутствие привычки выражать свое эмоциональное состояние; представление о том, что все происходящее в жизни зависит от чужой воли или от случайностей (экстернальный локус контроля); скудный репертуар ресурсных возможностей.

2. Особенности поведения близкого окружения, социально-значимого круга

- а. Помогают пережить психологическую травму: уважительное, поддерживающее поведение окружающих; понимание и сочувствие.
- б. Препятствуют переживанию травмирующего события: игнорирование проблемы; настойчивые попытки «отвлечь», «переключить внимание»; «инвалидизация», попустительское, оправдывающее поведение.

3. Знания о закономерностях переживания травматического опыта

- а. Помогают пережить психологическую травму: наличие представления о характере, сроках и результатах внутренней психологической работы; случаях, когда необходимо обратиться к специалисту.
- б. Препятствуют переживанию травмирующего события: отсутствие знаний об особенностях и закономерностях переживания.

Выстраивая взаимодействие с человеком, переживающим травмирующее событие, важно помнить:

- реакция человека на травмирующее событие направлена на преодоление травматического опыта. То есть основная психологическая задача – не восстановить старую картину мира, а научиться жить во вновь возникших обстоятельствах, сформировать новые отношения с окружающим миром, людьми. Часто человек сам и с помощью близких справляется с этой психологической

задачей, но иногда этот процесс приводит к некорректным формам адаптации и тогда требуется помощь специалиста.

- реагирование имеет закономерный характер. То, что переживает и чувствует человек, не является болезненным проявлением, а является нормальной реакцией на ненормальные обстоятельства.

- переживание травмы — это не одномоментный процесс, он требует времени и проходит через несколько стадий, сменяющих друг друга:

Острый стресс: первые несколько часов или дней после травмирующего события. На этом этапе характерны интенсивные эмоциональные реакции. Психологический смысл этого этапа – внезапное разрушение картины мира под воздействием внезапных внешних обстоятельств.

Этап адаптации: недели и месяцы после события. Характерны эмоциональные реакции депрессивного, астенического, тревожного спектра, изменение привычек, круга и характерных особенностей общения с окружающими (минимизация контактов или, напротив, невозможность находиться в одиночестве). В процессе адаптации постепенно уменьшается доля негативных и увеличивается доля положительных эмоциональных реакций, эмоциональная палитра становится разнообразнее, поведенческие паттерны и сфера социальных контактов стабилизируются; значимые сферы жизни (с учетом характера события) не утрачиваются. Психологический смысл этапа: «проживание» негативного опыта, формирование новых паттернов поведения и коммуникации.

Этап адаптации чаще всего завершается построением новой системы равновесия с окружающим миром. Однако в некоторых случаях развиваются негативные последствия травматического стресса, с которыми человеку уже трудно справиться самостоятельно. Тревожными признаками, требующими внимания специалиста, являются: выраженная негативная динамика состояния или длительное отсутствие положительной динамики, утрата значимых областей жизни (в том случае если это не прямые последствия травмирующего события), злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами, медикаментами.

Возрастно-психологические особенности переживания травматического события

К сожалению, в травмирующие события могут быть вовлечены не только взрослые, но и дети разных возрастов. Переживание травмирующих событий детьми имеет свои особенности, которые обусловлены, в первую очередь, особенностями психологии ребенка на каждом возрастном этапе. Понимание того, как происходит переживание травматического события ребенком и что помогает, тесно связано с понятиями социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Так, именно в социальных связях (социальная ситуация развития) заложены наибольшие ресурсы, а в реализации ведущей деятельности заложен огромный потенциал для переработки травмирующего события. В том случае, если

отношения выстроены корректно и социальная среда благоприятна для развития и наибольшие риски, если коммуникация деструктивна (поддержка значимой группы ровесников для подростка может быть мощнейшим ресурсом, а ситуации буллинга, коллективной травли, часто становятся источником серьезных психологических проблем)

Наиболее часто за консультацией к психологу обращаются по поводу трех возрастных групп: дошкольников, детей младшего школьного возраста и подростков, важно отметить, что часто подростки обращаются за помощью самостоятельно. Рассмотрим основные характеристики каждой из этих групп, обозначив основные возрастно-психологические особенности, а также проявления переживания травматического события, характерные для каждого возраста, меры поддержки и признаки неблагополучия.

Дошкольный возраст: от 3 до 6,5-7 лет

Ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра. Важными видами деятельности также являются рисование, лепка, прослушивание сказок и т.д. Через эти занятия ребенок познает мир и учится разбираться в отношениях между людьми, осваивает социальные нормы поведения.

