

**Сетевая консультация «Выявление неблагополучия у ребенка в школе и окружающей социальной среде»**

№ п /п	Структурныеком - поненты консультировани я	Содержание
1.1	<b>Анонс</b>	Рекомендации по выявлению и профилактике неблагополучия детей в школе и окружающей социальной средепредназначены для педагогов и специалистов образовательных организаций
1.2	<b>Ключевые слова</b>	<p><b>Детское неблагополучие</b> - условия непригодные для развития ребенка, наносящие вред, препятствующие его социализации, развитию и дальнейшему продвижению в жизни.</p> <p><b>Детское благополучие</b> - состояние здоровья и возможности для полноценного физического, умственного и эмоционального созревания, наличие такой дружественной детям социальной среды, которая способствовала бы их росту и развитию, поощряла самовыражение, творчество и ответственность.</p> <p><b>Профилактика</b> – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения определенных социальных явлений и устранение факторов риска их развития.</p> <p><b>Стресс</b> — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции.</p> <p><b>Депрессия</b>-психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. Симптомы: сниженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройства сна и аппетита, суицидальные тенденции.</p>
1.3	<p align="center"><b>Консультационный текст</b></p> <p><b>Детское неблагополучие</b> можно определить как условия, непригодные для развития ребенка, наносящие вред, препятствующие его социализации, развитию и дальнейшему продвижению в жизни.</p> <p>Проявления «детского неблагополучия» связывают с низкой успеваемостью школьников, их серьезным отставанием по ряду предметов, со сложностями в налаживании отношений со сверстниками и взрослыми, включая родителей, с иными аспектами неуспешной</p>	

социализации.

### **1. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе**

Все дети в начале обучения сталкиваются с теми или иными сложностями, но трудности одних проходящи, проблемы же других настолько серьезны, что делают детей трудновоспитуемыми и труднообучаемыми. При отсутствии специальной помощи психологическое неблагополучие таких детей из начальной школы переходит в подростковый возраст, нередко создавая основу для делинквентного поведения.

Проблемы одних учеников открыты и явны, проблемы других не столь очевидны, особенно если ребенок хорошо учится и не имеет дисциплинарных нареканий, но тем не менее нередко оказываются достаточно серьезными.

#### **Предпосылки возникновения трудностей у младших школьников**

С приходом в школу ребенок оказывается в новой для себя социальной ситуации развития. Изменяется его место в системе социальных отношений: он впервые начинает заниматься общественно значимой деятельностью, получает новые права и обязанности, попадает в другую систему взаимоотношений с окружающими. Новый социальный статус обуславливает и формирование особенностей его личности в школьном возрасте.

Создавая определенные объективные трудности, новая социальная ситуация требует от ребенка сложной психологической перестройки. Ребенку, жившему преимущественно эмоциями, импульсивными реакциями, спонтанными желаниями, игрой, приходится теперь подавлять свою активность и учиться подчиняться школьной дисциплине, требованиям учителя. На протяжении четырех уроков ребенок должен концентрировать внимание на учебном материале, даже если предлагаемые задания для него мало занимательны.

Трудности, испытываемые первоклассниками, могут быть вызваны следующими объективными причинами:

1) особенностями нового школьного режима, который у некоторых детей может спровоцировать чрезмерную усталость, срывы в работе;

2) необходимостью установления взаимоотношений с новыми людьми: учителями, одноклассниками, воспитателями групп продленного дня; изменением положения ребенка в семье, отношений с родителями;

3) содержанием учебного материала, нередко не вызывающим достаточного интереса у детей, в результате чего к середине года у многих первоклассников наступает апатия и безразличие к учебе.

#### **Проявления школьной дезадаптации**

Процесс перестройки поведения и деятельности ребенка в условиях новой социальной ситуации в школе называют адаптацией к школе. Критериями ее успешности считают хорошую успеваемость, усвоение школьных норм поведения, отсутствие проблем в общении, эмоциональное благополучие. О высоком уровне школьной адаптации свидетельствуют также развитая учебная мотивация, положительное

эмоциональное отношение к школе, хорошая произвольная регуляция.

В последние годы в литературе, посвященной проблемам младшего школьного возраста, активно используется понятие дезадаптация. Сам этот термин заимствован из медицины и означает нарушения взаимодействия человека с окружающей средой.

