(cc) BY

Пазухина Светлана Вячеславовна
почетный профессор Российской академии образования,
член-корреспондент Российской академии естествознания,
член Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России», д-р психол. наук, доцент, доцент, заведующая кафедрой
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ОПЫТ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Аннотация*: в статье анализируются вопросы просвещения и консультирования родителей по проблеме предупреждения и оказания психологической помощи ребенку в экстремальных ситуациях. Описываются специфические признаки, указывающие на переживание ребенком состояния стресса. Приводятся конкурентные техники, помогающие ребенку пережить стресс.*

Ключевые слова*: экстремальные ситуации, признаки стресса, родители, консультирование, профилактика.*

В рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» по оказанию родителям психолого-педагогической, методической и консультационной помощи особый интерес последних вызывает тема «Экстремальные ситуации в жизнедеятельности младшего школьника: предупреждение и психологическая помощь». Об этом свидетельствуют их запросы, повышенная активность слушателей на вебинарах и просветительских мероприятиях по данной тематике, количество поступающих вопросов в Центр психолого-педагогической, методической и консультационной помощи при ТГПУ им. Л.Н. Толстого.

На вебинарах и просветительских мероприятиях мы на конкретных примерах рассматриваем различные экстремальные ситуации в жизнедеятельности

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

младшего школьника; изучаем психологические особенности поведения детей, провоцирующих их возникновение; обсуждаем профилактические меры и знакомимся с приемами оказания первой психологической помощи ребенку в острой стрессовой ситуации. Предметом особого обсуждения является роль взрослого в предупреждении экстремальных ситуаций и оказании необходимой психологической помощи и поддержки ребенку.

При знакомстве родителей с информацией по обозначенной проблеме мы придерживабемся следующего плана: даем понятие экстремальной ситуации, показываем ее отличия от других типов ситуаций (трудных, чрезвычайных, опасных, напряденных и пр.); рассматриваем классификацию экстремальных ситуаций, разбираем типы экстремальных ситуаций в жизнедеятельности младших школьников на конкретных примерах; анализируем психологические особенности младших школьников, которые могут выступить в качестве личностного фактора возникновения экстремальных ситуаций; дифференцируем психические состояния детей в экстремальных ситуациях; большую часть времени уделяем предупреждению экстремальных ситуаций в жизнедеятельности младших школьников и изучению практических приемов оказания неотложной психологической помощи.

Экстремальные ситуации – это ситуации, развивающиеся внезапно, неожиданно, которые вызывают экстремальные психические состояния и могут иметь отрицательные последствия для жизнедеятельности человека [2].

К экстремальным ситуациям, которые могут серьезно повлиять на ухудшение психического, физического и др. здоровья учащихся, можно отнести: несчастный случай; попытку самоубийства или смерть; грубое насилие (например, групповое избиение с нанесением тяжелых телесных повреждений) и др.

В отличие от чрезвычайных ситуаций, экстремальные ситуации, имеют локальный характер и в ряде случаев могут преодолеваться собственными силами. Чаще всего в их возникновении прямым или косвенным образом виноваты сами дети.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большинство опасных ситуаций превращается в экстремальные в результате легкомыслия или неправильных действий, отсутствия необходимых знаний, каприза, непослушания, невнимательности. Например, ребенок спровоцировал зверя на агрессию, играя с собакой «в гляделки»; стал есть незнакомые ягоды в лесу и отравился; заигрался и отстал от туристической группы на маршруте; полез в незнакомую пещеру и заблудился в ней и др.

Экстремальные ситуации в жизнедеятельности младшего школьника могут произойти где угодно: на уроке, на перемене, по дороге в школу и обратно, на улице, дома и пр. Сбор эмпирических данных и описание конкретных ситуаций представлен в нашей книге [4].

