

**Алексеенко Елена Сергеевна**

учитель-дефектолог

МБДОУ «ЦРР – Д/С №2»

г. Тула, Тульская область

## **ВИДЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И СЕМЬЯМ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные направления и методы психолого-педагогической помощи семье и детям в условиях кризисных ситуаций. Анализируются причины возникновения семейных кризисов, особенности психологической поддержки взрослых и детей, а также роль образовательных учреждений и специалистов в процессе преодоления кризисных состояний.

*Ключевые слова:* психолого-педагогическая помощь, семья, дети, кризисные ситуации, семейная терапия, эмоциональная поддержка, стресс-менеджмент, профилактика конфликтов, психологическая поддержка, адаптация детей.

Современное общество сталкивается с многочисленными вызовами, которые оказывают значительное влияние на психологическое состояние семей и отдельных её членов. Быстрые социальные перемены, экономические трудности, семейные конфликты, потеря близких – все это создает условия для возникновения кризисных ситуаций. В таких условиях важную роль играет своевременная и компетентная психолого-педагогическая помощь, способная не только смягчить негативные последствия, но и способствовать развитию ресурсов для преодоления трудностей. В статье рассматриваются основные направления и методы работы с семьями и детьми, а также значение междисциплинарного подхода в процессе восстановления психологического благополучия.

Кризисные ситуации в семье могут возникать по различным причинам: развод и разлука, смерть близкого человека, финансовые трудности, насилистственные действия, хронические конфликты, проблемы с воспитанием детей, изменения в социальном статусе и другие обстоятельства. Согласно теории системной

семейной психологии, семья – это открытая система, в которой изменения в одном из элементов вызывают реакции и перестройки всей системы [1].

Ключевым моментом в понимании кризиса является его влияние на эмоциональное состояние и межличностные отношения. В такие периоды у членов семьи возникают чувства тревоги, страха, безысходности, а иногда и агрессии. В результате ухудшается коммуникация, снижается уровень доверия, что ухудшает качество жизни и развитие детей.

Психолого-педагогическая помощь в условиях кризиса включает комплекс мероприятий, направленных на стабилизацию внутреннего состояния членов семьи, восстановление взаимопонимания и развитие новых форм взаимодействия.

Одним из наиболее эффективных методов является семейная терапия, которая позволяет выявить причины конфликтов, понять внутренние потребности и ценности каждого участника. В ходе работы психолог помогает членам семьи развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов, выражения чувств и установления границ [3].

Для отдельных членов семьи, особенно для детей и подростков, важна индивидуальная работа с психологом. Она помогает понять свои эмоции, снизить тревожность и подготовиться к изменениям. В работе используют игровые техники, арт-терапию, сказкотерапию, направленные на выражение чувств и снижение внутреннего напряжения.

Родители получают поддержку в вопросах воспитания, управления стрессом и эмоциональными реакциями. В рамках таких программ обучаются навыкам позитивного воспитания, развитию терпения, эмпатии и активного слушания.

Важно создавать в семье и образовательных учреждениях атмосферу доверия, где каждый член чувствует себя услышанным и понятым. Это способствует развитию у детей чувства безопасности и уверенности в себе.

Дети воспринимают семейный кризис особенно остро, так как их эмоциональная и когнитивная сфера еще формируется. В таких случаях необходимо обеспечить ребенку психологическую поддержку, помочь ему понять происходящее и адаптироваться к новым условиям.

Работа с детьми включает развитие эмоциональной грамотности, обучение навыкам саморегуляции, формирование положительной самооценки. В этом помогают игровые методы, арт-терапия, использование сказок и ролевых игр, позволяющих ребенку выразить свои чувства.

Школы и дошкольные учреждения играют важную роль в адаптации ребенка к новым условиям. Педагоги проводят коррекционные занятия, воспитательные беседы, профилактические мероприятия по снижению тревожности и повышению уверенности.

Для успешной адаптации ребенка необходимо согласованное взаимодействие между специалистами и родителями. Важно обучать родителей методам поддержки и воспитания в условиях кризиса, а также информировать их о психологических особенностях развития детей в сложных ситуациях.

Для эффективности профилактики и преодоления кризисных ситуаций важна интеграция усилий психологов, педагогов, социальных работников и медицинских специалистов. Взаимодействие между различными службами способствует более комплексной и своевременной помощи [2].

Образовательные учреждения служат платформой для реализации программ психологической поддержки, профилактики конфликтов и развития эмоциональной компетентности. Важным аспектом является создание системы раннего выявления проблем и организация межведомственной работы.

В условиях современной действительности особое значение приобретает развитие программ профилактики и психологической поддержки, внедрение цифровых технологий, проведение онлайн-тренингов и консультаций. Такой подход расширяет доступность помощи и обеспечивает ее своевременность [4].

Также актуальна тема формирования у семей и детей навыков стрессоустойчивости, эмоциональной компетентности и навыков саморегуляции. В перспективе возрастает роль профилактических программ, ориентированных на укрепление психологического здоровья с раннего возраста.

Преодоление кризисных ситуаций в семье и для детей требует системного и комплексного подхода, включающего психологическую поддержку, развитие

межличностных навыков и создание условий для эмоциональной безопасности. Эффективная помощь возможна только при условии тесного взаимодействия специалистов разных областей и активного участия самой семьи. В условиях современного мира развитие психологической культуры, навыков коммуникации и стресс-менеджмента становится необходимостью для обеспечения гармоничного развития детей и укрепления семейных связей.

### ***Список литературы***

1. Бриллиант В.В. Системный подход к семейной терапии / В.В. Бриллиант. – М.: Академический проект, 2007. – 240 с.
2. Горбачева Л.В. Психология кризисных ситуаций и их преодоление / Л.В. Горбачева. – М.: Академический проект, 2015. – 300 с.
3. Леонтьев А.Н. Семейная терапия: теория и практика / А.Н. Леонтьев. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
4. Фрейд З. Психология семейных кризисов / З. Фрейд. – М.: Академический журнал, 2012. – 200 с.