Школьная дезадаптация — это образование у ребенка неадекватных механизмов приспособления к школе в виде нарушений учебной деятельности и поведения, появления конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышения уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Признаками дезадаптации являются: негативное эмоциональное отношение к школе, высокая устойчивая тревожность, повышенная эмоциональная лабильность, низкая работоспособность, двигательная расторможенность, трудности общения с учителем и сверстниками.

К симптомам нарушения адаптации относятся также боязнь не выполнить школьные задания, страх перед учителем, товарищами; чувство неполноценности, негативизм; уход в себя, отсутствие интереса к играм; психосоматические жалобы; агрессивные действия; общая заторможенность; чрезмерная застенчивость, плаксивость, депрессия.

Наряду с явными проявлениями школьной дезадаптации встречаются ее скрытые формы, когда при хорошей успеваемости и дисциплине ребенок испытывает постоянную внутреннюю тревогу и страх перед школой или учителем, у него отсутствует желание ходить в школу, наблюдаются трудности в общении, формируется неадекватная самооценка.

По разным данным, от 10% до 40% детей испытывают серьезные проблемы, связанные с адаптацией к школе, и по этой причине нуждаются в психотерапии. Дезадаптированных мальчиков значительно больше, чем девочек, их соотношение от 4:1 до 6:1 (Новикова, 1987).

#### **Причины возникновения школьной дезадаптации**

Можно выделить четыре группы факторов, способствующих ее появлению.

Первая группа факторов связана с **особенностями самого процесса обучения**: насыщенностью программ, быстрым темпом урока, школьным режимом, большой численностью детей в классе, шумом на переменах. Дезадаптациям, вызванным этими причинами, более подвержены дети физически ослабленные, медлительные в силу особенностей темперамента, педагогически запущенные, имеющие низкий уровень развития умственных способностей.

Вторая группа связана с **неправильным поведением педагога по отношению к ученикам**. Этот вид дезадаптации часто проявляется в младшем школьном возрасте, когда ребенок наиболее зависим от учителя. Грубость, бестактность, жестокость, невнимательное отношение к индивидуальным особенностям и проблемам детей могут вызвать серьезные нарушения в поведении ребенка. В наибольшей степени возникновению такой дезадаптации способствует авторитарный

стиль общения учителя с детьми.

Процесс адаптации в первом классе идет более успешно **при лично-ориентированном типе взаимодействия педагога с учащимися**. У детей складывается положительное отношение к школе и учению, не возрастают невротические проявления. Если же учитель ориентирован на учебно-дисциплинарную модель общения, адаптация в классе проходит менее благоприятно, затрудняется контакт между учителем и учеником, что порой приводит к полному отчуждению между ними. К концу года у детей нарастают негативные личностные симптомокомплексы: недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебное отношение к взрослым и детям, депрессивность. Наблюдается снижение самооценки.

Третья группа факторов связана с опытом **пребывания ребенка в детских дошкольных учреждениях**. Большинство детей посещают детский сад, и этот этап социализации очень важен для адаптации в школе. Однако само по себе пребывание ребенка в детском саду не гарантирует успешности его вхождения в школьную жизнь. Много зависит от того, насколько хорошо ему удалось адаптироваться в дошкольном учреждении.

Деадаптация ребенка в детском саду, если не были предприняты специальные усилия по ее устранению, «переходит» в школу, при этом устойчивость деадаптационного стиля чрезвычайно высока. Можно с определенной уверенностью утверждать, что застенчивый и робкий в детском саду ребенок, будет таким же и в школе, то же самое можно сказать и об агрессивных и чрезмерно возбудимых детях: их особенности скорее всего лишь усугубятся в школе.

Четвертая группа факторов, способствующих возникновению деадаптации, связана с **особенностями семейного воспитания**. Поскольку влияние семьи на психологическое благополучие ребенка в школе очень велико, целесообразно рассмотреть эту проблему более подробно.

