Всероссийская общественная организация
содействия развитию профессиональной сферы
дошкольного образования «Воспитатели России»

И.М. Слободчиков

# ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ В СИТУАЦИЯХ РИСКОВ: ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

## Методические рекомендации

Серия «Воспитатели России»

2021

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

**И.М. Слободчиков**

# ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ В СИТУАЦИЯХ РИСКОВ: ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Методические рекомендации

Электронное издание

Москва 2021
ВОО «Воспитатели России»

УДК 613
ББК 2я9

**СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»**

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Серия методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Детский сад и семья – единое пространство детства».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, заместитель председателя Комитета Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

Научный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Баатр Борисович Егоров, кандидат педагогических наук.

**Слободчиков И.М.**

«Дети и взрослые в ситуациях рисков : психолого – педагогическое сопровождение в период переживания специфических кризисных ситуаций. Методические рекомендации. Электронное издание. – Москва: ВОО «Воспитатели России», 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (30,2Mb).-Текст: электронный.

Проблема переживания кризисных ситуаций детьми дошкольниками, реакция на эти ситуации взрослых - родителей и воспитателей детских дошкольных учреждений - одно из наиболее актуальных проблемных полей современного дошкольного образования и воспитания. Разработанные в рамках реализации деятельности инновационной площадки, настоящие методические рекомендации,включают в себя как теоретические вопросы,так практические методы работы и взаимодействия в триаде воспитатель-дошкольник-родитель. Целевая аудитория: руководители и методисты ДОУ, воспитатели, родители детей дошкольного возраста.

УДК 613
ББК 2я9

© Слободчиков И.М., 2021
© ООО «Воспитатели России», 2021

**Уважаемые коллеги!**

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» ставит одной из главных задач своей деятельности поддержку педагога дошкольного образования.

Завершился проект «Воспитаем здорового ребенка» ВОО «Воспитатели России», реализованный при поддержке Фонда президентских грантов. Проведено большое количество мероприятий в офлайн и онлайн формате с педагогами, родителями и нашими воспитанниками.

Значимость и актуальность нашей работы подтверждается вашей поддержкой – более 400 тысяч педагогов, детей и родителей принимали участие на протяжении всего проекта!

Хорошей традицией стало завершать проекты ВОО «Воспитатели России» практическими результатами, которые стали хорошей помощью педагогам и родителям!

Мы представляем Серию методических рекомендаций «Воспитатели России», подготовленные в рамках работы 12 инновационных площадок. В работе площадок НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» приняло участие в 2020-2021 годах более 1000 детских садов из всех федеральных округов России. Тысячи педагогов под руководством научных руководителей, ведущих специалистов в области педагогики, психологии, медицины подготовили и представили свой практический опыт. Это хороший пример создания востребованного продукта для дошкольного образования: «Педагоги-практики для педагогов-практиков»!

Хочу выразить благодарность всем педагогам дошкольного образования за поддержку проектов ВОО «Воспитатели России». Надеюсь, что данные методические рекомендации станут незаменимым подспорьем в работе с детьми дошкольного возраста.

*С уважением,*

***Лариса Николаевна Тутова,***

*депутат Государственной Думы ФС РФ,*

*руководитель ВОО «Воспитатели России»*

# Оглавление

**Вместо предисловия ..... 6**

**Часть первая: Методология психолого-педагогического сопровождения детей и взрослых в ситуациях специфических кризисных переживаний. ..... 11**

1.1.Понятия «кризис», «кризисная ситуация», «кризисное переживание». ..... 11

1.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) .... 19

1.3. Агрессия, тревога и страхи в ситуации кризиса..... 21

1.4. Виды и формы оказания психолого-педагогической помощи детям в критической ситуации ..... 26

**Часть вторая: Практическая работа с детьми и взрослыми в ситуациях специфических кризисов..... 37**

2.1.Работа с агрессией и агрессивностью..... 37

2.2. Примеры групповой и индивидуальной работы с детьми в ситуации кризисных переживаний..... 46

2.3.Метод сказкотерапии и возможности его использования в работе с дошкольниками ..... 51

**Рекомендуемая литература..... 54**

**Об авторе ..... 56**

# Вместо предисловия

*Сущность понятие «кризис» точно*
*передается двумя китайскими иероглифами,*
*один из которых обозначает «опасность»,*
*а другой – «возможность».*

Психологическая наука различает четыре ключевых понятия, которыми можно описать критические ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Жизнь человека в значительной степени неопределенна и поэтому шире любых научных классификаций, и усмотреть четкую границу между этими понятиями удается далеко не всегда.

*Стресс* (от англ. stress — напряжение) — неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Естественная природа стрессовых реакций проявляется в том, что жизнь без стресса немыслима, а «полная свобода от стресса,— как пишет Г. Селье, — означает смерть». Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические состояния вызывает дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности.

*Фрустрация* (от лат. frustratio — обман, тщетное ожидание, расстройство) определяется как состояние, вызванное двумя моментами. Наличием сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению. Преградами на пути к достижению цели могут оказаться причины различного характера: физического (лишение свободы), биологического (болезнь, старение), психологического (страх, интеллектуальная недостаточность), социально-культурного (нормы, правила, запреты). Если иметь в виду выраженность данного состояния, то следует говорить о

различных степенях перехода ситуации затруднения деятельности в ситуацию, когда трудность оказывается непреодолимой. С точки зрения нарушений в сфере поведения фрустрация может проявляться на двух уровнях: как утрата волевого контроля (дезорганизация поведения) или же как снижение степени обусловленности сознания адекватной мотивацией (потеря терпения и надежды).

*Конфликт* (от лат. conflictus — столкновение) как критическая психологическая ситуация предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни. И если при фрустрации преградой являются внешние причины или же внутренние, не подлежащие, так сказать, обсуждению, то причины, порождающие конфликт, не являются самоочевидными, они не представляют безусловного «табу» и всегда сплетены с условиями проблемной задачи. В случае конфликта именно сознание должно соизмерить ценность мотивов, сделать между ними выбор, найти компромиссное решение.

*Кризис* (от греч. krisis — решение, поворотный пункт) характеризует состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом (смерть близкого человека, тяжелое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и т.п.). Различают два типа кризисных ситуаций в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа — собственно кризис — бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и ее смысла жизни.

Процесс преодоления кризисных ситуаций Ф.Е. Василюк назвал переживаниями, наполнив этот термин новым смыслом. До сих пор это понятие связывалось с переживанием - созерцанием, с эмоцией, отражающей в сознании субъективное

отношение к вызвавшему ее фактору. Ф.Е. Василюк рассматривает переживание как внутреннюю интеллектуально-волевую работу по восстановлению душевного равновесия, утраченной осмысленности существования («производство смысла») в кризисной ситуации.

Как правило, спустя некоторое время после происшествия большинство пострадавших в экстремальной ситуации полагают, что жизнь стала более неопределенной и напряженной. Общая нестабильность порождает чувство неуверенности не только в завтрашнем дне, но и в собственных силах.

Предваряя всё ниженаписанное с самого начала следует ответить на несколько важнейших вопросов, которые задаются традиционно, всегда и всеми.

