



ШКОЛА

ВЫПУСК 14

август 2014

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Летние травмы»

Лето, каникулы – всё как обычно. Но даже в эту замечательную пору с нашими школьниками могут произойти события, которые повлияют на всю их дальнейшую жизнь, причём очень серьёзно. Вот два случая из психологической практики.

Первая история – о 6-класснике Серёже. Летом в оздоровительном лагере он активно участвовал в играх, спортивных соревнованиях, любил тренироваться самостоятельно. Одна из таких тренировок закончилась тем, что Серёжа повредил позвоночник. Дальше была больница и долгий период реабилитации. Сентябрь подросток встретил дома, а в школу пошёл только спустя полгода. Но несмотря на вынужденную изоляцию, Серёжа смог сохранить свой общительный нрав, веру в друзей, опираясь на помощь одноклассников и учителей. Это было нелегко и подростку, и родителям, и классному руководителю. Положительный исход этой истории стал возможен благодаря профессиональной работе последнего – координации действий и контролю над ситуацией. Именно классный руководитель держала связь с родителями Серёжи, порекомендовала им обратиться к психологу, разговаривала со школьными друзьями мальчика, настраивала их на поддержку и общение. После выздоровления Серёжа продолжил учебу вместе со своим классом.

Вторая история – об общительной и прилежной 7-класснице Маше, у которой к концу учебного года то кружилась голова, то с пищеварением были проблемы. Врачи поставили диагноз «дистония» и рекомендовали снизить учебные нагрузки. Учебный год девочка заканчивала в индивидуальном режиме. Учителя и родители особо не переживали, ведь учится Маша хорошо, а наобщаться ещё успеет. Всё лето девочка провела в деревне, вдали от шума, чрезмерных нагрузок и общения. Но когда начался новый учебный год, Маша просто не смогла учиться со всеми вместе, приступы дистонии повторялись всё чаще и чаще. Она продолжила учиться индивидуально. В этом случае ни родители, ни учителя не оказали вовремя необходимой помощи подростку в процессе социализации, и девочке надо пройти не один курс психологических занятий для восстановления доверительных отношений со сверстниками и взрослыми. Лучше предотвратить, чем лечить.

К сожалению, лето даёт детям не только много шансов поправить и укрепить здоровье, но и является одним из самых травмоопасных периодов в году. Бывает, что День знаний ученик встречает в больничной палате или находится в состоянии восстановления после физической травмы, которую часто тяжелее бывает пережить психологически. Физические травмы, связанные с ущербом для здоровья, являются одной из причин социально-психологической дезадаптации, поэтому ребёнок очень нуждается в поддержке взрослых и сверстников.



Дети и подростки не вполне осознают ценность здоровья, склонны к рискованному и неосторожному поведению, но очень уязвимы в ситуациях, когда со здоровьем возникают проблемы. Ярче это проявляется к старшему подростковому – раннему юношескому возрасту, хотя общая степень адаптивности к сложным жизненным ситуациям повышается. Всё большее значение имеет возрастающая ценность здоровья в связи с личностным и профессиональным самоопределением. Так, согласно результатам мониторингового исследования «Портрет выпускника школы-2014», проведённого ЦПМСС, ценность здоровья у 11-классников занимает 4-е место и стоит выше любви, хорошей работы и образования.

К подростковому возрасту дети приобретают опыт столкновения с различными проблемами со

здоровьем, но у них ещё очень мал опыт совладания с ними. Ситуация физической травмы или соматического заболевания может казаться старшему подростку практически непереносимой, забирающей огромное количество психологических сил. Подобные жизненные ситуации вызывают у многих эмоциональный шок, торможение жизненной активности, познавательных процессов и эмоциональности, желание уйти от реальности в мир компьютерных игр. Подростки остаются наедине со своими чувствами, подавляют их, недостаточно осознают своё психоэмоциональное состояние и, соответственно, не вполне могут регулировать его.

Стресс вызывает не только пребывание в больнице. Последующая адаптация к родному дому и классу – это тоже стресс, несмотря на то, что лечение в стационаре уже позади. Учащемуся, имеющему физические ограничения, необходимо помочь заново войти в классный коллектив с учётом новой ситуации и, возможно, изменившихся жизненных перспектив. Важно не только восстановить здоровье, но и достичь равновесия во взаимодействии между ним и социальной средой, что послужит основой для вторичной профилактики травматизма.