### **Семья как фактор возникновения психологического неблагополучия школьников**

Известно, что авторитарность, доминирование и гиперопека, так же, как и эмоциональное отвержение, наносят серьезный ущерб эмоциональному развитию ребенка. Стиль общения в семье, основанный на взаимном доверии, уважении и принятии, способен компенсировать многие трудности, возникающие у ребенка в школе, однако практика показывает, что родители часто не только не компенсируют школьные трудности ребенка, но и усугубляют их. К числу ошибок родителей в воспитании относятся стремление оградить ребенка от малейших трудностей и проявлений самостоятельности, инфантилизация детей. Это приводит к неуверенности, незрелости учебной мотивации детей, неумению преодолевать школьные трудности. Другая ошибка семейного воспитания, возникающая с поступлением ребенка в школу, — построение взаимоотношений с ним в зависимости от школьных оценок: если его успехи невысоки, то дома в общении с ребенком преобладают

наказания и упреки. Выход из подобного психогенного комплекса ребенок может искать во внешкольном общении со сверстниками, для младшего школьника более вероятен «уход в болезнь». Иногда родители дискредитируют школу в общении с детьми, что приводит к самым тяжелым формам дезадаптации: отказам ходить в школу, невротическим и психосоматическим реакциям. Родительские амбиции, требования высоких достижений способствуют возникновению у детей повышенной тревожности, боязливости, неадекватных реакций на стресс.

### **Психологическое неблагополучие детей как проявления невротического развития**

Психологическое неблагополучие детей рассматривается и в рамках концепции детских неврозов. В основе этой концепции лежит представление о неврозе как о психогенном заболевании, возникающем в результате нарушения отношений личности и значимого для нее окружения. Неумение продуктивно разрешить возникающие жизненные противоречия, болезненно-тягостные переживания жизненных неудач приводят к психической и физиологической дезорганизации личности (В.Н. Мясищев).

Эмоциональные нарушения у детей делятся на связанные с повышенной возбудимостью (неуправляемость, расторможенность, агрессивность, драчливость, конфликтность) и с преобладанием процессов торможения (боязливость, пугливость, робость, нерешительность, неумение постоять за себя, беззащитность с повышенной эмоциональной чувствительностью, ранимость).

### **Факторы, вызывающие стресс у детей младшего школьного возраста.**

*Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) - термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).*

- Обидные высказывания со стороны одноклассников.
- Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
- Негативная оценка со стороны учителя.
- Участие в соревнованиях.
- Ссоры с одноклассниками.
- Переход в другой класс или другую школу.
- Трудные задания и требования, предъявляемые ученикам.
- Контрольная или тестовая работа.
- Сообщение дома о плохой отметке.
- Выход к доске или любое публичное выступление.
- Опоздание в школу.
- Конфликтное общение с учителем.
- Пропуск уроков по болезни.
- Боязнь быть отстающим.

Один и тот же стресс может вызывать у разных людей неодинаковые реакции. Существуют факторы, которые могут тормозить или усиливать проявления стрессового состояния. Это и генетическая

предрасположенность человека, пол, возраст, реактивность организма, его состояние в данный момент и др. Таким образом, один и тот же раздражитель действует на разных детей по-разному, следовательно, одни дети более беззащитны перед стрессами, чем другие.

Обнаружено, что стресс не затрагивает достижения детей с высоким IQ и разрушает достижения детей с низким IQ. Устойчивость к стрессам обеспечивает и социабельность, предполагающая доброжелательное внимание окружающих и коммуникативные навыки, благодаря которым взрослые оказывают ребенку поддержку в случае необходимости.

Для детей младшего школьного возраста свойственна потребность в защите со стороны взрослых и, прежде всего, учителя. В любой стрессогенной ситуации ребенок устремляет свой взор в сторону учителя и ждет от него помощи, поддержки. Для него потрясение, если его ожидания не оправдываются, если его оставляют с переживаниями один на один. И еще хуже, когда вместо помощи от учителя, ребенок получает порицание или равнодушие. Последствия стресса могут быть различными. Стрессы могут вызывать неврозы, депрессии и другие душевные расстройства и заболевания. Ситуативные проявления стресса бывают во время открытых уроков, когда у школьника дрожит голос, речь становится сумбурной, кружится голова. Сегодня хорошо известен стресс «конца года», который провоцирует детей на простудные заболевания, в это время возможно развитие аллергического кашля и астмы.

### **Признаки неблагополучия у ребенка**

1. Внешний вид ребенка. Его ухоженность (чистая одежда), наличие одежды, соответствующей сезону, сведения о стабильности питания.

