

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЁНКА В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

О.М. Гуменская
В.Г. Ярославцева

Саратовский государственный университет

Не вызывает сомнения то, что психологическая травма может изменить представления ребенка о мире и о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста детей, их психологических особенностей, навыков совладения с кризисными ситуациями. Образовательные учреждения, представляя собой социальный институт, образуют систему обеспечения психологической безопасности.

Психологическую безопасность, применительно к системе образования, принято рассматривать, с одной стороны, как *психологическую безопасность личности* (проявляется в способности личности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям и отражается в переживании личностью своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации), а с другой, - как *психологическую безопасность среды* (в социальном аспекте определена как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и, как следствие, обеспечивающее психологическую защищенность ее участников).¹

Эти выше обозначенные стороны рассмотрения проблемы психологической безопасности были раскрыты в дипломных исследованиях Ярославцевой В.Г. «Педагогическое обеспечение преодоления кризисных ситуаций в образовательной среде (психологическая безопасность ребёнка)» (на примере исследования младших школьников МОУ СОШ № 9 Волжского района г. Саратова) и Щетиной Н.А.: «Педагогическая экспертиза психологической безопасности образовательной среды» (на примере Саратовского колледжа радиоэлектроники им. П.Н. Яблочкова ГОУ ВПО Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского).²

¹ Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство /Под ред. И.А. Боевой. – СПб.: Речь, 2006. С. 57.

² Гуменская О.М., Щетина Н.А. Педагогическая экспертиза психологической безопасности образовательной среды. Наука и образование в обществе риска: Сб. научн. статей /Под ред. Проф. Ю.Г. Голуба. – Саратов: Изд-во Саратовский источник, 2009. С.135-143.

Система образования влияет на психологический настрой общества, поскольку она формирует у ребенка систему ценностных ориентаций, мировосприятие, чувство защищенности и представления о перспективах развития личности. Именно она может выполнять профилактическую функцию по предотвращению ряда опасных ситуаций в социальной среде через осознание участниками образовательной среды значимости психологической безопасности, через снижение уровня насилия в межличностном взаимодействии, приобретение социально-психологической умелости в экстремальных ситуациях. Все это определило актуальность темы дипломного исследования В.Г. Ярославцевой, в котором анализируется взаимосвязь понятий «психологическая безопасность личности» и «психическое/психологическое здоровье», даётся психологический портрет младшего школьника, рассматривается сопоставительная характеристика кризисных ситуаций, кризисных состояний и кризисных личностей; разрабатывается программа методического обеспечения диагностики психологических ресурсов личности ребенка (младшего школьника), а также предлагается для реализации в практике общего образования пример разработки и использования копинг-технологии по преодолению кризисных ситуаций в образовательной среде начальной школы.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. (Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта).

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних (индивидуально-личностных, таких как характер, темперамент, самооценка и др.) и внешних (средовых, важнейшие из которых: условия семейного и школьного воспитания) факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному вниманию со стороны родителей и учителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осу-

шествляют необходимое наблюдение за ребенком, предоставляя ребенку возможность быть самостоятельным и независимым.

Поступление в школу ведет не только к формированию потребности в познании и признании, но и к развитию чувства личности. Ребенок начинает занимать новое место внутри семейных отношений: он — ученик, он — ответственный человек, с ним советуются и считаются. Усвоение норм поведения, выработанных обществом, позволяет ребенку постепенно превратить их в свои собственные, внутренние, требования к самому себе. В это время (младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет) происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством учителя дети начинают усваивать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Изменяется и эмоциональная сфера ребенка: с одной стороны, младшие школьники чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы, а с другой, — поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. е. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни.

Поступление в школу — это такое событие в жизни ребенка, в котором обязательно приходят в противоречие два определяющих мотива его поведения: мотив желания («хочу»), который исходит от самого ребёнка, и мотив долженствования («надо»), который чаще иницируется взрослыми. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности. Ребенок становится крайне зависимым от мнений, оценок и отношений окружающих его людей, не только от мнения взрослых (родителей и учителей), но и от мнения сверстников. Это приводит к тому, что он начинает испытывать страхи особого рода: что его посчитают смешным, тру-

сом, обманщиком или слабовольным.. Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки. Обнаруживают себя также сверхвозбудимость, повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, непонимание норм и правил взрослых.

В большинстве случаев ребенок приспосабливает себя к новой жизненной ситуации, и в этом ему помогают разнообразные формы защитного поведения. В новых отношениях со взрослыми и со сверстниками ребенок продолжает развивать рефлексию на себя и других. При этом, добиваясь успеха или терпя поражение, он может, по образному выражению В. С. Мухиной, попасть «в капкан сопутствующих негативных образований».³

Отсутствие чувства безопасности делает человека тревожным и не доверчивым. Особенно важны безопасные и стабильные условия для ребенка, который во многом зависит от взрослого как в своих действиях, так и в возможностях справиться с той или иной ситуацией, подчас кризисной.