*Вопрос первый: О чём текст?*

Содержанием настоящих методических рекомендаций является во-первых - представление о специфических рисковых ситуациях,в поле которых попадают или с которыми могут столкнутся дети и взрослые, дети имеются ввиду -дошкольники в палитре от 2-х до 7 лет – тот факт,что ребёнок едва умеет ходить и не очень хорошо разговаривать -вовсе не означает, что он не реагирует, напимер,на стресс, или любую другую психоогически сложную ситуацию, формирующуюся вокруг него и в дальнейшем это не скажется на его поведении. Взрослые – педагоги - воспитатели дошкольных образовательных учреждений и родители и взрослые члены семей дошкольников. Речь идёт о как о самой категории «психологический и социальный риск», так и о понятиях «стресс», «тревога», «агрессия», «переживание и реакция» и ряде сопутсвующих терминов.

*Вопрос второй: Для кого этот текст?*

Прежде всего для самих педагогов (воспитателей ДОУ), а также для всех специалистов работающих с дошкольниками, а также для родителей дшкольников. Полезен текст будет и всем, кого, в образовательном ключе, интересует проблематика связанная с дошкольным детством.

*Вопрос третий: Как устроен данный текст?*

Здесь всё предельно просто – методические рекомендации

состоят из двух частей – первая часть теоретико-прикладная. Это значит что она содержит в себе некоторое количество теории и примеры, которые эту теорию иллюстрируют. Вторая часть – сугубо практическая – она содержит в себе сценарии и упражнения и разнообразные прикладные материалы как для текущей деятельности или обучения воспитателей, так и для работы с дошкольниками и с родителями детей дошкольного возраста.

Поскольку это всего только методические рекомендации,а не учебно-методическое пособие и тем-более не монография, задача этого текста предельно проста - познакомить всех,кому это интересно с соответствующим проблемным полем и дать некоторые инструменты для практической педагогической и психологической ориентировки и работы в нём.

Отдельным абзацем необходимо выразить глубокую благодарность и признательность всем, кто помогал, поддерживал и помогал реализовывать данный проект – руководителям, воспитателям, специалистам, родителям и детям следующих дошкольных учреждений:

- Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 46 компенсирующего вида Калининского района Санкт-Петербурга, руководитель: Иванова Ирина Борисовна;
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 муниципального образования Тимашевский район. Краснодарский край, станица Медведовская (Тимашевский район), руководитель: Карачимова Ольга Васильевна;
- Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида "Одуванчик" города Балашова Саратовской области", руководитель: Мыськина Нина Васильевна;
- Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "Лучик" Московская область, Подольск, руководитель: Антонюк Инна Владимировна;
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение "Детский сад №115" Рязанская область, Рязань ,руководитель: Сидорина Татьяна Васильевна;

- Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение компенсирующего вида «Детский сад «Солнышко»» Республика Северная Осетия - Алания, Владикавказ, руководитель: Дзалаева Лейла Гивиевна,

а также руководителям и идеологам проекта «Воспитатели России», Л.Н.Тутовой, Т.В. Воловец, Б.Б. Егорову, Д.А. Донику.

# Часть первая: Методология психолого-педагогического сопровождения детей и взрослых в ситуациях специфических кризисных переживаний

## 1.1. Понятия «кризис», «кризисная ситуация», «кризисное переживание»

Понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Гордон В. Олпорт определяет кризис как ситуацию эмоционального и умственного стресса, которая требует значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удается осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Слово «кризис» мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее. Не всегда представляет опасность сам кризис, а скорее то, что мы упустили шанс. Кризис может повлечь за собой рост и созревание. В психическом кризисе можно выделить две стороны: опасность для личностного роста и потенциал личностного роста.

Кризис – состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент

развития личности. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Хронизация кризиса присуща людям с выраженной акцентуацией характера, незрелым мировоззрением («мир прекрасен» — «мир ужасен»), однонаправленностью жизненных установок. Именно такие люди нуждаются в помощи в период переживания кризиса, который рассматривается не только как трудный и ответственный период жизни, но как тупик, делающий дальнейшую жизнь бессмысленной.

И теоретики, и практики считают, что в ситуации кризиса при попытке овладения стрессовым состоянием человек переживает определенный вид физической и психологической перегрузки. Эмоциональные напряжения и стрессы могут приводить либо к овладению новой ситуацией, либо к срыву и ухудшению выполнения жизненных функций. Хотя некоторые ситуации могут быть стрессовыми для всех людей, они оказываются кризисами для тех, кто особенно раним в силу личностных особенностей.

В отечественной и зарубежной литературе представлены разнообразные классификации ситуаций:

- критические ситуации (Ф.Е. Василюк);
- конфликты, ситуации физической опасности, ситуации неизвестности (К. Левин);
- аффектогенные жизненные ситуации (Ф.В. Бассин);
- конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису (А.Г. Амбрумова);
- трудные ситуации (А.Я. Анцупов, А.Н. Шипилов) и др.

Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

Ситуации, относящиеся к разряду критических, в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты.

Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической. Исходя из этого, критическую ситуацию можно охарактеризовать как социальную ситуацию, динамика которой развивается по двум направлениям (А.Г. Амбрумова):

а) личностному, когда формирующийся внутренний конфликт обоснован характерологическими особенностями личности и появляется первым, независимо от благополучной еще в это время внешней ситуации; только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения и общения человека, создавая поводы и причины для ухудшения внешней ситуации и перестройки ее в конфликтную, вплоть до стрессовой;

б) ситуационному, когда целый ряд неблагоприятных внешних воздействий, психотравмирующих стимулов падает на почву не отчетливо работающих защитных механизмов психики, низкую толерантность по отношению к эмоциональным нагрузкам.

Следовательно, можно выделить две группы критических ситуаций:

- детерминированные внешними условиями;
- детерминированные характером восприятия, а также индивидуально-типологическими особенностями человека.

Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это. Психическая травма способствует возникновению посттравматического синдрома (ПТС). Травма может быть физической, нервной, эмоциональной. Независимо от ее характера она сопровождается угрозой права на жизнь, личное благополучие, ощущением того, что мир враждебен. Причинами посттравматического стресса являются негативный жизненный опыт, отсутствие оптимизма.

Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека. В психологической литературе определены

основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С. Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет.

Педагогу работающему с ребёнком или подростком, оказавшемся в кризисном периоде развития, важно знать особенности и типичные конфликты, характерные для того или иного возрастного кризиса. Непреодолённые кризисы в сочетании с травмавтизацией могут превратиться в запущенные или выливаться в невротические, непоследовательные или агрессивные действия.

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с

двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребёнок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травматизирует его. Иногда у ребёнка, который по разным причинам не участвовал в ритуалах прощания с умершим, рождаются фантазии, он пытается домыслить прерванный событийный ряд. Эти фантазии переходят потом в ночные кошмары. Часто ребёнок не в состоянии раскрыть кому-либо свои чувства, свои страхи, чувство вины, возникшие у него после смерти близкого.

