

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Д. Б. Ешенкулова¹⁾, С. Е. Манабаева¹⁾

¹⁾ Университет «Мирас», ул. Сапак-Датка 2, 160002, г. Шымкент, Казахстан,
eshenkulova.d@miras.edu.kz

В статье рассматриваются основные кризисы, с которыми сталкиваются дети и подростки, их виды и характерные реакции на стрессовые ситуации; современные подходы к оказанию психологической поддержки детям и подросткам, оказавшимся в кризисных ситуациях. Анализируются методы и стратегии, направленные на снижение стресса, повышение устойчивости к сложным жизненным обстоятельствам и формирование адаптивных механизмов преодоления кризиса. Анализируются способы выражения кризисных переживаний, включая эмоциональные, поведенческие и физиологические проявления. Особое внимание уделяется эффективным методам психологической поддержки и реабилитации, таким как когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, групповая и индивидуальная работа с психологом. Рассматривается роль семьи, педагогов и социальных институтов в создании условий для адаптации и восстановления психоэмоционального состояния несовершеннолетних. Подчеркивается важность индивидуального и комплексного подхода, использования арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии и других эффективных техник психологической помощи.

Ключевые слова: психологическая поддержка; кризисные ситуации; дети; подростки; стресс; виды реакций; эмоциональные проявления; поведенческие реакции; методы реабилитации; когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапия; адаптация; психоэмоциональное состояние; психологическая помощь.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS IN CRISIS SITUATIONS

D. B. Yeshenkulova¹⁾, S. E. Manabaeva¹⁾

¹⁾ Miras University, Sapak-Datka St. 2, 160002, Shymkent, Kazakhstan,
eshenkulova.d@miras.edu.kz

The article examines the main crises faced by children and adolescents, their types, and characteristic reactions to stressful situations; contemporary approaches to providing psychological support to children and adolescents in crisis situations. It analyzes methods and strategies aimed at reducing stress, increasing resilience to difficult life circumstances, and developing adaptive mechanisms for overcoming crises. The ways of expressing crisis experiences, including emotional, behavioral, and physiological manifestations, are

analyzed. Special attention is given to effective methods of psychological support and rehabilitation, such as cognitive-behavioral therapy, art therapy, and both group and individual work with a psychologist. The role of family, educators, and social institutions in creating conditions for adaptation and the restoration of the psychoemotional state of minors is considered. The importance of an individual and integrated approach, the use of art therapy, cognitive-behavioral therapy, and other effective psychological support techniques is emphasized.

Keywords: psychological support; crisis situations; children; adolescents; stress; types of reactions; emotional manifestations; behavioral responses; rehabilitation methods; cognitive-behavioral therapy; art therapy; adaptation; psychoemotional state; role of family; psychological assistance.

В современном мире дети и подростки все чаще сталкиваются с кризисными ситуациями, оказывающими влияние на их эмоциональное и психологическое состояние. Развод родителей, потеря близких, буллинг, социальная изоляция, а также глобальные катастрофы, такие как пандемии или вооруженные конфликты, могут стать серьезными стрессовыми факторами, требующими специализированной психологической поддержки. Кризисные ситуации могут вызывать у детей и подростков широкий спектр реакций: от тревожности и депрессии до агрессивного или деструктивного поведения.

В таких условиях важно не только своевременное выявление эмоциональных и поведенческих изменений, но и применение эффективных методов помощи, направленных на восстановление психологического благополучия ребенка.

Актуальность исследования данной темы обусловлена необходимостью разработки и внедрения методов и стратегий психологической поддержки, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей и подростков.

Дети и подростки сталкиваются с различными кризисными ситуациями, которые могут быть связаны с их возрастными особенностями, социальной средой, семейными обстоятельствами и влиянием внешних факторов.

Основные кризисы можно разделить на несколько категорий [1, с. 96]:

1. Возрастные кризисы. Эти кризисы связаны с естественным процессом взросления и перестройки психики: кризис 3-х лет – формирование самостоятельности, первые протестные реакции; кризис семи лет - начало школьной жизни, изменение режима дня, требований и обязанностей; кризис подросткового возраста (11 - 16 лет) - переход от детства к взрослости, гормональные изменения, формирование идентичности.

2. Семейные кризисы: экономические трудности в семье; ощущение нестабильности, тревога за будущее, снижение самооценки из-за социального неравенства; развод родителей чувство вины, страх потери одного из родителей, изменение привычного уклада жизни; вызывает у ребенка чувство неуверенности, тревожность, страх потери одного из родителей; рождение младшего брата/сестры – возможная ревность, снижение внимания со стороны родителей; рождение младшего брата/сестры; изменение семейной динамики, нарушение привычного уклада жизни; конфликты в семье; авторитарный стиль воспитания, недостаток поддержки, эмоциональная нестабильность; домашнее насилие (физическое, эмоциональное, психологическое и др.); смерть близкого родственника – приводит к переживанию горя, нарушения сна и аппетита, формированию тревожности, депрессии, агрессивного или замкнутого поведения; ощущение потери, страх одиночества, возможные депрессивные состояния [2, с. 78].