Понятие кризиса в образовательной среде достаточно многозначно. Разные определения отражают различные аспекты. Кризис может быть определен как восприятие события или ситуации как невыносимо затруднительной, находящейся за рамками имеющихся у человека (группы, сообщества) ресурсов и механизмов совладания.

Критическая (кризисная) ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.).⁴ Кризисными ситуациями в младшей школе могут являться: плохие школьные отметки; потеря, болезнь, напряженные отношения с родителями и другими членами семьи; проблемы с учебой; отношения со сверстниками; болезни и смерть близких людей; травмы и опасные для жизни ситуации.

Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются *критические жизненные ситуации*. Это понятия *стресса*, *фрустрации*, *конфликта* и *кризиса*. Каждому из понятий, фиксирующих идею критической ситуации, соответствует особое категориальное поле, задающее нормы функционирования этого понятия, которые необходимо учитывать для его правильного употребления. Такое категориальное поле в плане онтологии отражает особое измерение жизнедеятельности человека, обладающее собственными закономерностями и характеризующее присущими ему условиями жизнедеятельности, типом активности и специфической внутренней необходимостью. Сведем все эти характеристики в табл. 1.⁵

³ Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество.— 2-е изд.— М.: «Академия»,— 1997. С. 34.

⁴ Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984. С. 57.

⁵ Caplan G. Emotional crises. — 111: The encyclopedia of mental health. N. Y., 1963, vol. 2, P. 521-532.

Типология критических ситуаций

Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия	Тип критической ситуации
Витальность	Жизнедеятельность организма	Здесь-и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ	Стресс
Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность	Фрустрация
Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность	Конфликт
Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность	Кризис

Разумеется, конкретное событие может затронуть сразу все "измерения" жизни, вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис, но именно эта эмпирическая интерференция разных критических ситуаций и создает необходимость их строгого различения. Конкретная критическая ситуация не застывшее образование, она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций невозможности взаимовлияют друг на друга через внутренние состояния, внешнее поведение и его объективные следствия. Скажем, затруднения при попытке достичь некоторой цели в силу продолжительного неудовлетворения потребности могут вызвать нарастание стресса, которое, в свою очередь, отрицательно окажется на осуществляемой деятельности и приведет к фрустрации; далее агрессивные побуждения или реакции, порожденные фрустрацией, могут вступить в конфликт с моральными установками субъекта, конфликт вновь вызовет увеличение стресса и т. д. Основная проблематичность критической ситуации может при этом смещаться из одного "измерения" в другое.

Кроме того, с момента возникновения критической ситуации начинается психологическая борьба с нею процессов переживания, и общая картина динамики критической ситуации еще более осложняется этими процессами, которые могут, оказавшись выгодными в одном измерении, только ухудшить положение в другом.

Исходя из вышесказанного, нами была определена цель и сформулирована гипотеза дипломного исследования. Цель исследования заклю-

чается в выявлении влияния кризисных ситуаций в образовательной среде начальной школы на психологическую безопасность и психическое здоровье младшего школьника, а также в разработке конкретных рекомендаций по преодолению кризисных ситуаций в начальной школе. Из неё вытекает гипотеза исследования: воспитание безопасного поведения (использование копинг-технологии) способствует преодолению ребенком (младшим школьником) кризисных ситуаций в образовательной среде начальной школы.

По нашему мнению система педагогического обеспечения психологической безопасности ребёнка в преодолении кризисных ситуаций образовательной среды включает в себя следующие взаимосвязанные блоки психолого-педагогической работы:

- диагностический (диагностика психологических ресурсов личности);
- методический (разработка и опробирование копинг-технологий).

Проведенное нами диагностическое исследование (с помощью адаптированного модифицированного варианта детского личностного опросника Р. Кеттелла) позволяет составить обобщенный психологический портрет детей младшего школьного возраста.⁶ Характерные для младших школьников отклонения свойств личности позволяют считать, что их главной особенностью является обостренная эмоциональность. Это дети напряженные, тревожные, робкие, чувствительные, легко возбудимые, с низким самоконтролем.

Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня (по характеристике психологического ресурса совладания с кризисными ситуациями):⁷

- к высокому уровню – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи;
- к среднему уровню – адаптивному – относятся дети в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность;
- к низкому уровню – дезадаптивному – можно отнести детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию,

⁶ Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кеттелла (методические рекомендации) / составители Э. М. Александровская и И. Н. Гильяшева.— Л.: НПИ им. В. М. Бехтерева, 1985.

