Профилактика кризисных состояний: от атмосферы в школе к частным проблемам воспитанников замещающих семей

Юрчик Марина Петровна, государственное учреждение образования «Средняя школа №1 г. Берёзовка» (Лидский район), педагог-психолог

Если будет взрослый, который будет считать тебя своим, который станет о тебе заботиться, кормить, согревать и защищать тебя – будешь жить, расти и развиваться.

Л. Петрановская

Школа, в которой я работаю, всегда имела несколько особенностей: небольшое количество учащихся (около 250), высокая занятость подростков, большое количество одарённых учащихся, небольшое количество учащихся, признанных находящимися в социально опасном положении, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, с особенностями психофизического развития, отсутствие учащихся, признанных нуждающимися в государственной защите, учащихся с высоким уровнем зависимости от психоактивных веществ или находящихся на реабилитации; сниженная мотивация при высокой успеваемости. Опекунских и приёмных семей и их воспитанников немного, и они всегда на виду, поскольку и ребята, и их семьи – люди активные и разносторонние. Некоторые из них уже окончили своё обучение в нашей школе, и сейчас обучаются трое воспитанников из двух опекунских семей.

Однако это были разные дети и разные опекуны, каждый со своей историей утраты родителей, не похожей на другие, с разными причинами, побудившими бабушек и дедушек заняться воспитанием внуков. В то же время со всеми ними было приятно и интересно работать. Наверное, всё дело именно в этом: дети нашли «своих» взрослых. Такими «своими» взрослыми стали и их родственники, и педагоги. Это могу быть я, а может быть классный руководитель или педагог-предметник, может быть даже учитель начальных классов, но нас объединяет одно – готовность выслушать ребёнка, его проблемы, гнев, обиды, заинтересовать, помочь переключиться или найти решение проблемы. А такое отношение невозможно без системного подхода в профилактике кризисных ситуаций.

Не секрет, что опекунские семьи часто бывают очень настороженными и закрытыми, поскольку травматический опыт, пережитой этой семьёй уйти бесследно не может. А потому работа с ними начинается не с диагностики, а с создания благоприятной атмосферы. В школе ежегодно проходят месячники профилактики кризисных состояний и профориентации, недели психологической и гендерной культуры, финансовой и общей безопасности, т.к. в силу вышеописанных особенностей главное направление моей деятельности – профилактическое. Дни объятий, дни позитива, работа уголка библио- и арт-терапии – вот тот необходимый минимум профилактики, который охватывает всю школу.

Следующий уровень включает мероприятия в рамках шестого школьного дня и каникулярного периода: психологический театр, тренинговые занятия, квизы, квесты, пятиминутки релаксации на классных часах. Здесь важно ненавязчиво включить детей в исследование самих себя и в открытие психологии, не отрывая их от класса. Вы прокладываете маршрут в незнакомых для учащихся землях, а в такое путешествие лучше отправляться в проверенной компании. Содержание занятий на самом общем уровне знакомит с теми понятиями, которыми мы пользуемся, выстраивая профилактическое и коррекционное направление: ресурс, проблема, эмоция, познание, поведение, совладание, личность, характер, темперамент и др.

|  |
| --- |
| Квест «Темперамент»  Цель: психологическое просвещение учащихся, самопознание учащихся для укрепления психологического здоровья  Категория участников: учащиеся VI-VIII классов.  Время проведения: 45 минут.  Необходимые материалы и оборудование: плакаты, маркеры, маршрутные листы.  Краткое описание: Учащиеся получают маршрутные листы с одним из типов темперамента и отправляются на поиски ответов. Команды состоят из пяти человек. В листах указаны задания, есть поля для ответов, а также «стоимость» выполненных заданий в баллах. Дополнительные баллы начисляются за скорость выполнения заданий: первой пришедшей команде – 1,5 балла, второй – 1балл, третьей – 0,5 балла.  Примеры станций:  Станция 2. Круг Айзенка  Задание: зарисовать на круге в листе ответов ту четверть характеристик, которую занимает темперамент. Записать любую черту этого темперамента – 2 балла  Станция 4. Инфографика «Темперамент и Характер»  Задание: Сделайте вывод: чем отличается характер от темперамента. – 3 балла  Станция 6. Диагностическая  Психологи составляют различные тесты, отвечая на которые, человек описывает, как он себя ведёт, чувствует и как действует в различных ситуациях. Наиболее популярные тесты – Айзенка, Стреляу, Белова и Русалова.  Задание: Принесите тест указанного автора.  Станция 7. Поисковая  Задание: Так как вы уже всё знаете о темпераменте и об одном из его типов, определите, у кого из персонажей мультфильмов и аниме тот тип темперамента, который указан на вашем листе ответов. – 4 балла. |