Во время кризиса утраты ребёнок переживает смешанные эмоции - от подавленности и печали до гнева и досады. Невозможно определённо предсказать, как именно среагирует на ситуацию утраты конкретный ребёнок: будет ли он изливать свои эмоции или будет переживать их «про себя». Очень маленькие дети не могут вербализировать свои переживания и поэтому особо остро нуждаются в поддержке. Им необходимо дать простейшее объяснение тому, что происходит.

Условно можно выделить несколько стадий переживания утраты. Если ребёнок переживает своё горе «про себя», внешне не выражая его, некоторые стадии переживания потери не всегда заметны окружающим, однако это не значит, что ребёнок не переживает соответствующих этой фазе эмоций.

*Первая стадия* – шок.

*Вторая стадия* – злость и ощущение несправедливости.

*Третья стадия* – печаль и сожаление.

*Четвёртая стадия* – восстановление.

Особенно высок риск попадания в ситуацию кризиса у детей, переживших смерть близких. От ребёнка часто скрывают обстоятельства смерти близкого, и он может узнать о ней из разговоров посторонних людей. В этом случае может возникнуть риск «зацикливания»,»зависания» в ситуации кризисного

переживания. При возникновении ситуации потери близкого человека с ребёнком, практически в любом возрасте, необходимо разговаривать, аккуратно и корректно объяснив ему что произошло.

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми. Субъективный дистресс и эмоциональные нарушения могут проявляться у детей в этой фазе как более или менее выраженное расстройство адаптации. Ухудшается здоровье, появляется агрессивность, апатия, разрушаются социальные контакты. Зачастую поведение ребёнка приводит к нарушению его социального функционирования (манкирование учёбой, ухудшение успеваемости, уходы из школы, побеги из дома, делинквентность, аддиктивное поведение и т.д.). В это время ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким, испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.

При этом, как правило, дети недостаточно времени проводят с одним из родителей (обычно с отцом), а родители не «сотрудничают» между собой. Проблемы, возникающие в этом периоде, могут усугубляться особым нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой для ребёнка. Находясь в поиске нового партнёра либо переживая одиночество, родитель зачастую эмоционально отдаляется от ребёнка.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

– причинённые каким-либо стихийным или природным

бедствием;

– причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).

По продолжительности травмирующего действия выделяют краткосрочные и длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Кризисы насилия – разновидность травматического кризиса, причинённого людьми.

Четыре типа жестокого обращения с ребёнком:

- физическое жестокое обращение;
- сексуальное насилие;
- пренебрежение нуждами ребёнка;
- психологическое насилие.

Физическое жестокое обращение – любое неслучайное нанесение телесного повреждения ребёнку.

Сексуальное насилие над детьми – использование ребёнка или подростка другим лицом для получения собственного сексуального удовлетворения. Пренебрежение нуждами ребёнка – хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности не достигшего 18-летнего возраста ребёнка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре.

Психологическое насилие может быть двух видов:

- Психологическое пренебрежение – последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребёнку необходимую поддержку, внимание, психологическую защиту, отсутствие привязанности к ребёнку.
- Психологическое жестокое обращение – хронические действия, совершаемые взрослыми с целью издевательства над ребёнком, его унижения, оскорбления, высмеивания.

К этой форме насилия относятся:

- открытое неприятие и постоянная критика ребёнка;
- оскорбление ребёнка и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес ребёнка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция

ребёнка;

- предъявление к нему чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослыми обещаний;
- однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребёнка психическую травму.

Последствиями кризисов, связанных с применением психологического насилия, являются нарушения развития детей и их социальной адаптации, также построение такой системы ценностей у развивающейся личности ребёнка, которая формирует особые жизненные сценарии. Часто поведение таких детей характеризуется гиперагрессивностью, вспыльчивостью, мстительностью, повышенным вниманием к мелочам, эмоциональной чёрствостью, даже тупостью, что в последующей жизни часто приводит к риску вовлечения ребёнка в преступную деятельность.

В то же время у детей может сформироваться позиция «жертвы» – ощущение того, что они не такие, как все, что они нуждаются в особом внимании, помощи, поддержке. Причём внимание и поддержку они требуют от любого человека – независимо от того, хочет ли он этого или нет. Став взрослым, «человек-жертва» не прилагает никаких усилий для достижения сложных целей, решения проблем, обычных для любого другого человека, соответственно он не способен добиться успеха в профессиональной карьере, стать полноценным членом общества.

Процесс проживания ребёнком кризисной ситуации неоднороден, состояние ребёнка постоянно изменяется.

- Сначала происходит первичный рост психоэмоционального напряжения, ребёнок ищет способ разрешения ситуации, находясь при этом в границах нормальной адаптации. Начало кризиса у ребёнка сопровождается подъёмом негативных эмоций, которые он «выплёскивает» на окружающих. Чаще всего это вызывает у окружения негативную реакцию, приводит к ссорам, дракам, агрессивному поведению и т.д.
- Если поиски выхода из ситуации оказываются

безрезультатными, то происходит дальнейший рост напряжения, что усиливает негативные реакции: злость, гнев, агрессию и т.п.

- В случае, если степень напряжения такова, что требует от ребёнка мобилизации всех его внешних и внутренних сил, то можно наблюдать первые признаки нарушения адаптации.
- Если всё оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся чувством беспомощности, безнадёжности, и отчаяния, особым изменением поведения, что в конечном итоге может привести к интеллектуальной и эмоциональной дезорганизации личности ребёнка, нарушению его развития, психосоматическим заболеваниям. Именно на последней фазе наиболее вероятны девиантные формы выхода из кризиса (например, физическая агрессия и аутоагрессия вплоть до суицида), апатия и прекращение сопротивления, психозы, тяжёлые психосоматические заболевания и т.д.

## 1.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Столкновение ребенка любого возраста с травматической ситуацией, ее переживание показывают нереальность имеющихся иллюзий. Разрушение иллюзий – очень болезненный процесс для любого взрослого человека, а для ребенка – вдвойне. Открывая для себя переживания, полученные в результате травмы, ребенок обесценивает все свои усилия: зачем хорошо учиться, стараться быть хорошим, ходить в школу, если это не дает чувства защищенности, нужности кому-то. И очень важно, что последует за этим открытием. Если человек выбирает путь выхода из иллюзий в мир опасный, но реальный, верит в себя, то он будет преодолевать трудности, стоящие перед ним, а значит, он повзрослеет и станет выше на уровень своего развития как личность. Если не сможет преодолеть барьер иллюзий, то в человеке укрепится убеждение в существовании новых иллюзий, и он будет верить в них, жить в придуманном им самим мире иллюзий.

Продолжительность периода от начала возникновения

кризиса до выхода из кризисной ситуации зависит от тяжести травмирующего события, индивидуальной реакции ребёнка, сложности задач возрастного периода, которые должны быть решены ребёнком на данном этапе его жизни, имеющихся у ребёнка и его окружения ресурсов. В среднем состояние активного дисбаланса адаптации продолжается до четырёх–шести недель.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или критическую ситуацию (кратковременную или продолжительную) угрожающего или катастрофического характера.

