

Методическое объединение педагогов-  
психологов ОУ, ДОУ, УДОД г. Пензы

# Оказание помощи детям, находящимся в тяжелом эмоциональном состоянии

# «Роль психологической службы образовательной организации в оказании помощи детям, находящимся в тяжелом эмоциональном состоянии»

Эмоциональное состояние - психическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности субъекта, выражающееся в переживании им своего отношения к окружающей действительности и себе в данный момент времени.

Эмоциональные состояния очень разнообразны. Традиционно они делятся на две большие группы: положительные (благоприятные, улучшающие выполнение деятельности) и отрицательные (неблагоприятные, ухудшающие выполнение деятельности) (Ганзен (2004), Куликов (2004), Прохоров (1991), Сосновикова (1975) и др.).

Негативные и позитивные эмоциональные состояния школьников в образовательном процессе детерминированы внутренними и внешними (социальными) причинами. Их проявление зависит от индивидуальных физиологических и психологических особенностей школьника. В эмоциональных состояниях раскрываются как типичные для человека особенности поведения, так и случайные, не характерные для него психические проявления. В типичных для человека эмоциональных состояниях выражаются индивидуально-типологические особенности личности: например, меланхолики склонны к длительным минорным настроениям, сангвиников отличает жизнерадостное, бодрое эмоциональное состояние. Случайные эмоциональные состояния не отражают существенных особенностей личности, а вызваны стечением обстоятельств, особенностями сложившейся ситуации.

Позитивное эмоциональное состояние — это целостная характеристика деятельности психики за определенный отрезок времени, отличающаяся слабовыраженными по интенсивности и положительными по знаку эмоциями, это позитивное оценочное отношение к внешним обстоятельствам, внутренним стимулам и субъективным переживаниям человека.

Негативное эмоциональное состояние связано с неблагоприятным воздействием на процесс деятельности и взаимодействия индивида с окружающей средой. Негативное эмоциональное состояние — это целостная характеристика психической деятельности человека за определенный период времени, отличающаяся ощущением дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия, ведущая к временному расстройству деятельности. Негативное эмоциональное состояние пронизывает систему отношений и поведения индивида, сопровождается сильными переживаниями.

Негативные эмоциональные состояния, влияя на поведение ребенка, накладывают отпечаток на его опыт и, как следствие, воздействуют на весь ход последующего развития, формируя «негативно окрашенную» жизненную позицию, препятствуя его личностному становлению. Длительное проявление негативных эмоциональных состояний приводит к формированию отрицательных качеств личности, что серьезным образом сказывается на дальнейшем развитии и становлении личности ребенка. Как отмечают многие исследователи, негативные эмоциональные состояния (беспокойство, огорчения, гнев, раздражение, горе, страх, тревога, тоска, депрессия и др.) и соответствующие им формы поведения (плаксивость, апатия, зажатость), а также нарушение общих свойств эмоциональной регуляции (ситуативности, избирательности и др.) выступают как основные признаки нарушения эмоционального развития, которые сказываются на социальной адаптации и личностном становлении ребенка. Развитие отрицательных эмоций тесно связано с фрустрацией – эмоциональной реакцией на помеху к достижению осознанной цели. Привычные способы разрешения фрустрирующей ситуации определяют формирующиеся при этом эмоции. Часто повторяющиеся в раннем детстве фрустрации может у одних закрепить вялость, безразличие, безынициативность, у других – агрессивность, завистливость, озлобленность.

Ребенок более эмоционален, взрослый. Последний умеет предвидеть и может адаптироваться, кроме того, он умеет ослабить и скрыть проявление эмоций, коль скоро это зависит от волевого контроля. Беззащитность, недостаточный для предусмотрительности опыт, неразвитая воля способствуют эмоциональной неустойчивости детей.

*Подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека.*

*Зигмунд Фрейд.*

# 1. Маркеры тяжелого эмоционального состояния

Прежде чем определить эмоциональное неблагополучие, необходимо определить, что проблема не обусловлена конкретными причинами (например, прием лекарств, наличие заболевания, злоупотребление ПАВ и др.)