Например, некоторое время назад среди российских младших школьников получила популярность игра «Беги или умри!". Ее суть в том, чтобы внезапно перебежать дорогу в неположенном месте перед приближающимся транспортом. При этом другой ребенок все снимает на видео и потом выкладывает в Интернет. Главное отличие такой экстремальной ситуации от рядового дорожно-транспортного происшествия заключается в том, что это делается намеренно, при этом присутствуют зрители, которые снимают происходящее на сотовый телефон и затем хвастаются видеозаписями в соцсетях.

Проведенный нами Интернет-опрос слушателей вебинаров, которые хотели получить консультацию онлайн по обсуждаемой проблеме, показал, что 31% из них положительно ответили на вопрос «Вы участвовали в смертельно опасных играх и забавах в детстве?», 54% выбрали ответ «нет», 15% указали, что всем детям не хватает острых ощущений. Таким образом, проблема возникновения экстремальных ситуаций в жизнедеятельности детей не является новой, а была присуща и их родителям.

Среди качеств младшего школьника, которые могут спровоцировать или способствовать возникновению экстремальных ситуаций в ходе беседы с родителями были названы следующие: беспечность, беспомощность, внушаемость, доверчивость, забывчивость, импульсивность, легкомыслие, любопытство, наивность, небрежность, невнимательность, неосмотрительность, непоседли-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вость, непосредственность, непроизвольность, открытость, отсутствие жизненного опыта, подвижность и др.

Наиболее типичной реакцией ребенка на экстремальные ситуацию является стресс. Именно по данной проблеме чаще всего родители обращались за индивидуальной консультацией.

Понятие «стресс» происходит от английского слова «stress» и в буквальном переводе означает напряжение, сжатие, давление. Он определяется как состояние эмоционального и физического напряжения, возникающее в ситуациях, воспринимаемых человеком как экстремальные, чрезмерно трудные или неподвластные, и требующее от организма мобилизации нервно-психологических сил [3].

На консультации с родителями мы обсуждаем, по каким признакам (психологическим и физиологическим) можно понять, что ребенок находится в стрессе: настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение; сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит; ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко; он становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным; ребенок рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах; о психоэмоциональном неблагополучии ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность; ребенок демонстрирует отсутствовавшее ранее кривляние и упрямство, боязнь контактов, стремление к одиночеству, он перестал участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины; иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось или у него отмечается стойкая потеря аппетита; некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения; признаками стрессового состояния у ребенка являются также не

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

Родителям на в ходе консультации предлагаются рекомендации, как помочь ребенку в стрессовом состоянии. Это – освоение дыхательных техник, «обнимашки», «таппинг» и другие техники, которые помогают расслабиться и снять напряжение; физическая активность, обеспечение пространства покоя, привлечение ребенка к выполнению рутинных несложных дел, доверительные беседы, составление плейлиста с любимой музыкой, «аптечки» для ума (в которой могут храниться разные вещи, связанные с положительными воспоминаниями и эмоциями), улучшение питательного рациона с включением в него продуктов, способствующих преодолению стресса, игра в головоломки, приобщение ребенка к рукоделию, творчеству, совместное чтение сказок, рассказывание историй и пр. [1].

Также на консультации даются рекомендации по профилактике развития стрессовых состояний и предупреждению экстремальных ситуаций в жизнедеятельности младшего школьника. Ну а так как проблемы, связанные с обсуждаемой темой, являются типичными для многих семей, то всех родителей мы приглашаем на просветительские мероприятия, посвященные данному вопросу.

Список литературы

1. Дыши. Практики счастья / пер. А. Люмина; ред. В. Важнова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 128 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. (Справочник практического психолога).

3. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

4. Экстремальные ситуации в образовательном процессе начальной школы: модели профилактики, направления подготовки будущего учителя, тактики

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

экстренной помощи детям: монография / С.В. Пазухина, В.А. Романов, А.В. Снегирев [и др.]. – Тула: Тульский полиграфист, 2014. – 200 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)