Более глубокая работа включает выделение каждого учащегося (в том числе учащегося из опекунской семьи) как личности. Одна из самых запоминающихся акций, проведённых мною, состояла в следующем: я попросила каждого классного руководителя придумать по одному комплименту каждому ученику его класса, а каждый класс – комплименты педагогу. В результате для каждого учащегося в приложении Canva к этим комплиментам я добавила рисунок – и получились именные наклейки. Одновременно и приятный сюрприз, и напоминание о том, что каждый из учащихся заметен и важен, что есть не только «свои» взрослые, но и «свои» дети.

На этом же уровне позволяют работать психологические игры. «Имаджинариум» раскрывает через ассоциации текущие трудности и внутренний мир младших подростков. В игре «Что делать, если…» младшие школьники и младшие подростки с юмором осваивают поведение в сложных жизненных ситуациях. «Псикреты для подростков» помогают увидеть, что проблемы у подростков общие, похожие, а значит, никто из них по-настоящему не одинок в борьбе с этими трудностями. «Попробуй повтори» и «Эмоциональные фанты» раскрывают ребёнка для наблюдения, показывают его зажатость, социальные страхи, открытость и подвижность, помогают игрокам увидеть, что подростковая неуклюжесть вытянувшихся рук и ног, стеснительность и невозможность показать сценку не хихикая – это то, что объединяет их. Можно быть «своим» в среде взрослых, и можно быть «своим» среди сверстников.

Более сложные ситуации, связанные с зависимостями, насилием, травлей, переживанием утраты, сложным жизненным выбором, поддержкой самих себя и сохранением своего здоровья я оформила в игру «Психологическое здоровье». В ней есть всё то, что знакомо посетителям школьного развивающего игрового центра «Все грани «Я»: карточки с проблемными ситуациями, поле с «эмоциями», которые влияют на ход игры, и само игровое поле, наполненное приятными событиями жизни (интересным хобби или видео с котиками) и возможными трудностями (болезнью, уменьшением светового дня и т.д.). Сами же «рецепты» сохранения психологического здоровья, практические рекомендации, упражнения, необходимую информацию я собрала в «Сундучок самопомощи» и загрузила его на сайт, чтобы первая психологическая помощь была доступна в любое время в любом месте.

Однако профилактика – это задача не только педагога-психолога, а потому вопросы сохранения здоровья, любви к жизни, планирования семьи и соблюдения законов как государства, так и социальных часто обсуждаются учащимися с приглашёнными гостями. Школу часто посещают заведующая Берёзовской городской поликлиникой Кот А.П., врач-педиатр Лидской Центральной районной больницы Войно И.П., старший инспектор инспекции по делам несовершеннолетних Лидского РОВД, майор милиции Игнатович А.А., настоятель храма Жировичской иконы Божьей Матери протоиерей Владимир Урбанович и клирик храма иерей Леонид Черняев. Такие встречи позволяют обсудить самые острые проблемы воспитанников из замещающих семей и всех подростков, говорящие о переживании личностных кризисов (употребление психоактивных веществ, бродяжничество, кражи, ранняя половая жизнь, рискованное поведение и развитие хронических заболеваний, осложнённое переживанием стрессов, проявления агрессии) до того, как они станут реальными проблемами реальных семей.