Следствием таких ситуаций могут быть различные нарушения, обычно их разделяют на группы: острые ПТСР (продолжительностью менее трёх месяцев), хронические (продолжительностью 3 месяца и более) и отсроченные (проявляющиеся по крайней мере через 6 месяцев после пережитого стресса).

Посттравматические нарушения характеризуются:

- повторением травматического переживания в мыслях, снах и воспоминаниях;
- ослаблением связей с жизнью, проявляющемся в сдерживании эмоций, ощущении оторванности от других и уменьшении активности в значимых видах деятельности;
- возникновением и развитием психосоматических симптомов (нарушение сна, расстройства памяти).

Специфически детских особенностей ПТСР нет, но есть возрастная специфика, проявляющаяся в том, что на разных возрастных этапах на первый план выходят те или иные симптомы ПТСР.

Примерный перечень стрессовых реакций и посттравматических расстройств у детей:

- Кратковременное психотическое нарушение.
- Ночные кошмары.
- Страх разлуки.
- Нарушение способности к реактивной привязанности.

- Диссоциативная амнезия.
- Диссоциативная фуга.
- Конверсионное нарушение.
- Деперсонализация.
- Специфические страхи.
- Панические атаки.
- Депрессивные эпизоды.
- Соматизация.
- Пограничные личностные нарушения.

ПТСР протекает по-разному в разных возрастах. Детям, пережившим психическую травму, достаточно трудно понять, что с ними произошло. Это прежде всего связано с их возрастными особенностями, им не хватает социальной и психологической зрелости. Ребёнок не в состоянии осознать смысл происходящего, он просто запоминает саму ситуацию и свои переживания в этот миг.

## 1.3. Агрессия, тревога и страхи в ситуации кризиса

Агрессия, как один из компонентов поведенческих особенностей детей 5-6 лет, может формироваться из трех основных источников. Агрессивному поведению дети могут обучаться при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр. Так же дошкольники учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах (поведение сверстников и членов семьи), но и на символических, предлагаемых средствами массовой информации. И, наконец, семья может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессии у себя дома. Отдельным случаем являются проявления агрессии и агессивного поведения в кризисной или посткризисной ситуации. В этих случаях агрессия рассматривается как способ специфической защиты от самой травматической ситуации и невозможности справится с травматическими переживаниями.

Основные признаки для классификации агрессии.

*1. Направленность.*

Направленность агрессивных действий показывает, кто является жертвой или истинной или мнимой причиной агрессии (я сам или другой человек, предмет, животное, любое событие окружающей действительности - в общем, любое живое и неживое). Однако на практике бывает так, что ребенок считает жертву агрессии ее же причиной. Это может выражаться в словах, адресованных обиженному: «Сам и виноват», «напросился»... и т.п.

2. Наблюдаемость - ненаблюдаемость (скрытость - открытость).

Не всегда можно увидеть явные проявления агрессии. Например, ребенок склонен действовать исподтишка - щипать, толкать других детей, когда этого не видит взрослый. И тогда мы можем говорить о скрытых формах физической агрессии; словесные виды агрессии тоже могут быть неявными (сравните грубые, нецензурные слова или ироничные оценочные слова, не менее обидные, задевающие самолюбие); не говоря уже о злых мыслях и чувствах, которые удается распознать по мимике и интонации говорящего.

*3. Временные признаки.*

Речь идет о том, как часто возникают у ребенка состояния агрессии, не только агрессивные физические действия, но и агрессивные чувства и мысли. Если расстройства поведения и эмоции возникают время от времени и ребенок самостоятельно овладевает состоянием обиды, агрессии, гиперактивности, то такое поведение, как правило, не вызывает тревог и не рассматривается как нарушенное. Вместе с тем социальная опасность расстройства определяется не только частотой его проявления, но и самим его «качеством». Например, ребенок тычет другому в глаз пальцем, опасным предметом или сбрасывает кошку с 9-го этажа. Сама социальная опасность таких поступков позволит предположить патохарактерологическое агрессивное формирование личности ребенка.

*4. Пространственно-ситуативные признаки.*

Пространство, в котором возникает то или иное агрессивное эмоциональное состояние, можно понимать в широком, обобщенном смысле: общество, школа, детский сад, психогенная, социально-бытовая ситуация, ближайшее окружение ребенка — родители, семья, предметно-игровая среда в узком, конкретном смысле и месте. Ребенок в состоянии или готовности к агрессии может по-разному реагировать на изменения в пространстве, конкретной житейской обстановке, т.е. быть более или менее чувствительным к новизне ситуации. Например, новая игрушка (не буду - буду ломать), новые люди (не буду - буду хулиганить).

*5. Психические действия.*

Само состояние агрессии влияет на внешнее поведение ребенка и является отражением зачастую менее наблюдаемых и заметных психических процессов. Ребенок в состоянии агрессии живет: действует, чувствует, думает, говорит, воображает, запоминает и т.д. Длительные состояния агрессии могут искажать, накладывать специфические особенности на течение мыслей (все время думает о плохом, во всем видит злой умысел), воображение (часто рисует и представляет в воображении драки, войны, пожары и т.п.), речь (все время говорит грубо, обидно, заносчиво) и т.п.

О детских страхах в ситуации кризисов необходимо сказать отдельно, напомнив конечно, о том что они собой представляют, откуда берутся и как закрепляются.

Педагоги и родители должны осознать одну простую истину: чаще всего детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения: гиперопеки, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции. Если ситуация высмеивается, воспринимается не всерьёз, вообще игнорируется, впоследствии это способствует развитию более глубокой и трудноискоренимой фобии.

Наиболее частые причины детских страхов:

- Родственники сильно и постоянно чего-то боятся.

- Постоянные напоминания ребёнку о том, как он чего-то испугался, насмешки над этой ситуацией.
- Чересчур властное, авторитарное поведение родителей.
- Отсутствие разговоров по душам.
- Постоянное присутствие пугающего фактора.
- Одиночество: единственный ребёнок в семье, друзей нет, родители постоянно на работе.
- Наказание за любую эмоцию (нельзя кричать, громко смеяться, плакать).
- Непонимание со стороны родителей.
- Гиперопека.
- Неполная, неблагополучная, замкнутая семья.

В этих случаях, чтобы помочь ребёнку преодолеть страх, родители должны в корне изменить своё поведение.

Второй блок факторов, способствующих развитию фобий, — психотравмирующая ситуация, основанная на сильном испуге. Это может быть что угодно:

- внезапный громкий крик;
- паника кого-то из взрослых;
- разговоры на повышенных тонах в семье;
- укус животного или насекомого;
- падение с высоты;
- тяжёлая физическая травма;
- авария;
- смерть и похороны кого-то из близких;
- стихийное бедствие
- любая неоднозначная сиутация воспринимающаяся ребёнком, как стрессовая.

Если ребёнок воспитывается в положительной, спокойной обстановке, в подобных ситуациях он переживает кратковременную эмоцию. При правильном поведении родителей (не акцентировать на этом внимание, успокоить, отвлечь, постараться забыть) она исчезает и не оставляет следа. В противном случае трансформируется в фобию и становится психотравмирующей ситуацией, порождающей различные

психические расстройства и внутренние комплексы.