Социальная ситуация развития: очень важна коммуникация со сверстниками, важной остается и роль родителя. Через общение со сверстниками дошкольник формирует представление о социальных нормах и правилах, родитель - критерий «правильности».

Как переживается психическая травма:

Основной принцип: травма перерабатывается в игре.

Проявления:

Проигрывание травмирующих событий;

Создание рисунков на тему события;

Переменчивость настроения;

Временный регресс (ребенок утрачивает недавно приобретенные навыки);

Поиск эмоциональной поддержки у значимых взрослых.

Меры поддержки:

Чем корректнее ведет себя близкое окружение ребенка, тем быстрее ребенок переживает травмирующую ситуацию, адаптируется к произошедшему.

Корректное поведение предполагает:

- удовлетворение потребности ребенка знать о событии. Часто встречается, что взрослые, из хороших побуждений, не говорят ребенку о случившихся трагических событиях (например, смерти кого-то из близких) считая, что ребенок забудет, отвлечется, не поймет. В этой ситуации ребенок чувствует эмоциональное состояние окружающих, ощущает, что произошло что-то ужасное, но переживает это в одиночку, часто считает виноватым в произошедшем себя. Разговаривать о произошедшем с дошкольником можно и нужно. Важно так сформулировать информацию, чтобы она была доступна и понятна ребенку.

- обеспечение возможности проявления разных эмоций. Эмоциональная сфера дошкольника гораздо более подвижна, чем у взрослого. Одинаково вредно подавлять отрицательные эмоции (не плачь) и положительные (такое горе, как ты можешь веселиться). Полезно создать условия и дать ребенку возможность выразить свое эмоциональное состояние.

Горевать ребенок учится у взрослого. В культуре выработаны приемы горевания (переживания горя), которые ребенок осваивает вместе со взрослым (вместе плакать, вспоминать ушедшего в позитивных жизненных ситуациях – светлая память, выстраивание внутреннего диалога с ним). Совместное переживание сближает людей.

- обеспечение эмоциональной поддержки: разговаривайте с ребенком, играйте, рисуйте и обнимайте (телесный контакт также очень важен).

Важно понимать, что чувства дошкольника не такие глубокие как у взрослого, но он очень подвержен заражению. Избегать индукции страха, отчаяния.

Признаки неблагополучия (когда нужно обращение к специалисту)

Стойкий, непреходящий (дольше нескольких недель) регресс; замкнутость, угасание интереса к происходящему.

Появление невротических симптомов: заикание, ночные кошмары и трудности с засыпанием, сильный страх.

Стойкое изменение поведения, отказ от привычных занятий.

Младший школьный возраст: от 7 до 10 -11 лет

Ведущая деятельность: учебная. Осваивая школьные предметы, ребенок познает устройство мира, в этом занятии развиваются и «взрослеют» познавательные способности.

Социальная ситуация развития: раздваивается позиция близкого взрослого – теперь, наряду с родителем, очень значимым человеком становится учитель.

Как переживается психическая травма:

Основной принцип: травма перерабатывается через познание.

Проявления:

Интерес к произошедшему событию, его деталям и причинам;

Снижение, изменение эмоционального фона может быть более длительным, чем у дошкольников;

Временный регресс.

Меры поддержки:

Часто ребенок испытывает потребность поговорить о произошедшем, задать вопросы и получить на них ответы. Эта потребность нуждается в удовлетворении – не жалейте времени, сил, эмоций на такое общение. Выражение чувств словами, попытка описать их градации приводит к снижению интенсивности чувств (терапевтический эффект), поэтому горяющему человеку важно говорить о своих чувствах. Если ребенок не найдет собеседника в родителе, родственнике или учителе, то будет искать такую возможность в других местах – на улице или в интернете (а в такой ситуации ребенок очень уязвим и может стать жертвой).

Дать возможность выразить ребенку свое эмоциональное состояние в комфортной доброжелательной обстановке, сформировать представление о том, что испытывать чувства это – нормально и закономерно, что негативные эмоции не вечны: плохо, грустно, страшно будет не всегда, через некоторое время эти переживания отступят.

Это очень важно, так как у младшего школьника (в отличие от дошкольника) формируется представление о временной перспективе (шкале времени). С одной стороны, это усиливает переживание, так как заставляет думать о конечности жизни. С другой стороны, создает ресурс – «время движется», все проходит.

