

**Потапенко Иван Игоревич**

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАЩИМСЯ, ПЕРЕЖИВШИМ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

*Аннотация:* в жизни человека проходит множество чрезвычайных ситуаций, которые отрицательно сказываются на психике человека. Речь пойдет об учащих образовательных учреждений, которые более уязвимы в психологическом плане. В статье рассмотрены способы оказания психологической поддержки ученикам, пережившим чрезвычайные ситуации и прибывшим из зон локальных военных действий.

*Ключевые слова:* психологическое состояние ученика, психика, чрезвычайные ситуации, неблагоприятное воздействие на психику, зоны локальных военных действий, психологическое сопровождение.

Чрезвычайная ситуация – это неблагоприятная сложившаяся обстановка, которая возникла в результате какой-либо аварии, природного явления или другой катастрофической ситуации. Результатом чрезвычайного положения могут быть человеческие жертвы, ущерб имуществу, ухудшение условий жизни и другое.

Люди, пережившие чрезвычайные ситуации, чаще всего получают психологические травмы. Если речь идет о детях, то существует ошибочное суждение, что они не понимают происходящее вокруг. Это неверно. Каждый учащийся в современном мире правильно воспринимает все, что происходит вокруг него. Он может получить такие же психологические травмы, как и взрослые.

Психика ребенка работает по особой схеме: она связана с психикой семьи. Учащиеся очень чувствительны к раздражителям. Даже небольшая проблема

может оставить след на психике ученика. Так, психика учащегося связана с психикой семьи, он ориентируется на взрослых.

Родители порой мешают развитию ребенка. А именно взрослые не отпускают ребенка далеко от себя, так как боятся за него, а ребенок, в свою очередь, держится ближе к родителям. Так круг общения ребенка резко сужается, что тормозит его психическое развитие. Происходит регресс к старым формам поведения, и психологический возраст ребенка становится намного меньше, чем хронологический.

Таким образом, чтобы ребенок мог без тяжелых последствий пережить чрезвычайную ситуацию, необходимо оказывать ему и его семье психологическую помощь.

В чрезвычайной ситуации действовать необходимо быстро и решительно. Необходима экстренная помощь ученикам. За такую помощь отвечают родители и педагоги. Также большую роль играет и школьный психолог, который ведет беседы с обучающимися, помогает им раскрыться и рассказать причины раздраженности.

После переживания военных конфликтов или других чрезвычайных ситуаций у учащихся может возникнуть ответная реакция организма на раздражители, которая будет проявляться в следующих формах:

1) галлюцинации и бред (это непонимание происходящего рядом). При таком виде раздражения учащегося нельзя оставлять одного, необходимо успокоить его беседой, убрав предметы, которыми он может пораниться;

2) ступор (защитная реакция организма, возникающая после чрезвычайных ситуаций, состояние, при котором ученик ничего не чувствует). Профилактикой такого состояния может быть монолог с учеником, который вызовет его на чувства и выведет с этого пространства;

3) нервная дрожь (организм избавляется от сильного напряжения). Необходимо еще сильнее вызвать дрожь, после чего дать ученику побыть в спокойствии;

4) истерика (возбужденное состояние, сопровождающееся криком и руганью ученика). Профилактикой является повышенный тон в ответ на истерику от родителей или педагога, это поможет успокоить возбужденного ученика.

Таким образом, симптомы, возникающие у детей в экстремальной ситуации, схожи с симптомами у взрослых людей, но переживаются детьми сильнее. Взрослый человек, вероятнее всего, проинформирован о том, что необходимо делать в той или иной экстренной ситуации. Он может действовать самостоятельно, в отличие от ребенка, который привязан к родителям, поэтому ребенку особенно тяжело приходится при потере близкого человека.

Как бы экстренно ни была оказана психологическая помощь учащимся образовательного учреждения, все равно у ребенка останется психологическая травма, которая будет мешать ему жить полноценной жизнью. Так, экстренной помощи не достаточно, поэтому необходимо в течение жизни ученика проводить психотерапевтические мероприятия.

Ведущим видом деятельности у дошкольников является игра, поэтому эффективной является психокоррекционная работа с использованием методов игровой терапии, арт-терапии, куклотерапии, сказкотерапии. Детям очень интересно заниматься такими видами деятельности, они с удовольствием будут погружаться в процесс, в который незаметно и ненавязчиво можно включить психокоррекционные воздействия.

Также практикуется свободная игра, как способ лечения психики учащихся. Такой вид деятельности предполагает свободный выбор учениками своей роли, которую они будут играть. В ходе такой профилактики психологической травмы ребенок чувствует себя нужным в игре, что постепенно будет перерастать в привычки.

Родители оказывают большое влияние на ребенка, поэтому важно и их включить в психологическую деятельность. В задачи психотерапевтических мероприятий входит восстановление нормального общения родителей с ребенком. Для этого подходит индивидуальная психотерапия, обеспечивая их общение друг с другом и взаимоподдержку.

Таким образом, пережив чрезвычайную ситуацию, которая отрицательно сказалась на его здоровье, нуждается в психологической поддержке, которую могут дать педагоги, психологи образовательного учреждения и родители.

### *Список литературы*

1. Венгер А.Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова, В.А. Морозов // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – №1. – С. 131–159.

2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

3. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2006. – 608 с.

4. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.