⁷ Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной.— М.: «Академия», 1995. С. 21.

подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

Совладание личности с трудными жизненными ситуациями (копинг-поведение, от англ. «to cope» - справляться, совладать с чем-либо, прежде всего, с трудностями) изучается с 50-60 гг. XX в., прежде всего в зарубежной психологии (Lazarus, Folkman, Aldwin, Frydenberg, Maddi и другие). Термин введен американским психологом Л. Мерфи в 1962 году (L. Merphy) для описания преодоления детьми кризисов развития, подробно описан в исследовании Moos R. H., Tsu V. D.⁸ В отечественной психологии копинг-поведение изучается с конца 90-х, тогда появились первые публикации по проблеме совладания в России (Л.А. Китаев-Смык, К.А. Абульханова, В.А. Бодров). В российской психологии в настоящее время все чаще используют понятие «совладающее поведение» (Л.И. Анцыферова, 1994). Иногда используется и западный вариант термина «копинг» (coping), копинг-поведение (coping-behavior). Копинг-поведение (совладающее поведение) понимается как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман).⁹

Чтобы ответить на вопрос какие стратегии совладания с критическими ситуациями (а точнее, с одной из них - стрессом) характерны для детей, мы использовали адаптированный Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским опросник копинг-стратегий детей школьного возраста, несколько упростив его.¹⁰ Этот опросник содержит перечень из 26 стратегий, которые дети 8—12 лет используют, когда в их жизни происходят неприятные события, возникают напряжение и беспокойство. В нашем случае процедура исследования была групповой и состояла в следующем: психолог предлагал детям подумать о том, что они делают, когда чувствуют внутреннее напряжение и беспокойство (пояснялось, что обычно это бывает, когда случается какое-то неприятное событие). После этого на бланке с перечнем стратегий преодоления стресса детей просили в столбце I пометить крестиком те стратегии, которые они используют, чтобы снять напряжение и беспокойство. По завершении этой работы детей просили прочесть перечень стратегий еще раз и в столбце II отметить те из них, которые действительно помогают хоть немного успокоиться. Далее детям предлагали внизу листа, на специально отведенном месте, написать, что они еще делают в такой напряженной, тревожной и неприятной ситуации. В конце исследования на

⁸ Moos R. H., Tsu V. D. The crisis of physical illness: an overview. — In: Coping with physical illness. N. Y., 1977, p. 3-21.

⁹ Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. — В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970, с.178-209.

¹⁰ Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение в подростковом возрасте. – СПб., 2001. С.12-17.

обороте листа просили нарисовать то неприятное событие, о котором ребенок вспомнил. Уже предварительное знакомство с копинг-стратегиями, представленными в использованном нами опроснике, показывает, что их защитное действие базируется на разных механизмах. Так, стратегии «сплю», «ем или пью», кроме переключения, восстанавливают физические силы ребенка. Стратегии «бегаю», «хожу пешком», «гуляю», «катаюсь» помогают ребенку через двигательную экспрессию «вогнать в мышцы» свои эмоциональные трудности. Стратегии «борюсь, дерусь», «дразню», «бью, ломаю и швыряю» позволяют детям отреагировать свой гнев и раздражение с помощью и физической, и вербальной агрессии. «Говорю правду, прошу прощения» — успокаивает через исповедь и очищение души; «рисую, пишу, читаю», «играю» — посредством ухода в детскую «работу»; «плачу, грущу, схожу с ума» — с помощью эмоционального отреагирования. Для того чтобы понять, насколько приведенные в опроснике стратегии действий и реакций соотносятся друг с другом, был использован корреляционный анализ. С его помощью были выявлены только слабые и умеренные корреляционные связи (в дальнейшем мы будем учитывать только умеренные). На основе этого все детские копинг-стратегии стало возможным разделить на три основные группы. Первая группа — единичные копинг-стратегии («плачу, грущу»; «борюсь, дерусь»; «молюсь» и др.). Стратегии, вошедшие во вторую группу, как правило, использовались в сочетании с какой-либо другой стратегией. Их мы обозначили, как диады стратегий («кусаю ногти – схожу с ума», «воплю, кричу – бью, ломаю», «ем или пью – стараюсь расслабиться» и др.). В третью группу вошли стратегии, имеющие несколько умеренно выраженных связей с другими стратегиями и, таким образом, выступающие как комплексы стратегий. Такие комплексы встречались в разнообразных сочетаниях. В их перечень вошли разнообразная детская «работа» и детские развлечения как отвлекающие занятия, совместное времяпровождение и общение, а также занятия, требующие физической нагрузки с последующим восстановлением жизненных сил («мечтаю, представляю, рисую, пишу, читаю, играю, гуляю», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде, играю, говорю с кем-нибудь» и др.).

