

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Яблокова А.А. Социально-педагогическая характеристика неблагополучных семей // Материалы по итогам VII-ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современности: взгляд молодых исследователей», 01 – 10 ноября 2019 г., – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**Яблокова А.А.,**

группа ППО-15(5),

ТИ (ф) «СВФУ им. М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри (Россия),

e-mail: [Anna-199212@mail.ru](mailto:Anna-199212@mail.ru)

*Научный руководитель: Кобазова Ю. В., к.п.н.,*

доцент ТИ (ф) «СВФУ им. М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри (Россия)

г. Нерюнгри, Российская Федерация

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены пути решения психологической помощи детям в чрезвычайных ситуациях.

*Ключевые слова:* чрезвычайные ситуации, психическое развитие, ребенок.

Мир наполнен множеством угроз и опасностей. В настоящее время происходит большое число аварий, катастроф, бедствий и террористических актов, которые приводят к чрезвычайным ситуациям. Чрезвычайная ситуация (ЧС) - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб

здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей [4, с. 109].

Люди, побывавшие в чрезвычайных ситуациях, испытывают большой стресс, психическое напряжение. Существует множество методов психологической помощи пострадавшим. Они достаточно подробно описаны в научной литературе. Однако такие методы в основном предназначены для взрослых. Существует ошибочное мнение, что дети ничего не понимают в происходящем, и таким образом, не испытывают эмоционального стресса от чрезвычайных ситуаций. Ребенок может испытывать «...такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность)» [2, с. 370].

Психика ребенка устроена иначе, чем у взрослого. Ребенок имеет очень сильную связь со своей семьей, особенно с матерью. При чрезвычайной ситуации ребенок ориентируется на близкого или авторитетного для него взрослого, «считывает» его состояние и тем самым влияет на состояние собственное. Родители, долгое время находящиеся в депрессии после происшествия, задерживают психическое развитие ребенка. Возникает «симбиотическая связь» между родителями и детьми. Родители 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. Непосредственно в зоне чрезвычайной ситуации оказывается экстренная психологическая помощь. Важно оказывать

ее как можно быстрее в чрезвычайной ситуации или после нее. Чем больше пройдет времени, тем больше вероятность того, что психотравма станет хронической. Для успешной психологической помощи необходимо вступить в контакт с ребенком, сделать так, чтобы он доверился вам, а этого нелегко достигнуть.

Н. В. Онищенко в своем исследовании пишет о том, что лучше всего получается установить контакт с ребенком через игрушки. С помощью них можно проработать чувства пострадавшего и определить его эмоциональное состояние. Рисование и лепка из пластилина помогают ребенку отвлечься от происходящих событий и тем самым облегчить его психологическое напряжение. В экстремальной ситуации у ребенка могут возникнуть такие симптомы, как апатия, ступор, двигательное возбуждение, нервная дрожь, истерика, плач, страх, агрессия, бред и галлюцинации. Психологу в таких ситуациях необходимо создать условия для нервной «разрядки». Сначала необходимо отвести ребенка в безопасное место, где можно отдохнуть. Также говорить с ним, находиться рядом. Если ребенок потерял кого-то из близких, он может чувствовать себя одиноким, ему необходима опора и поддержка, которую может дать психолог [4, с. 210].

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. Взрослый человек в отличие от детей может использовать приемы саморегуляции, например, дыхательные упражнения, он лучше

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

входит в контакт с психологом, так как понимает, кто это. Ребенку же трудно понять, зачем нужен психолог, он недоверчиво к нему относится и может отказаться взаимодействовать, это вызывает сложности в оказании помощи. Тем не менее, какая бы экстренная помощь ни была оказана, у ребенка остается психотравма, которая мешает ему жить нормальной жизнью. Другими словами, экстренной психологической помощи недостаточно для поддержания отличного психологического состояния ребенка, поэтому в течение некоторого времени после пережитого происшествия следует проводить психотерапевтические и психокоррекционные мероприятия для детей [1, с. 41].

Ведущим видом деятельности у дошкольников является игра, поэтому, по мнению Е. И. Морозовой, эффективной является психокоррекционная работа с использованием методов игровой терапии, арттерапии, 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 в процессе психотерапии может использоваться свободная игра. Каждый ребенок принимает на себя разные роли, тем самым повышается степень индивидуализации коррекционной работы. Детям постарше, в том числе подросткам, можно быть помощниками ведущих. Это тоже имеет мощный психотерапевтический эффект, так как ребенок чувствует себя нужным, чувствует ответственность и активно включается в деятельность. С одной стороны, родители после чрезвычайных ситуаций становятся ближе к ребенку, с другой – отдаляются от него, не зная, как строить дальнейшее общение. Поэтому в задачи психотерапевтических мероприятий входит восстановление нормального общения родителей

с ребенком. Для этого подходит индивидуальная психотерапия, обеспечивая их общение друг с другом и взаимоподдержку. Для родителей важно знать, что ребенку становится лучше, это также обладает сильным психотерапевтическим эффектом [3, с. 315].

Таким образом, ребенок, также, как и взрослый, пережив чрезвычайную ситуацию, нуждается в психологической помощи, и методы такой помощи продолжают разрабатываться в науке в настоящее время.

#### Список использованной литературы:

1. Венгер А. Л., Морозова Е. И., Морозов В. А. // Московский психотерапевтический журнал. - 2006. - № 1. – 159 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях - М.: Изд-во 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. Шойгу Ю. С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /Под общей ред. М.: Смысл, 2007. - 319 с.

*Опубликовано: 04.11.2019 г.*

© Академия педагогических идей «Новация», 2019

© Яблокова А.А., 2019