Также необходимо исключить внешние факторы, способные повлиять на поведение ребенка, например конфликт с учителем, болезнь члена семьи и т.д.

Симптомы эмоционального неблагополучия могут проявляться по-разному, существуют определенные маркеры. Но в любом случае, педагог-психолог должен наблюдать за изменениями следующих параметров: настроение, интерес к окружающему миру, сон, аппетит, мысли, особенности внимания и памяти, активность, самооценка и поведение.

## 1 – чувство вины или собственной никчемности.

Ребенку кажется, что он не нужен ни семье, ни друзьям. Или у него возникает стойкое впечатление, что «он затерялся в толпе»: начинает ощущать неловкость, чувство вины в обществе людей, с которыми у него ранее были хорошие отношения. Как правило, дети с таким симптомом на вопросы отвечают стеснительно и кратко.

## 2 – проблемы концентрации внимания и ухудшение памяти.

Ребенок часто забывает, о чем говорил только что говорил, он теряет «нить» диалога, как будто ему совсем неинтересна беседа. Ребенок с трудом собирается с мыслями, школьный материал у него «в одно ухо влетает, из другого вылетает».

## 3 – нарушения сна и чрезмерная усталость.

О наличии такого симптома можно говорить, если ребенок постоянно чувствует себя уставшим, но, несмотря на это, ему не удастся с легкостью заснуть, а утром - проснуться. «Сознательное» просыпание 1-го урока является одним из самых частотных видов протеста против школы.

## 4– боязнь шума и/или тишины.

Ребенок болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков. Однако может быть противоположное явление: ребенку неприятно находиться в полной тишине, поэтому он или непрерывно разговаривает, или, один оставаясь в помещении, обязательно включает музыку или телевизор.

## 5 – нарушение аппетита.

Нарушение аппетита может проявляться у ребенка потерей интереса к пище, нежеланием есть даже прежде любимые блюда, или же, наоборот, постоянным желанием есть – ребенок ест много и без разбора.

## 6 – раздражительность, вспыльчивость и агрессивность.

Ребенок утрачивает самоконтроль – по самому незначительному поводу в любой момент может «выйти из себя», вспылить, грубо ответить. Любое замечание взрослых встречается в штыки – агрессией.



### 7 – бурная деятельность и/или пассивность.

У ребенка развивается лихорадочная активность: он все время ерзает, что-то теребит или перекладывает. Словом, на месте не сидит ни минуты – совершает "движение ради движения". Нередко испытывая внутреннее беспокойство, подросток с головой погружается в деятельность, подсознательно стремясь забыться и переключить свое внимание на что-то другое. Однако стоит отметить, что стресс может проявлять себя и обратным образом: ребенок может уклоняться от важных дел и заниматься какими-то бесцельными делами.

### 8 – колебания настроения.

Периоды хорошего настроения резко сменяются злостью или плаксивым настроением... И так может быть по нескольку раз за день: ребенок то счастлив и беззаботен, то начинает капризничать, злиться.

### 9 – отсутствие или чрезмерное внимание к своей внешности.

Ребенок перестает интересоваться своей внешностью или очень долго вертится перед зеркалом, много раз переодевается, ограничивает себя в еде, чтобы снизить вес (опасность развития анорексии), – это тоже может быть вызвано стрессом.

### 10 – замкнутость и нежелание общаться, а также суицидальные мысли или попытки

У ребенка исчезает интерес к сверстникам. Внимание со стороны окружающих вызывает у него раздражение. Когда ему звонят по телефону, он думает, отвечать ли на звонок, часто просит передать звонящему, что его нет дома. Появление суицидальных мыслей, угроз.