Успех адаптации зависит и от личностных особенностей учащегося, и от того, как будет выстроено общение педагогов и одноклассников с ним. При этом необходимо поддерживать тесную связь с семьёй учащегося. Родители тоже в этот период испытывают значительные трудности и нуждаются в поддержке. Важно согласовывать создание условий для адаптации дома и в школе, возможностей организации общения с одноклассниками вне школы.

После травмы подростки испытывают целый комплекс трудностей. В социальной сфере – ограничение социальных контактов, закрытость, замкнутость, субъективно ощущают снижение своего социального статуса, социальной значимости. В коммуникативной сфере – стеснённость, напряжённость в межличностных контактах, особенно при групповом общении, зачастую связанные с необходимостью просить помощи в бытовых проблемах. В эмоциональной сфере – тревожность, беспокойство, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, возбудимость, нетерпимость, скрытая гневливость, обидчивость, пессимистическая оценка перспектив. Также наблюдаются психофизическое утомление, вегетативные проявления. Это влияет на поведение подростка и осложняет адаптацию к школе.

Классному руководителю и учителям важно быть особенно тактичными в общении с учащимся и оказывать ему доброжелательную поддержку. Иногда в поисках компенсации за боль ребёнок останавливается на девиантных формах поведения. В случае не оказания психологической помощи личность учащегося может формироваться на основе болезненных переживаний. В этом случае он становится эмоционально взрывным, неуправляемо агрессивным, мстительным, подозрительным, замкнутым. Его отношение к миру и окружающим людям отягощено болезненным опытом и поэтому негативно. Физи-

ческая и эмоциональная боль порождают феномен «мышечного панциря» – ребёнок становится бесчувственным, обесценивающим переживания окружающих его людей, циником. Это нужно понимать и не стоит заострять на этом внимание: постепенно в благоприятной психологической обстановке всё преодолеется. Однако когда подросток проявляет явное хамство, это нужно тактично пресекать.

В такой период важно помочь подростку повысить уверенность в себе и своих силах, найти возможности самовыражения в связи с физическими изменениями, произошедшими с ним. Этому будет способствовать удовлетворение потребности в понимании и доброжелательном отношении, проявление эмпатии. При этом повысится чувство самоуважения и снизится тревога, связанные с неудовлетворенностью своими действиями.

Важно уделить внимание созданию щадящей психике ребёнка спокойной атмосферы, исключая суету и возбуждение. Не стоит в первую очередь проявлять требования к учебным результатам. Важно наладить общение с одноклассниками и в соответствии с его физическими возможностями и интересами включить учащегося в школьную жизнь. При этом нужно учитывать, что травмированный ребёнок редко воспринимает даже близких людей как потенциальных участников переживания возникшей трудной ситуации и её разрешении и не ищет помощи, хотя очень в ней нуждается.

Не часто и одноклассники воспринимают себя в роли помощников или эмоциональных соучастников. Поэтому учащимся нужно, чтобы классный руководитель помог и познакомил их с возможностями психологической поддержки одноклассника, отреагирования эмоций, показывал пример и создавал условия для проявления сотрудничества и взаимопомощи как в учебной, так и во внеурочной деятельности. В младших классах ребёнку нужно помочь включиться в игры, поощрять физическую помощь со стороны одноклассников.

Удовлетворённость в общении, осознание своей значимости для окружающих даёт эмоциональное удовлетворение, укрепляет уверенность в своих силах. Восполняя пробелы в знаниях, нужно обязательно учитывать индивидуальный стиль учения и сильные стороны ученика, создавая ситуацию успеха, что поможет поддержать его мотивацию.

Важно уделять внимание профилактике подросткового травматизма. Это не только правильная организация быта в школе и дома, но и благоприятный социально-психологический климат и возможность самореализации в адекватных формах, знание правил поведения на улице и в быту, воспитание самоконтроля. В этой работе также можно использовать материалы Интернет-блога «Лабиринт» (<http://labirint-rzn.blogspot.ru/>), который ведут психологи ЦПМСС для подростков и молодёжи.

**Выпуск подготовили
Е.В. Кесслер и М.А. Малая**