В этом контексте полезным бывает рассказать ребенку и о своих чувствах, не пугая крайними проявлениями страха, тоски, тревоги, но и не демонстрируя ложного, напускного оптимизма. Совпадение эмоциональных реакций значимых взрослых и контекста ситуации позволяют ребенку сформировать корректные представления о произошедшем.

У младшего школьника уже есть логика. Можно поднять тему о том, какие есть пути предотвращения опасных ситуаций, выработки приемов и способов действия.

Признаки неблагополучия (когда нужно обращение к специалисту)

Стойкое изменение поведения;

Снижение успеваемости, интереса к учебе;

Существенное изменение характера социальных контактов;

Стойкие эмоциональные изменения.

Подростковый возраст: от 11 до 14 лет

Ведущая деятельность: общение со сверстниками. Общаясь, подросток формирует представления о собственной личности. Через коммуникацию с людьми, принадлежность к группе и опираясь на предыдущий опыт, подросток формулирует и присваивает ценности и смыслы, представления о справедливости, свободе, любви, вере, ценностях, жизни и смерти, смысле человеческого существования.

Социальная ситуация развития: огромную роль в жизни подростка начинает играть референтная (значимая) группа сверстников, родители и учителя перестают быть непререкаемым авторитетом, их мнение воспринимается с поправкой на социум.

Как переживается психическая травма:

Основной принцип: переживание травматического события через личностно-значимую коммуникацию

Проявления:

Яркие эмоциональные проявления (часто эмоциональные проявления сильнее, чем проявления у взрослых и детей младших возрастов);

Формирование отношения к травматическому событию через отношение значимой группы;

Стремление обсуждать значимое событие и отношение к нему со значимыми людьми (сюда могут входить и сверстники и взрослые).

Меры поддержки:

Создание необходимых условий для возможности обсуждения происходящего. Часто в подростковой среде обсуждения принимают групповую форму, и в этом случае важна роль взрослого, которому подростки доверяют. Именно такой человек может стать старшим товарищем, направить обсуждение в нужное русло, создать обстановку, при которой может быть комфортно всем, а не только лидерам группы и части группы, разделяющей мнение лидеров о событии и отношении к нему.

Обсуждение может касаться личностных качеств людей, которые проявляются в том или ином поступке, приемлемости поведения других для себя. Обсуждение собственных ценностей жизни.

При обсуждении травматического события (вне зависимости от того происходит оно «один на один» или группой) важно удержаться от попыток занять

позицию «сверху», принять роль опытного и всезнающего человека. Встреча с травматическим событием в этом возрасте часто первое осознанное, самостоятельно переживаемое событие такого рода и подростку крайне важно прочувствовать свой уникальный опыт, свои уникальные переживания и отношение к произошедшему. Это обусловлено появлением новой способности – личностной рефлексией. В связи с этим особая опасность – зафиксироваться на собственном переживании, погрузится в него в сознании собственной исключительности. Важно сместить фокус анализа в сторону других людей, открывая общность переживаний и вызывая сочувствие к страданию близкого.

В отличие от младших возрастов подростки настойчиво ищут ответ на вопрос о смысле произошедшего, что выражается в вопросах «Почему?», «За что?», «Почему так несправедливо?», «Зачем?».

Признаки неблагополучия (когда нужно обращение к специалисту)

Резкое изменение поведения;

Появление признаков употребления алкоголя и психоактивных веществ, самоповреждающего поведения;

Замкнутость, сниженный эмоциональный фон; нежелание выходить из комнаты, говорить о произошедшем;

Появление вспыльчивости, гнева, раздражительности, агрессивное поведение.

Заключение:

Внимание к потребностям ребенка, переживающему травматическое событие, поддержка взрослых, которые находятся рядом, создают необходимые условия для сохранения психического здоровья, обеспечивают возможность успешного и счастливого взросления.

Еще одной возможностью для сохранения психического здоровья и обеспечения психологического благополучия является обращение к специалисту – психологу. Выше обозначены основные причины для беспокойства, однако важно помнить следующее:

1. Любое ощущение неблагополучия, тревоги, беспокойства может быть поводом обратиться к специалисту.
2. Иногда помощь нужна не ребенку, а взрослому, который находится рядом с ребенком. Психическое здоровье ребенка во многом определяется эмоциональным и психологическим состоянием близких взрослых, окружающих ребенка.
3. Наличие психологических проблем достаточно частое явление. В обращении к психологу нет ничего постыдного. Это не слабость, а сила и ответственное отношение к себе и своему ребенку.