Анализ показал, какие из этих стратегий являются наиболее популярными и эффективными с точки зрения детей младшего школьного возраста. Так, самыми частыми по использованию оказались одиннадцать копинг-стратегий — их были склонны использовать в трудной и напряженной ситуации более 70% обследованных детей такие как: «обнимаю, прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и др.)», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «стараюсь забыть», «прошу прощения, говорю правду», «мечтаю, представляю себе что-нибудь» и др.). Самыми редкими по использованию были пять стра-

тегий преодоления стресса: «кусаю ногти и ломаю суставы пальцев», «дразню кого-нибудь», «воплю и кричу», «схожу с ума», «бью, ломаю и швыряю». Их применяют менее 30% детей. Эти стратегии можно отнести к защитным механизмам реализации в действии и частично — к эмоциональным способам отреагирования. Не все копинг-стратегии помогают детям в равной степени. На вопрос о том, какие способы действительно помогают снять напряжение и беспокойство, больше всего положительных ответов (более 60%) получили следующие, весьма популярные у детей, стратегии: «обнимаю, прижимаю, глажу», «прошу прощения, говорю правду», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «рисую, пишу, читаю», «старюсь расслабиться, оставаться спокойным», «мечтаю, представляю себе что-нибудь». Таким образом, копинг-стратегии, представленные в опроснике, имеют не только разное содержание, но и разное функциональное значение в защитном поведении ребенка. Они могут быть биологически, психологически и социально обусловленными. Могут иметь самостоятельное значение и проявляться в сочетании с другими копинг-стратегиями. Нами была вычислена мера эффективности — отношение степени эффективности каждой стратегии к частоте ее использования. Этот, уже объективный, критерий позволяет выявить те стратегии, которые больше всего помогут детям, если они все-таки начнут их использовать. В результате особо эффективными оказались двенадцать стратегий (приводим их в порядке уменьшения меры эффективности):

1. «Сплю»;
2. «Рисую, пишу, читаю»;
3. «Прошу прощения, говорю правду»;
4. «Обнимаю, прижимаю, глажу»;
5. «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде»;
6. «Старюсь расслабиться, оставаться спокойным»;
7. «Гуляю вокруг дома или по улице»;
8. «Смотрю телевизор, слушаю музыку»;
9. «Играю во что-нибудь»;
10. «Остаюсь сам по себе, один»;
11. «Мечтаю, представляю себе что-нибудь»;
12. «Молюсь».

Рассмотрев основные особенности детского защитного поведения, для каждого младшего школьника нами были выработаны соответствующие рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций. В соответствии с основными выявленными стратегиями по преодолению тревожных ситуаций у детей, их родителям были даны соответствующие рекомендации (больше уделять внимания отдыху, оставлять больше свободного времени на игру, разрешить быть более самостоятельным, прислушиваться к просьбам ребенка).

На первый взгляд кажется, что поскольку эти способы самопомощи все взрослые люди прекрасно знают, то могут успешно использовать это знание в своем взаимодействии с детьми. Однако на практике часто обнаруживаешь обратное. Например, взрослые заявляют, что ребенку нельзя гулять во дворе, потому что это опасно (и тогда он вообще не гуляет), или запрещают ему смотреть телевизор, потому что это — пустая трата времени. Или родители говорят, что животных заводить не стоит — потому что с ними много мороки.

Мы проанализировали конкретные жизненные ситуации, которые сами дети относят к трудным и неприятным. Детская память хранит воспоминания о них. Именно эти ситуации дети по просьбе психолога смогли воспроизвести, описать и, таким образом, вновь пережить и отреагировать. С точки зрения взрослого, не все они стоят того, чтобы обращать на них внимание. Но сами дети ждут поддержки от взрослых, потому что переживают именно эти события. В такие моменты отражаемая реальность полностью сливается с переживаниями ребенка и его отношением к миру. И тогда детям бывает очень трудно самостоятельно оценить свои переживания и успешно справиться с ними. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также помогает как можно быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

Безопасная школа должна обеспечить решение не только образовательных задач, но и удовлетворение базисной потребности в психологической безопасности, обеспечивающей возможности полноценного личностного развития и сохранения и укрепления психического и психологического здоровья личности, являющейся основополагающей для функционирования как от дельного ребенка, так и всего школьного сообщества.

Результаты представленной работы могут лечь в основу управленческих решений руководителей сферы образования, а также — в основу здоровьесберегающих педагогических технологий, реализуемых педагогами-психологами, социальными педагогами, учителями и воспитателями образовательных учреждений. Обеспечение психологической безопасности ребенка и, как следствие, охрана и поддержание его психического здоровья должно быть приоритетным направлением деятельности службы сопровождения в системе образования.