У каждого бывают удачные и неудачные дни, взлеты и падения, как правило у детей больше позитивных событий в жизни. Поэтому чтобы отличить действительно неблагоприятное эмоциональное состояние от сиюминутных изменений в настроении, необходимо ответить на два вопроса:

- 1) Соответствует ли поведение ребенка ситуации?
- 2) Создает ли поведение проблемы?

## Выявление эмоциональных трудностей у младших школьников и подростков

Основными методами углубленной диагностики рисков эмоционального неблагополучия с ребенком являются:

- ❑ **наблюдение за соматическим состоянием ребенка** (нарушения аппетита, боли в области живота, головные боли, ухудшения памяти и внимания бессонница, трудности с засыпанием, ночные кошмары, учащенное сердцебиение и др.);
- ❑ **наблюдение за поведением ребенка (регресс в поведении)**, сверхбдительность или повышенная возбудимость, нарушение доверия к окружающим людям, наличие страхов, суицидальные тенденции, агрессивность по отношению к другим);
- ❑ **наблюдение за игрой и учебной деятельностью** (изменения в игровой деятельности отражаются в тематике, содержании игр, характере их исполнения и тех чувствах, которые ребенок проявляет в игре. Через игру ребенок может косвенно заявить о своих проблемах. Потеря интереса к учебе, утомляемость, изменения в мыслительной деятельности, изменения в темпе речи);
- ❑ **анализ продуктов творчества;**
- ❑ **рассказ самого ребенка;**
- ❑ **анализ специальных психодиагностических материалов** (тестов, опросники и пр.)



Диагностические процедуры для всех обучающихся осуществляются как на уровне общей оценки адаптации, так и на уровне специализированной психодиагностической и профилактической работы с выявленной группой риска. Методики необходимо выбирать из открытого реестра психодиагностических методик, вызывающих доверие профессионального сообщества

### 3. Работа педагога-психолога с детьми с эмоциональным неблагополучием

Работа педагога-психолога может осуществляться в двух направлениях:

- 1) повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей через информирование и включение в разработку и реализацию профилактических программ, в совместную с учащимися активную профилактическую работу.
- 2) развитие у детей личностных качеств, поведенческих стратегий

Шаг 1

#### 1. Проведение беседы с ребенком.

| Этапы  | Особенности этапа   |
|--|---|
| <p><b>Контакт и доверие.</b><br/> <b>Вербализация эмоционального опыта ребенка</b></p> | <p>Внимательно выслушайте ребенка, не делая выводов. Покажите свою открытость, готовность слушать, свой интерес. Ребенок в такой атмосфере станет более открытым. Выслушайте его до конца, дайте время и возможность максимально раскрыться. Создайте для этого комфортные условия. Попробуйте поставить себя на место ребенка, только так можно понять, что на самом деле с ним происходит.</p> <p>Примеры вопросов: «Как ты себя чувствовал(а)?», «Что ты ощущал(а)?», «Какие чувства ты испытывал(а)?» «Что ты почувствовал(а) в тот, момент, когда он(а) это сказал(а)?», «Как ты относишься к тому, что произошло?», однако часто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопросов «Наверно, в этот момент тебе было не по себе», «Я думаю, очень обидно слышать такие вещи».</p> |
| <p><b>Проявление эмпатии, понимание и выражение эмоций</b></p>                         | <p>Не стоит проявлять чрезмерных эмоций в то время, пока ребенок говорит. Слишком сильная эмоциональная реакция может спугнуть ребенка. Сочувствие не предполагает умозаключений и выводов со стороны слушающего. Позвольте ребенку делать собственные выводы, принимать решения. Необходимо помочь ученику определить свою эмоцию и назвать ее. В большинстве случаев эмоция проявляется дискомфортом в теле, поэтому можно перевести физические ощущения в выражение эмоций. Главная задача – расширить словарный запас ребенка, чтобы он мог выразить словами то, что чувствует. Также он должен понимать, что чувства и эмоции могут быть смешанными.</p>   |
| <p><b>Принятие эмоций и разграничение с поведением</b></p>                             | <p>Открытость и демократия в отношении чувств ребенка не должна переходить грань и становиться вседозволенностью. Взрослому нужно не только поддержать ребенка в том, что тот чувствует, и признать эту эмоцию, но и разъяснить ему особенности поведения. Важно выразить неодобрение не к чувствам, а к поведению. Например, чувствовать ревность к младшему брату – это нормально, но бить его – недопустимо.</p>   |