Существует множество способов преодоления тревожности, навязчивых состояний. Их можно применять как по отдельности, так и в совокупности, главное же условие – учитывать желания малыша: например, если он не любит рисовать, нельзя настаивать. Сказкотерапия, чтение сказок помогает детям понять и разобраться в противоречивых чувствах. Сказки нужно подобрать в соответствии детскими страхами. Переживая сюжет, ребенок может ощутить себя храбрым и сильным. Игротерапия В игре детям намного проще справиться с травмирующей ситуацией. Игры помогают избавиться от фобии, а также преодолеть неуверенность, стеснительность и замкнутость. Так, например, при выборе ребенком роли «злодея» и при вхождении ребенка в образ собственного страха достигается поставленная цель. Арттерапия Ребенок может вылепить свой страх из пластилина и вы совместно можете придумать как с ним справиться. Может нарисовать свой страх и рассказать о нем. Затем листок можно сжечь, предварительно объяснив, что тем самым вы уничтожаете страх или можно сделать нарисованное чудовище смешным. Рисуя, рассказывая, вылепив свой страх, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, перестраивает свои отношения в жизни и соприкасается с пугающими, неприятными и травмирующими образами. Песочная терапия Ребенок лучше раскрывается и прорабатывает свои эмоции, в том числе и страхи. Игры в песочнице улучшают память, мелкую моторику, раскрепощают и снимают внутреннее напряжение. Это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя «лечит».

## 1.4. Виды и формы оказания психолого-педагогической помощи детям в критической ситуации

Можно предложить некоторые наиболее эффективные виды и формы работы с детьми от 3 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

***Игротерапия.*** Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образах, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

Использование игры как терапевтического средства идет по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – "навязчивое поведение".

Мы видим, что игра служит для раскрытия и лечения искажений в развитии ребенка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме.

Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например,

фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), процессуально-подражательные игры (подражают оркестру, машинам и т.д.), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротеки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д.

Применение разных видов игр и специально разработанных программ реабилитации и психокоррекции с использованием игры является весьма ценным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Это получается тогда, когда удалась интеграция осознания и переживания, через нее происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе,

утверждению собственного "Я", повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребенка. Применение игр в работе с данным контингентом детей – лишь этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребенка.

***Арттерапия.*** Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее арттерапевтическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драмтерапия и музыкальная терапия.

В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно порекомендовать задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д. Психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоятельным выбором материала. Как один из вариантов рекомендуется использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации.

Можно также использовать сочетание некоторых видов работ, например, предложить ребенку репродукцию картины и попросить его скопировать ее, не ограничивая его творчество. И, наконец, можно порекомендовать совместное творчество психолога и ребенка (лепку, рисование, вязание, вышивание и т. п.), предоставив ребенку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных

образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества. Примитивные же формы изображения, как, например, каракули, нерасчлененные предметы, низкий потенциал возможностей символизации, не позволяют ребенку в полной мере реализовать задачу и осознать свои чувства и продвинуться в разрешении своей проблемы.

Применение рисуночных методов определяется уровнем сформированности символической функции, которая позволяет ребенку преобразовывать изобразительную деятельность в деятельность символического типа. Дети до 5 лет еще только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми до 5 лет должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а рисунки – включаться в контекст игровых заданий.

В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1. Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.
2. Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.
3. Упражнения на развитие образного восприятия: "Рисование по точкам", "Волшебные пятна", "Дорисуй рисунок". В их основе лежит принцип проекции.
4. Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с

красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. "Рисование пальцами рук и ног", "Разрушение-строительство", "Наложение цветовых пятен друг на друга" и т. д.

5. Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа "Волшебные картинки" – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

***Музыкотерапия.*** Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки от 3-5 минут до 1-1,5 часов требует специально разработанного приема организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать закрыв глаза, зажмурившись, главное – ее слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.

Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребенком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись и т. д. Предварительно, перед слушанием музыки, можно спросить, что ребенок хочет почувствовать, слушая музыку: радость, приятные ощущения, хорошее настроение, теплоту, приятные воспоминания?

Слушание классической и духовной музыки поможет ребенку поупражняться в навыках социальной компетенции:

умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку и т. д.

Использование музыкотерапии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния. Применяемый музыкальный цикл в работе с группой или отдельными детьми может найти свое продолжение в изобразительной деятельности, когда детям предлагается нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку и т. д.

Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребенком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом – сочинители музыки, затем - играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребенок и психолог. Можно сочетать игру на музыкальных инструментах с движениями детей (ходьба по узкой, поднятой над полом дощечке – для преодоления чувства страха, неуверенности в себе и т. д.).

***Библиотерапия***. Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью подбираются литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

***Логотерапия.*** Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека, Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку. Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнции – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить ребенку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребенку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Можно использовать и разграничения пространства при разговоре с ребенком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребенок ощущает себя хозяином.

***Метод свободных словесных ассоциаций.*** Данный метод используется как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Предлагаются слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается

придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись.

Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где все наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые, или дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект дает использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы и т. д.

***Психодрама, или драмтерапия.*** Использование кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, "проигрывая" конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Как разновидность использования данного метода можно рекомендовать обмен ролями со взрослыми или другими детьми; ребенок рассказывает за воспитателя, психолога, учителя, сверстника и т. д. Хороший прием – использование зеркала: ребенок рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

***Моритатерапия.*** Метод, с помощью которого педагог ставит

ребенка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребенку высказать свое мнение о чем-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребенок в настоящее время.

***Гештальттерапия.*** Этот метод применим для индивидуальной работы с детьми, проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как "Незаконченные дела", "У меня есть тайна", "Мои сновидения". Метод хорошо работает в ситцации корркеции страхов, стрессовых переживаний, тревог и т.д.

Для того чтобы взаимодействие осуществлялось в интересах развития личности ребенка, семьи для воспитателей не должна выступать лишь как объект воздействия. Воспитатели должны понимать сами и объяснять родителям, что семья для дошкольника - жизненно необходимая среда, во многом определяющая путь развития его личности. Следовательно, вовлечение родителей в орбиту педагогической деятельности, их заинтересованное участие в воспитательно- образовательном процессе важно не потому, что этого хочет воспитатель, а потому, что это необходимо дли развития их собственного ребенка.

Несмотря на то, что специалисты по детскому образованию признают важность привлечения родителей к участию в работе детского сада, в некоторых вопросах взаимоотношений воспитателей и родителей присутствует определенная дисгармония. Препятствовать развитию их взаимоотношений могут как личные, так и профессиональные факторы. Нехватка времени, несостоятельности, чувство обиды, поведенческие шаблоны и стереотипы - все это может привести к формированию личных и профессиональных предубеждений, которые мешают семьям стать активными участниками в воспитании своих детей. При этом, в сиутации кризисного переживания все субьективные

факторы необходимо максимально нивилировать, понимая, что и ребёнку и взрослым для восстановления психологической нормы и полноценного психоэмоциональнго здоровья необходима единая поддерживающая среда, не разделённая содержательно и эмоционально на «дом» и «детский сад».