3. Школьные и образовательные кризисы: проблемы с учебой – неуспеваемость, страх перед экзаменами, давление со стороны родителей и учителей; буллинг (травля) – физическое, психологическое или киберзапугивание со стороны сверстников; адаптация к новым условиям – переход в другую школу, начало обучения в старших классах, поступление в вуз.

4. Социальная изоляция и социальные кризисы: буллинг и кибербуллинг – приводит к тревожным расстройствам, социальной изоляции, снижению самооценки, в тяжелых случаях – к депрессивным состояниям и суицидальным мыслям; конфликты со сверстниками – могут вызывать эмоциональную нестабильность, стресс, развитие комплексов; отторжение в коллективе, одиночество – ведет к депрессии, апатии, развитию социальных фобий.

Дискриминация (по национальному, половому, социальному признаку) – может спровоцировать тревожные и депрессивные расстройства, ощущение несправедливости и социальной отчужденности [3, с. 145].

5. Социальные и личностные кризисы: формирование самооценки – неприятие своей внешности, неуверенность в себе, сравнение с другими; кризис идентичности – поиск смысла жизни, осознание своего места в обществе, влияние социальных норм и ожиданий; влияние социальных сетей – зависимость от виртуального общения, страх быть отвергнутым, влияние трендов и блогеров; кибербуллинг – психологическое насилие в интернете, распространение слухов, публичные унижения.

6. Кризисы, связанные со здоровьем: психосоматические заболевания – стресс, неврозы, панические атаки, депрессия; расстройства пищевого поведения – анорексия, булимия, чрезмерное переедание из-за

стресса; подростковые зависимости – алкоголизм, курение, наркомания, игровая зависимость.

7. Кризисы взаимоотношений: конфликты со сверстниками – сложности в установлении контактов, одиночество, проблемы в дружбе; первая любовь и разочарования – эмоциональная нестабильность, переживания из-за расставаний; конфликты с родителями – разница взглядов, стремление к самостоятельности, противостояние авторитету.

8. Экзистенциальные кризисы: поиск смысла жизни – чувство пустоты, вопросы о будущем, экзистенциальная тревога; разочарование в мире взрослых – потеря доверия к окружающим, ощущение несправедливости; страх перед будущим – неопределенность в выборе профессии, страх ошибок и неудач. Эти кризисы требуют своевременной поддержки со стороны родителей, педагогов, психологов и общества в целом. Важно создать благоприятные условия для преодоления сложностей и формирования устойчивой личности.

9. Дети и подростки могут столкнуться с различными кризисными ситуациями, которые оказывают влияние на их эмоциональное и психологическое состояние. Эти ситуации можно классифицировать следующим образом:

Экстремальные ситуации: природные катастрофы (землетрясения, наводнения, пожары, ураганы) – вызывают страх, тревогу, стрессовые расстройства; военные конфликты, террористические атаки – сильный стресс, тревога за жизнь, потеря чувства безопасности; пандемии и глобальные кризисы (COVID-19 и др.) – страх за здоровье, ограничение социальных контактов, тревожность, нарушение привычного образа жизни; тяжелые заболевания (у ребенка или близких) – стресс, чувство беспомощности, страх перед будущим [4, с. 45].

10. Кризисы, связанные с образованием: стресс из-за учебной нагрузки – приводит к тревожности, невротическим состояниям, синдрому «отличника»; проблемы в коммуникации с учителями и одноклассниками – возможны замкнутость, избегание школы, конфликты; экзамены и вступительные испытания – сильный стресс, перфекционизм, боязнь неудачи; переход в новую школу или детский сад – стресс адаптации, сложность установления новых социальных связей.

11. Кризисы, связанные с зависимостями: игровая и интернет-зависимость – нарушение режима сна, снижение успеваемости, проблемы в общении; алкогольная, наркотическая зависимость – изменение поведения, ухудшение психического и физического здоровья.

Кризисные ситуации могут возникать в различных сферах жизни ребенка и подростка и оказывать как кратковременное, так и длительное влияние на его психологическое состояние. Важно своевременно выяв-

лять эти кризисы и оказывать поддержку, помогая ребенку адаптироваться и справляться с эмоциональными трудностями.

Психологические реакции на стресс у детей и подростков разнообразны и могут проявляться в эмоциональной, когнитивной, физиологической и поведенческой сферах [5, с. 102].

Стрессовые ситуации вызывают у детей и подростков широкий спектр эмоциональных, когнитивных, физиологических и поведенческих реакций. Реакции на стресс зависят от возраста, индивидуальных особенностей, типа кризисной ситуации и уровня поддержки со стороны окружающих.

Рассмотрим основные виды реакций и способы их выражения.

Эмоциональные реакции: тревога и страх. Возникают в ситуациях неопределенности, угрозы, потери контроля; постоянное беспокойство, напряженность, страх перед будущим; проявления паники, навязчивых мыслей о возможных опасностях.

Депрессивные состояния: апатия, потеря интереса к деятельности, снижении мотивации; чувство беспомощности, уныние, снижение самооценки. В тяжелых случаях могут появляться суицидальные мысли.