| Этапы                         | Особенности этапа   |
|-------------------------------|---|
| <b>Поддержка</b>              | Часто взрослые не описывают вслух сильные стороны ребенка. Поэтому психолог может рассказать каким видит ребенка, как он будет развиваться, используя свои сильные стороны, о том, кем он может быть как личность. Важно выстраивать понимание ценности выбора, а также осознанного успешного будущего  |
| <b>Развитие целеполагания</b> | Эмоциональная проблема должна быть переведена в рациональную плоскость. В разрешении сложной ситуации лучше подключать логику и мышление. Помогите ребенку определить цель, спросите, какой результат он хотел бы получить. Необходимо обсудить желания и ценности. Совместно составить план действий. Ребенку необходимо принять решение, какие стратегии стоит попробовать реализовать, а какие отбросить. Ученик не должен стараться угадать правильный ответ, которого ждут от него взрослые. Поэтому атмосфера доверия и принятия крайне важна. Объясните, что ни одно предложение не может быть бесполезным для рассмотрения. |

При контакте с учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением. Часто, например, подростки могут высказывать удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Если вы чувствуете, что ребенок находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. В это должны быть вовлечены другие люди (родители)законные представители, родственники, другие специалисты детские психиатры, психотерапевты и т.д.)

Педагог-психолог, который сам находится в ситуации эмоционального благополучия не сможет помочь ребенку. В случае с подростками – педагог-психолог, для того чтобы быть воспринимаемым и интересным, сам должен постоянно быть в живой, творческой и активной энергии

При обсуждении инструментов для управления эмоциональным состоянием рекомендуется обратить внимание на 4 основных типа:

- 1) физическая деятельность (например, занятия спортом)
- 2) творческая деятельность
- 3) социальные занятия (например, разговор с другом, уход за животными)
- 4) отдых

Даже если ребенок испытывает пристрастие к одной из категорий, необходимо подобрать занятия из каждой категории. Это позволит более гибко выбирать подходящее занятие в случае необходимости. Безусловно такой «набор инструментов» должен соответствовать возрасту ребенка.

| Уровни   | Содержание работы   |
|--|---|
| <b>общешкольный уровень</b>                              | Информационно-просветительская работа с родителями обучающихся: ознакомление родителей с маркерами эмоционального неблагополучия. Родители обязательно должны получить информацию о службах и организациях, задействованных в работе с детьми.<br>Просветительская работа может быть организована как через непосредственное информирование на общешкольных родительских собраниях, так и через информационные ресурсы образовательной организации, школьные СМИ, информационные бюллетени, выпуск брошюр, информационные письма родителям и т.п. |
| <b>уровень родителей учащихся определенного возраста</b> | Работа организуется с учетом возраста учащихся (например, по параллелям). Родители должны быть включены в обсуждение в качестве активных участников. В процессе обсуждения важно создать условия для осознания родителями своей роли в формировании у детей эмоционального благополучия, для понимания условий, при которых действие рисков снижается. Это возможно при использовании активных методов, как мозговой штурм, дискуссия, круглый стол.  |
| <b>уровень родителей учащихся определенного класса</b>   | Обсуждается опыт семей по профилактике. Родители выражают свое мнение по отношению к факторам риска, делятся средствами и способами, используемыми для профилактики. В качестве метода может быть использована дискуссия  |
| <b>уровень конкретной семьи</b>                          | Работа на этом уровне строится по запросам. Педагог-психолог организует либо групповые заседания дискуссионного клуба, либо организует работу в форме консультаций для родителей. Такие консультации проводятся в заранее оговоренное с родителями время. Организуются и индивидуальные консультации по графику, доведенному до сведения всех родителей.<br>Работа строится по схеме: диагностика – информирование – коррекция – диагностика  |