# Часть вторая: Практическая работа с детьми и взрослыми в ситуациях специфических кризисов

## 2.1. Работа с агрессией и агрессивностью

В работе с агрессивным ребенком на различных возрастных этапах подходят различные техники. Это арт-терапевтические методики, психогимнастические упражнения, беседы, коррекционные упражнения, релаксация, игровые методики и т.д.

**В начале работы необходимо предоставить детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом.**

***«Недружеский шарж»***

Этот игровой прием поможет ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и «выливает» свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши. В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают» и т. п.

Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности)., то же можно сделать и с фигуркой из теста, пластилина, из глины.

***«Мешочек криков»***

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков».

Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка; желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

***«Листок гнева»***

Предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок

гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

*Примечание.* «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

**2 направление. Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций**

Агрессивный ребенок не признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. Такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих.

***Передача мяча «я злюсь когда...»*** *задача закончить фразу.*

*Цель:* Осознание адекватных способов поведения и отреагирования эмоций

Необходимо научить ребенка понимать себя, и прежде всего - ощущения своего тела. В русле данного направления хорошо проходит упражнение «Контур»

Нарисуйте контур человечка теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется и заштрихует в контуре то место, где живет в теле это чувство. Затем также прочувствует гнев, обиду и страх и тревогу.

*Обсуждение:*

Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с

легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: "Сердце колотится, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т. д.

***«Камушек в ботинке»*** игра проходит в два этапа.

*1 этап (подготовительный).* Дети сидят в кругу на ковре. Ведущий спрашивает: "Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?" Обычно дети очень активно отвечают на вопрос, так как практически каждый ребенок имеет подобный жизненный опыт. По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Как правило, ответы сводятся к следующему: "Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями". Далее воспитатель спрашивает детей: "Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?" Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость, - вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

*2 этап.* Ведущий говорит детям: "Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям - и взрослым, и детям - полезно говорить о своих проблемах сразу,

как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: "У меня камушек в ботинке", мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: "У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков". Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: "У меня нет камушков ботинке".

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные "камушки", о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от "камушка".

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это "что-то" не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию. Если же дети получат возможность выговориться, "выпустить пар", то можно спокойно приступать к занятиям

**3 направление. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию**

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия - это способность чувствовать Состояние другого человека, умение вставать на его позицию.

***Игра «Слепой и поводырь»***

Эта игра даст ребенку опыт доверия к окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением. Это «движение» вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие

вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую «сторону шоссе» (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

Трудным может быть для детей объяснение со «слепым» человеком, так как фразы типа: «А теперь ставь ногу вот сюда» ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время, и его общение со «слепым» в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

Примечание. В этой игре «проводник» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя, таким образом, владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш «слепой» норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив препятствия по-другому и раскрутив ребенка на месте после того, как ему завязали глаза.

***«Пойми без слов»***

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для

достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются.

В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и мерят весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как «злонамеренность».

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально находчивым и постоянно искать объяснение задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и «в чужой шкуре», пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

*Примечание.* Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, «толстый кот»). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей.

Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает

задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны

Например, если в группе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости Котенка и Тигренка или любых известных детям литературных героев. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно разделить ребят на две группы, одна из которых говорит от имени Тигренка, другая - от имени Котенка. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать.

Кроме того, можно предложить детям организовать театр, попросив их разыграть определенные ситуации,

например: ***игра «Попросись на ночлег»***

Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины.

Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Дальше вы будете произносить примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов - это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо

просишься на ночлег - может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т. п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные участники представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Дальше ребенок по очереди будет стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие - приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

*Примечание.* Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает «прямую обратную связь», возможность «увидеть» то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в

мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них.

**4 направление. Отработка навыков общения.**

Дети иногда проявляют агрессивность лишь потому, что не знают других способов выражения чувств. Задача педагога-психолога - научить детей выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно на занятии обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Такие беседы помогут ребёнку расширить свой поведенческий репертуар - набор способов реагирования на определённые события.

Одним из приемов работы с агрессивными детьми может стать ролевая игра. Можно разыграть с детьми любую жизненную ситуацию. По окончании игры дети обсуждают , насколько эффективными были те или иные способы выхода героев из конфликтных ситуаций.

## 2.2. Примеры групповой и индивидуальной работы с детьми в ситуации кризисных переживаний.

**Занятие 1.** Первое занятие в известном смысле самое важное. На нем происходит знакомство специально организованным способом.

Устанавливаем несколько правил, например, правило психологической безопасности (конфиденциальности).

Другое правило таково: каждый сам решает, как много и что именно он или она хотят рассказать. Следует договориться сидеть тихо и слушать других.

В начале занятия детям сообщается о цели работы группы. Нужно суметь откровенно рассказать им о том, почему они находятся здесь: потому что кто-то в их семьях умер; потому что мы собираемся говорить об изменениях в их жизни и переживаниях, связанных со смертью. Очень важна четкая, ясная

форма начала разговора, чтобы в дальнейшем можно было говорить с детьми Откровенно.

Необходимо использовать вводные упражнения или, скорее, игры, с помощью которых можно лучше узнать друг друга.

Одна игра связана с именем, чтобы познакомиться с присутствующими;

Второе упражнение — интервью - дети в течении нескольких минут (2—5) интервьюируют друг друга, задавая вопросы о возрасте, любимой пище, в какую школу он (или она) ходят и т.д. Затем каждый представляет того ребенка, которого он интервьюировал.

Первое упражнение по теме «Горе» заключается в том, что малая группа (3—5 человек) рисует семью. Это дает возможность поговорить о человеке, который умер, о причине смерти и ситуации во время непосредственной близости смерти. Что знает ребенок? Существуют ли вопросы, которые необходимы и должны быть им заданы? Здесь можно столкнуться с первой проблемой по поводу смерти и с проблемой четкости той информации, которую сообщает ребенок. Идет работа также с прошлым. Какова была семья накануне смерти? Как она выглядит сейчас? Часто после смерти близкого происходят некоторые изменения (появление отчима, мачехи, новых сестер или братьев; новая семья, переезд в новый дом, даже в новый город).

Рисунки семьи развешиваются на стене, и каждый ребенок коротко представляет семью всей группе, рассказывая другим о том, кто из изображенных умер, а также о причине его смерти В каждом занятии есть перерыв, где можно предложить чай. Неплохо заканчивать каждую встречу, установив какой-то ритуал, например, поиграть в какую-нибудь игру на прощание, особым образом подчеркивая конец занятия. Упр. «Всем спасибо»: ребята встают в круг, взявшись за руки. Поднимая руки вверх-говорим «всем», опуская (вместе) – «спасибо».

**Занятие 2.** Что произошло?

Каждое занятие можно начинать с игры в имя. Это очень помогает начинать работу в группе каждый раз одинаково.