Агрессия и раздражительность: часто проявляется у подростков как способ защиты от стрессовой ситуации; выражается в вспышках гнева, сарказме, конфликтном поведении; может сопровождаться деструктивными действиями (разрушение вещей, физическая агрессия).

Чувство вины и стыда: особенно характерно для детей в кризисных семейных ситуациях (например, развод родителей); может привести к самобичеванию, снижению уверенности в себе; выражается в избегании общения, излишнем самоконтроле.

Когнитивные реакции: нарушение концентрации внимания; дети и подростки испытывают трудности с усвоением информации; возможны забывчивость, рассеянность, потеря интереса к учебе.

Катастрофическое мышление: склонность к преувеличению негативных последствий; постоянное прокручивание в голове худших сценариев.

Изменение восприятия времени: в стрессовых ситуациях время может восприниматься либо слишком медленно (ожидание плохого), либо быстро (отсутствие контроля).

Рассмотрим, наиболее эффективные методы профилактики кризисных состояний.

Создание благоприятной семейной среды. Эмоциональная поддержка – искренний интерес к чувствам и переживаниям ребенка. Принятие и безусловная любовь – уважение к личности ребенка, поощрение инициативы. Установление четких, но гибких границ – баланс между свободой и

ответственностью. Формирование доверительных отношений - возможность ребенка открыто выражать эмоции [6, с. 69].

Работа с образовательной средой. Антибуллингowe мы - работа с коллективами, тренинги толерантности и эмпатии. Психологическая служба в школах – консультирование учеников, учителей и родителей. Методы обучения стрессоустойчивости - развитие навыков саморегуляции, осознанности. Интерактивные формы работы - игровые методы, дискуссии, арт-терапия в образовательном процессе.

Формирование устойчивости к стрессу (ресилиентности). Навыки саморегуляции – дыхательные практики, релаксационные техники, когнитивные стратегии.

Развитие позитивного мышления - фокус на успехах, благодарность, позитивные аффирмации.

Спортивная и творческая активность – физические упражнения, участие в творческих проектах как средство самовыражения и снятия напряжения.

Методы психологической поддержки и реабилитации. Индивидуальное психологическое консультирование. Помощь ребенку в понимании и принятии своих эмоций. Развитие навыков решения проблем и преодоления сложных ситуаций. Формирование позитивной самооценки и уверенности в себе.

Групповая терапия и тренинги. Тренинги личностного роста – развитие уверенности, лидерства, коммуникативных навыков. Групповая терапия - возможность делиться переживаниями и получать поддержку от сверстников. Ролевые игры и моделирование ситуаций – тренировка конструктивного поведения.

Арт-терапия. Рисуночные методы – снятие эмоционального напряжения, осознание внутренних конфликтов. Музыкальная терапия – работа с тревожностью и стрессом через музыку. Сказкотерапия – создание историй, помогающих осознать и преодолеть трудности.

Танцевально-двигательная терапия – работа с телесными зажимами, выпуск эмоций через движение. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая помогает детям изменить негативные установки и стереотипы мышления, а также обучает стратегиям решения проблем и адаптивному поведению. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) используется при тревожных расстройствах, депрессии, проблемах с самооценкой.

Телесно-ориентированная терапия, такие как йога, дыхательные упражнения, расслабляющие техники способствуют осознанию и снятию психосоматического напряжения, которые также улучшают саморегуляцию и контроль над стрессовыми реакциями.

Игровая терапия используется для работы с детьми младшего возраста. Эта технология помогает ребенку выразить страхи, тревоги, переживания через игру, а также формирует позитивные модели поведения и реакций.

Психодрама позволяет проигрывать сложные жизненные ситуации в безопасной обстановке, способствует осознанию проблем и поиску новых решений и укрепляет навыки взаимодействия с окружающими.

Семейная терапия предполагает работу с родителями для коррекции семейных взаимоотношений, также развивает навыки эффективного общения в семье.

Таким образом, специальные программы для работы с кризисными ситуациями и постоянная работа школьных психологов с детьми, родителями и учителями; развитие системы раннего выявления стрессовых состояний у детей, создание школьных программ по эмоциональному благополучию; экстренная помощь детям и подросткам в кризисных ситуациях; информационные ресурсы по самопомощи и психологической грамотности.

Библиографические ссылки

1. *Васильева Т. С.* Психология кризисных ситуаций у детей и подростков. М. : Академический проект, 2016.
2. *Горбунова И. В.* Психология подростков: кризисы, конфликт и решение. М. : Просвещение, 2011.
3. *Зиничев О. В.* Психологическая помощь детям и подросткам в кризисных ситуациях: диагностика и коррекция. СПб. : Речь, 2017.
4. *Корнилова Т. М.* Психологическая помощь детям и подросткам в стрессовых и кризисных ситуациях. М. : Юрайт, 2013.
5. *Михайлова Т. В.* Психология подросткового возраста в кризисных ситуациях. М. : Издательство «Наука», 2015.
6. *Петренко В. А.* Психология кризисных ситуаций у детей и подростков: теории, диагностика и терапия. СПб. : Питер, 2011.