Психологические же трудности с опекунами я предпочитаю обсуждать в рамках мероприятий информационно-педагогического просвещения родителей, что позволяет сосредоточиться на тех трудностях, с которыми сталкиваются именно бабушки и дедушки учащихся нашей школы: «Организовываем досуг: игра, хобби, семейное дело», «Участие ребёнка в принятии решений семьи: как развивать самостоятельность ребёнка», «Цена ошибки: неудачи и проступки в жизни ребёнка», «Ёжики акцентуаций: как лучше понять характер своего ребёнка»

Только когда выстроены все описанные выше уровни профилактической работы, по-настоящему заработает личная беседа и индивидуальные занятия. Все учащиеся из опекунских семей оказываются по-своему талантливыми, главное – помочь найти ребёнку увлекательное занятие: актёрское мастерство, игра на музыкальном инструменте, изучение русского языка, сьемка видео… Поскольку я являюсь главным редактором школьной газеты, у меня есть замечательная возможность – взять у подростка интервью. Такой свободный формат встречи позволяет снять напряжение от внутренних барьеров у ребёнка с непростой историей. Вопросы связаны как с достижениями учащихся (дипломы, призы, награды), так и с их увлечениями, поддержкой и ресурсами. Одно маленькое интервью, напечатанное в маленькой школьной газете и врученное семье, может вселить в ребёнка уверенность в себе и жажду преодолевать трудности, а не сдаваться, а опекунам покажет, что их ежедневный труд важен и приносит результаты.

Самый глубокий уровень профилактики кризисных ситуаций – это работа с проблемой. Каким бы талантливым ни был ребёнок, какими бы заботливыми ни были опекуны, каждый ребёнок сталкивается с трудностями: нервные срывы от напряжения перед важными выступлениями, нахлынувшая от случайной новости тревога, долгий стресс перед поступлением, утрата кого-то из родственников, всколыхнувшая старую травму… Как психолог я не могу уберечь учащегося от этих переживаний. Но я могу и должна всегда показывать, что с этим тоже можно справиться. Конкретно этот подросток, юноша, младший школьник может справиться. С этой конкретной ситуацией, обладая ровно теми ресурсами, которые он сейчас может вспомнить. Наиболее результативными для меня стали техники когнитивно-поведенческой терапии, дополненные работой с метафорическими картами и безусловным принятием чувств учащегося.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры использования игр с метафорическими картами и упражнений когнитивно-поведенческой терапии | |
| Игры | Упражнения |
| «Расскажи историю», «Нарисуй продолжение», «Нарисуй начало», «Разыграем историю», «Я сегодня», «Мы сегодня» для набора МАК «Я и все-все-все» (К.Крюгер, В. Кирдий), «Путь героя» для набора МАК «COPE» (О. Аялон, М.Лукьянова) | Выявление эмоций: отличие автоматических мыслей от эмоций, определение трудностей в назывании эмоций и оценка силы эмоции, оценка настроения и поведения с помощью графика активности |
| «Вращающиеся двери», «Внутренняя тень» для набора МАК «COPE» (О. Аялон, М.Лукьянова), «Плохой поступок», «На кого я похож» для набора МАК «Я и все-все-все» (К.Крюгер, В. Кирдий) | Оценка автоматических мыслей: выявление, оценка доказательств, «альтернативное объяснение», «декатострофизация» |
| «ЧУДО И Вы», «рост после разрушения», «Давать и получать» для набора МАК «COPE» (О. Аялон, М.Лукьянова), «Мой самый лучший день», «О чём мечтается» для набора МАК «Я и все-все-все» (К.Крюгер, В. Кирдий) | Принятие решений, техника последовательного приближения, техника «Пирога», «Скачок в будущее», «Проверка образа на реалистичность» |

Главные герои, творцы, исследователи собственной истории и мира вокруг – это сами опекуны и их воспитанники. Роль психолога – быть маяком, указывающим более безопасный путь, потому как знание о себе, социуме и преодолении проблем – это самое необходимое в этом не простом, но увлекательном путешествии.