Во втором занятии есть такое упражнение: ребенок

рассказывает о потере и реакциях на нее. Можно дать немного психологической информации о том, что случается с человеком, когда кто-то из близких ему людей умирает «Сначала происходит шок, на который ты, возможно, отреагировал далеко не так, как должен был бы реагировать например, смехом или чувством оцепенелости, неспособностью заплакать. Позже такие реакции часто влекут за собой чувство вины».

Детям полезно услышать, что подобные проявления — в порядке вещей. Не следует читать лекцию, работа должна быть больше похожа на дискуссию, и дети принимают участие в ней, делясь своим собственным опытом.

Следующее упражнение — «мозговой штурм»: что изменилось? На большом куске бумаги, висящем на стене, рисуем четыре больших круга. На одном пишем фамилию, школу и друзей, три другие озаглавлены: тело, чувство и мысли. Все дети потом высказывают свои мнения по поводу того, что стало характерно для их жизни после смерти близкого человека. Какие новые мысли появились у них; страх, что кто-то из членов семьи также может умереть, кошмары и др, Следует не забыть подчеркнуть, что все это является нормальной реакцией на горе. Соматические симптомы такие, как бессонница, чувство постоянной усталости, головные боли, боли в желудке и т.п. Слушание рассказов других детей, возможность увидеть все, о чем говорилось, на бумаге, это может повлиять на то, как дети смогут понять свои реакции и самих себя.

**Занятие 3.** Беседа о чувствах.

Некоторые дети очень хорошо осознают свои настроения и в состоянии легко отличить одно впечатление от другого. Но многие, особенно маленькие, не имеют ясного представления о том, что с ними происходит. На занятиях с маленькими детьми можно использовать силуэт человека, «человек-манекен», чтобы выяснить где именно в человеческом теле находятся эмоции.

Другое упражнение — на то, как меняются чувства с течением времени. Детям предлагается распределить по четырем кругам собственные эмоции — печаль, гнев, страх, счастье: а) во время смерти близкого человека; б) на групповом занятии; в)

сегодня и г) в будущем. Упражнением с кругом также можно пользоваться, чтобы констатировать, насколько значимо в круге Семья личное горе ребенка и, например, горе мамы, дедушки, родных братьев и сестер. Некоторые дети считают, что просто не хватает места для их собственного горя, потому что, например, мамино горе гораздо больше, чем их. Или ситуация может восприниматься совсем по-другому: ребенок, оказывается, чувствовал себя совершенно одиноким в своем горе, а из семьи никто не понимал, насколько тяжело его страдание.

Другое упражнение называется «Чувства и маски». Иногда в горе мы предпочитаем скрыть некоторые мучительные состояния и спрятаться за маской. дети рисуют три ощущения, которые, как они считали, им трудно выразить открыто; потом они рисуют маску, выражение лица они прятали вместе с реальными ощущениями. Маска’ обладает как преимуществами, так и недостатками. для упражнений на ощущения часто бывает мало одного занятия, поскольку в этой проблеме возможно развертывание содержания. для занятий по этой теме необходимо иметь очень много сил.

**Занятие 4.** Воспоминания.

Воспоминания являются важной частью нашей личности, нашими внутренними образами. Известно, что дети лелеют воспоминания, нуждаются в них, потому что они связаны с человеком, которого уже никогда не будет, особенно если это кто-то из родителей. Ушедший человек необходим ребенку для психологического развития, ребенок как бы связывает свое настоящее с умершим. На этом занятии можно использовать большой лист бумаги, вывешенный на стену. Внутри того или иного круга записываем различные детали памяти:

«Личные вещи», «то, что мы делали вместе», «То, чему он/она научили меняя», «Он/она в моей личности и наше физическое сходство». Существуют также и такие круги: «Запутанные воспоминания» и «Воспоминания о времени его болезни и смерти».

Некоторые дети боятся, что забудут того, кто умер, или они чувствуют вину перед ним из-за того, что уже меньше думают о

нем/ней, потому что прошло уже достаточно времени. Кто-то тратит много сил на сохранение в себе воспоминаний, но в этом и трудности для ребенка ведь нужно пополнять запас энергии и концентрироваться в настоящем, например на учебе в школе.

Второе упражнение, касающееся воспоминаний, могло бы служить дополнением к тем средствам, с которыми дети имеют дело в третьем задании. Следующее упражнение это сочинение книги об умершем человеке. В таких книгах, причем каждая из них могла бы быть потрясающей, — несколько пустых страниц для того, чтобы дети заполнили их рисунками, рассказами, фотографиями и другого роде воспоминаниями. Ко книга может быть и очень простой, больше похожей на скоросшиватель, куда можно прибавлять страницы по мере заполнения.

**Занятие 5.** Письмо.

Неоконченные дела, события, о которых никогда не говорили — это могло бы быть описание в письме к ушедшему. В этом упражнении ребенок может отразить переживания, которые, будучи зафиксированными на бумаге, проясняют мысли, делают их более легкими для понимания. дети помладше, возможно, выразят желание, чтобы взрослые помогли им написать письмо, или, вероятно, обратятся к рисованию. Иначе говоря, это упражнение индивидуально, в нем проявляется связь с ушедшим человеком. Следует обсудить планы детей, что они хотели бы сделать с письмом впоследствии. Кто-то предпочтет зарыть его в могилу, кто-то — сжечь и развеять пепел по воздуху или бросить в воду.

**Занятие 6.** Что помогает?

Это маленькое групповое упражнение, где используется «тест легкого удара». У детей иногда возникает нелепая Идея, будто им помогает та ситуация, когда они переполнены тягостными ощущениями. Важно сохранить баланс между страданием и выходом из него. Когда идет работа с детьми, обладающими большим эмоциональным опытом, то плач, желание обнять что- то любимое — игрушку, предмет домашнего обихода, обращение к маме за поддержкой, мысли об умершем человеке перед сном — это примеры того, что снимает - таки

напряжение у детей. Игра в футбол, другие виды физической нагрузки помогают сбросу эмоций; просмотр ТВ, сон, стремление вести себя так, будто ничего не случилось, это все пути к освободительному просвету в ситуации горя.

**Занятие 7.** Детская система поддержки, общая социальная работа.

В этом упражнении дети представляют самих себя в виде круга в центре листа, затем возле круга «Я» рисуются окружности, где изображены люди, значимые для этого ребенка. Следует спрашивать:

- Кто может поговорить с тобой, когда ты будешь нуждаться в поддержке?

- Кто необходим тебе?

Часто дети даже не догадываются, что есть рядом с ними те, кто действительно может помочь и утешить. Упражнение проясняет ребенку подобную ситуацию. Он видит, что вовсе не одинок, но если система поддержки выглядит крайне слабой, если практически невозможно обнаружить тех людей, которых можно было бы ввести в эту ситуацию (причем следует тщательно работать над ней вместе с ребенком), тогда важно поинтересоваться, разрешит ли ребенок нам находиться - рядом в этой выстраиваемой самим ребенком системе.