При работе с родителями важно делать акцент в первую очередь на восстановление эмоциональной связи: ценность эмоций другого (уют в доме, обсуждение кинофильмов, впечатлений от дня и т.д.).



| Этапы беседы                   | Особенности этапа   |
|--------------------------------|---|
| <b>Информирование о работе</b> | Важно донести информацию чем конкретно психолог может помочь, объяснив так же специфику работы психолога  |
| <b>Договор</b>                 | Вся работа с ребенком ведется с согласия родителей, поэтому родители должны быть предупреждены о последствиях отказа от работы, с родителями необходимо обсудить все правила и ограничения в работе, распределяется ответственность   |
| <b>План действий</b>           | Важно предоставить информацию:<br>- результаты диагностики;<br>- какие методы будут использованы в работе;<br>- какие специалисты дополнительно необходимы;<br>- сроки работы.<br>С родителями обсуждается план действий, даются конкретные рекомендации, которым они должны придерживаться |
| <b>Результат</b>               | Родители часто обеспокоены именно результатом работы, поэтому на начальном этапе важно обсудить последствия выполнения или невыполнения рекомендаций  |

### Что стоит избегать в общении с ребенком?

- ✓ Формального высказанного наспех одобрения (например «Всё хорошо!»)
- ✓ Истолкования представлений ребенка («Все не так плохо, как тебе кажется, наверняка у у тебя в школе есть друзья!»)
- ✓ Принятия замечаний на свой счет. Если ребенок в гнев говорит «Я тебя ненавижу!», напомните себе, что это говорит не ребенок, а его эмоциональное состояние
- ✓ Попытки быть постоянно доступным и позитивно настроенным.
- ✓ Чувства вины. Вина – чувство неконструктивное.
- ✓ Согласия на то, чтобы эмоциональное неблагополучие управляло жизнью семьи (например, избегать поездок, «выходов в свет»)
- ✓ Принятия важных решений (смена школы, работы, места жительства, развод и т.д. )во время эпизодов негативного эмоционального состояния. Такие решения лучше принимать без эмоций
- ✓ Отказываться от помощи специалистов и «бороться» в одиночку.

**3. Психолого-педагогический консилиум**

На ППк организации (при необходимости) определяются меры комплексной помощи педагогов и специалистов, разрабатывается программа сопровождения.

**4. Реализация программы сопровождения**

При необходимости к реализации программы сопровождения привлекаются специалисты ПДН, КДН и ЗП, ППМС центра, ПМПК и др.

**5. Мониторинг результатов**

В установленные программой сопровождения сроки проводится мониторинг ситуации, для принятия дальнейших действий.

**ВАЖНО!**

Работа педагога-психолога основывается на документах международного, федерального, регионального, муниципального уровня, уровня образовательной организации, определяющие или регулирующие деятельность по психологическому обеспечению образования и защите прав ребенка.

## Методы и приемы работы с детьми

- Арт-терапия
- Игротерапия
- Музыкотерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Психогимнастика
- Дневник настроения

Индивидуальная  
и\или групповая работа



|     | Положительные эмоции |        | Отрицательные эмоции |        |
|-----|----------------------|--------|----------------------|--------|
|     | Сильные              | Слабые | Сильные              | Слабые |
| Пн. |                      |        |                      |        |
| Вт. |                      |        |                      |        |
| Ср. |                      |        |                      |        |
| Чт. |                      |        |                      |        |
| Пт. |                      |        |                      |        |
| Сб. |                      |        |                      |        |
| Вс. |                      |        |                      |        |