## 2.3. Метод сказкотерапии и возможности его использования в работе с дошкольниками

1. Необходимо заблаговременно поставить в известность родителей о времени, цели и задачах проведения онлайн-встречи, предварительно составив краткий анонс, следует заинтересовать родителей данным видом работы. Родитель должен четко понять, что его ребенок получит, посещая ваши занятия, будет ли ему это полезно, интересно, какие знания, умения он приобретет.

2. Использование продуктивных видов деятельности (рисование) позволит повысить интерес ребенка к занятиям. Необходимо помнить о том, что родителям также

заблаговременно стоит сообщить о необходимых материалах, которые будут необходимы на занятии.

3. Онлайн-встречи следует начинать с создания безопасной психологической обстановки, делая акцент на том, что всех рады видеть и очень рады встрече и общению, вводя ритуал приветствия и прощания в конце каждого занятия. Данные ритуалы позволят ребенку лучше ориентироваться в ходе занятия, формируя определенную стабильность происходящего, стабилизируя психоэмоциональное состояние.

4. В ходе занятия поощряйте ребят высказывать свои чувства, эмоции, развивая навык рефлексии, опираясь, например на выполненный ребенком рисунок. Сочините сказку с детьми совместно, только лишь обозначив начало истории (сказочный зачин) о волшебном Герое и его открытиях, путешествиях, о его окружении, о его удачах и поражениях. Предоставьте возможность каждому ребенку создать окончание этой истории, не только нарисовав продолжение, но и выплеснуть все эмоции, переживания, рассказав её другим ребятам.

5. Используя дидактические сказки, создавая с ребенком истории, отображая их в рисунке - это может стать не просто страницей книжки-малышки, но и позволит изучить старшим дошкольникам буквы, цифры (номер страниц), будет способствовать повышению речевой активности и совершенствованию коммуникативного навыка, коррекции повышенной тревожности.

6. Развивать воображение дошкольников, повышать познавательный интерес, умение рассуждать позволят вплетенные в сказочный зачин различные загадки, сказочные задачи. Для развития логического мышления, хорошо использовать счетные палочки, игрушки, конструктор.

7. В целях поддержания интереса в конце каждого последующего занятия можно задавать следующие вопросы ребятам «Как Вы думаете, в какое путешествие, в какую страну отправится наш Герой? Кого он там встретит, что в этом путешествии произойдет? Какой подвиг он совершит?

8. Давайте детям возможность выбора, предлагая различные

варианты решения тех или иных нравственных сказочных задач. Используйте вопросы «Почему твой Герой так поступил? Как бы ты поступил на его месте? Что на это сказала бы твоя мама, папа?»

9. Усилить терапевтический эффект позволит использование музыки, позволив выплеснуть свое психоэмоциональное состояние в момент выполнения творческого задания.

10. Основной диагностической методикой служит метод «Свободного рисунка». Данная методика позволит составить наиболее полный психологический портрет каждого ребенка для проведения возможных дальнейших консультаций с родителями.

Используя метод диагностического интервью, сочините сказочный зачин об обыденной жизни Героя, о том, что его волнует, тревожит, беспокоит (Однажды Герой проснулся, сердце у него сильно билось, ему стало жарко. Герой попытался вспомнить что с ним произошло, но нет, он забыл. Помоги Герою, расскажи историю о том, что произошло…), об особенностях взаимоотношениях в семье, о свободном времени ребенка (Чем он любит заниматься?), об особенностях воспитания (Кто занимается воспитанием ребенка? К кому из членов семьи ребенок обращается за помощью?), о семейных традициях, о домашних обязанностях, о том, как называют его дома и о многом другом.

Метод сказкотерапии имеет безграничные возможности, он экологичен, позволяет с интересом и пользой для детей провести специалисту коррекционно-развивающую работу. Данный метод отлично сочетается с любой тематикой, предложенной другими педагогами или специалистами ДОУ, что позволяет осуществлять системный комплексный подход в решении образовательных задач.

# Рекомендуемая литература

1. Берн Э. Три аспекта личности// Хрестоматия по психологии личности/Под. ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2002. – 280 с.
2. Бреева Е.Б. Дети в современном обществе. М., 1999. – 215 с.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб., 1997. – 207 с.
4. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997. – 189 с.
5. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 1999. – 107 с.
6. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. М., 1997. – 65 с.
7. Комисаренко Т.И., Махортова Г.Х.. Диагностика эмоциональных переживаний детей дошкольного и младшего школьного возраста// Психолог в детском саду. – 2017. – № 2.
8. Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребенка., СПб., 1997. – 89 с.
9. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия – искусство отношений. – М., 1994. – 368 с.
10. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.
11. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. – 192 с.
12. Нестерова М.Г. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями на основе интеграции семейных и общественных ценностей// Психолог в детском саду. – 2016. – № 2.
13. Психологическая диагностика/Под. ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб., 2003. – 226 с.
14. Психологический словарь/Под. Ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Сещерякова. М., 1997. – 370 с.
15. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. Диагностические и коррекционные методики. Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. М.:

Школьная пресса, 2003. – 48 с.

16. Рубинштейн С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности. М., 1976 – 385 с.

17. Соколова В.Н., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире. М., 1991. – 197 с.

18. Степанова Г. Социальное развитие дошкольника и его педагогическая оценка в условиях детского сада// Дошкольное воспитание. – 1999. – № 10.

19. Фигдор Г. Детский сад с точки зрения психоанализа// Дошкольное воспитание. . – 2005. - № 3. – 158 с.

20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1. М., 1998. – 108 с.

21. Фромм А. Азбука для родителей. Ленинград. 1991. – 158 с.

22. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск, 1996. – 192 с.

23. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 768 с.

24. Я – Ты – Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников/ Сост. О.Л. Князева. – М.: Мозайка-Синтез, 2005. – 168 с.

# Об авторе

## Слободчиков Илья Михайлович

- Профессор, доктор психологических наук
- Доцент Института детства ФГБОУ ВО «МПГУ»
- Член-корреспондент Российской академии естественных наук
- Член Президиума Федерального экспертного совета ВОО «Воспитатели России»
- Преподаватель АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России»
- Автор и соавтор более 150 публикаций (в т.ч. монографий) по проблемам психологии личности, возрастной и социальной психологии, психологического консультирования, психологии творчества.

***Курсы повышения квалификации АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России»***

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

**Слободчиков Илья Михайлович**

# ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ В СИТУАЦИЯХ РИСКОВ: ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Методические рекомендации

Электронное издание

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка Е.В. Змановская

Подписано к использованию 08.12.2021
30,2 Mb, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 119.
Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Mb ОЗУ;
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ВОО «Воспитатели России»
129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3
Тел: +7 (495) 146-68-46

ВСЕРОССИЙСКАЯ • ОБЩЕСТВЕННАЯ • ОРГАНИЗАЦИЯ

ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ

**Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России»**


VOSPITATELI.ORG

FACEBOOK.COM/VOSPRF

VK.COM/VOSPRF

YOUTUBE-КАНАЛ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

129110, РОССИЯ, МОСКВА, БАННЫЙ ПЕРЕУЛОК, 3

+7 (495) 146-68-46

info@vospitateli.org



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