### Рекомендации для учителя начальной школы :

- ✓ учитель не должен оставаться равнодушным к своим ученикам. Он должен отслеживать и оптимизировать эмоциональную атмосферу в классе, как на уроке, так и на перемене, как весь коллектив, так и каждого из учащихся.
- ✓ учитывать стиль общения педагогов с учащимися, следить за доступностью излагаемого и предъявляемого материала, создание атмосферы психологического комфорта, чувства безопасности и позитивного самоотношения;
- ✓ учет личностных и индивидуальных психических свойств учащихся;
- ✓ рациональное использование педагогом слов, наглядности и действий на уроке;
- ✓ чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы, свободный творческий труд;
- ✓ рациональное использование поощрений и наказаний;
- ✓ оптимальный двигательный режим, правильное и витаминизированное питание, соблюдение санитарно-гигиенических норм, формирование здорового образа жизни;

### Рекомендации по общению с подростком:

- ✓ Уважайте чувства подростка. Не ставьте под сомнение ценность переживаний подростка. Это может навсегда разрушить доверие между вами
- ✓ Замените критику обсуждением. Старайтесь не критиковать подростка. Вместо этого – объясняйте и обсуждайте то, как вы видите проблему и как ее можно решить
- ✓ Общайтесь дружелюбно. Вежливая просьба даст вам больше, чем разговор на повышенных тонах с угрозами и обвинениями.
- ✓ Слушайте и старайтесь услышать.
- ✓ Планируйте серьезные разговоры. И предоставьте время на подготовку. Предупредите, что у вас есть тема для разговора и обозначьте удобное для обеих сторон время.
- ✓ Помните об уважении к собеседнику и что подросток – это личность со своим характером и мировоззрением.

|   |   |
|---|---|
| Трудности концентрации                        | обеспечить тихое место для работы, возможно использовать наушники для слушания спокойной музыки |
| Замкнутость                                   | Дополнительная поддержка со стороны педагога на переменах, во время обеда                       |
| Невозможность сосредоточиться во время уроков | Упорядочение времяпрепровождения, налаживание отношений со сверстниками                         |
| Перепады настроения                           | Наиболее трудные задания давать в периоды хорошего настроения                                   |
| Колебания уровня активности                   | Планировать занятия с учетом обычного для ребенка энергетического уровня                        |

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку [Текст] / И.В. Вачков. – М.: Ось- 89, 2007 - 144с.
2. Велиева, С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста / С. В. Велиева. — СПб. : Речь, 2007 — 240 с.
3. Готтман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка [Текст]. / Д.Готтманн, Д. Дэклер. –М.: Манн, Иванов и Фербер.- 2015.- 252
4. Грецов, А.Г.Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст]. / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2011. – 416.
5. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. — СПб. : Речь, 2005 — 320с.
6. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст]. / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. - 752 .
7. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения [Текст]. /Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. – 752.
8. Ильин, Е. П. Психология для педагогов [Текст]. / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2012. — 640 .
9. Казанская, В.Г.Подросток. Трудности взросления [Текст]. / В.Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2006. – 240.
10. Киселева, М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми [Текст] / М.Б. Киселева. - СПб.: Речь, 2006 – 160с.
11. Микляева, А. В. Школьная профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. — СПб. : Речь, 2004 — 248 с.
12. Панфилова, М. А. Эмоционально-поведенческая коррекция детей : учеб. пособие / М.А. Панфилова. — М. : РИО МГМСУ, 2013 — 47с.
13. Практикум по психологии состояний : учеб. Пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. — СПб. : Речь, 2004 — 480 с.
14. Уаилд, Д. Терапия гнева, тревоги и депрессии у детей и подростков[Текст]. /Д.Уаилд. – Воронеж, МОДЭК, 2013.-192
15. Шевченко, Ю.С. Методики коррекции эмоциональной [Текст] / Ю. С. Шевченко, В. А. Корнеева // Вестник МГУ. – Серия Психология. – 2011 - № 4 – С.73-84.
16. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкальной терапии [Текст] / С.В. Шушарджан.- М.: Медицина, 2005.- 450с.