2. Здоровье и безопасность: сведения об обеспечении безопасности и необходимой заботе о здоровье ребенка. Наличие травм и ссадин, хронических заболеваний, проблем с психическим здоровьем, задержки психического развития.

3. Навыки самообслуживания и социальные навыки ребенка.

4. Образование. Сведения о том, посещает ли ребенок учебное заведение, как члены семьи относятся к образованию, наличие необходимых игр, учебных материалов; соответствие образовательного уровня ребенка его возрасту; способы преодоления семьей имеющихся учебных трудностей.

5. Идентичность. Сведения о том, что ребенок думает о самом себе, осознает ли историю семьи и собственное место в окружающем мире, положение и роль в семье; отождествляет ли себя со сверстниками, знает ли общественные и семейные обычаи и традиции.

6. Эмоциональное состояние. Сведения о том, каково эмоциональное состояние и развитие ребенка.

7. Социальное развитие. Его общение со сверстниками. Социальный статус в группе и удовлетворенность им. Наличие поддержки различных социальных институтов.

8. Отношения в семье. Сведения о наличии/отсутствии

привязанности ребенка к кому-либо из взрослых членов семьи, доверительных отношениях в семье, существовании совместных семейных занятий. Сведения о конфликтах ребенка с членами семьи.

9. Поведение. Сведения об отклоняющемся поведении ребенка: воровстве, побегах из дома, бродяжничестве, агрессивном поведении и прочее.

### **Методы выявления неблагополучия ребенка младшего школьного возраста:**

- наблюдение за поведением ребенка;
- наблюдение за соматическим состоянием ребенка;
- наблюдение за игрой;
- анализ продуктов творчества;
- рассказ самого ребенка.

### **Наблюдение за соматическим состоянием ребенка**

В отличие от специального медицинского освидетельствования, наблюдение за внешним видом, осмотр лица, тела, одежды ребенка желательно производить незаметно либо под каким-либо предлогом без афиширования цели. По возможности необходимо отметить наличие или отсутствие внешних повреждений (синяков, ран, ожогов и пр.), болевых зон, свидетельствующих о внутренних повреждениях, кожных заболеваниях. Если контакт с ребенком установлен, желательно выяснить, имеются ли нарушения аппетита, сна, боли в области живота, головные боли, ухудшения памяти и внимания.

Необходимо помнить, что нарушение памяти и концентрации внимания,

а также бессонница, трудности с засыпанием, ночные кошмары, учащенное сердцебиение являются одними из самых характерных проявлений посттравматического стрессового расстройства на физиологическом уровне.

### **Наблюдение за поведением ребенка**

Через контакт с самим ребенком или наблюдавшими его взрослыми важно собрать информацию о том, имеют ли место перемены в поведении и повседневных привычках ребенка дома, вне дома, в отношениях со сверстниками и взрослыми. Ребенок может потерять интерес к тому, что раньше его занимало, стать более нервным, боязливым, избегающим контактов с определенными людьми, поменять манеру одеваться. Обратите внимание на следующие особенности в поведении ребенка:

**Регресс в поведении.** Ребенок разучивается или не желает делать то, что он ранее усвоил или привык делать, словно он стал меньше возрастом. Например, младший школьник начинает сосать палец или бессвязно говорить.

**Сверхбдительность или повышенная возбудимость.** Немотивированная бдительность проявляется в том, что ребенок постоянно следит за происходящим вокруг, словно ему что-то угрожает. При повышенной возбудимости дети не могут усидеть на месте, проявляют беспокойство.

**Стремление избегать всего, что связано с травмой.** Ребенок не желает думать, чувствовать, рассказывать о случившемся, боится бывать в тех местах, которые связаны с травмой.

**Нарушение доверия к окружающим людям.** У детей постоянно присутствует ощущение опасности. Они боятся взрослых, причем не только мужчин, от которых чаще исходит насилие, но и женщин, их пугают новые жизненные ситуации.

**Наличие страхов.** Их может быть много, и часто они имеют сильную степень выраженности. Некоторые дети не в состоянии находиться одни в комнате, боятся темноты, взрослых людей, даже тех, кого знают, боятся идти по улице и многое другое.

**Депрессивные состояния и суицидальные мысли и попытки.** Чем меньше возраст ребенка, тем более скрыты его депрессивные переживания. Ребенок может и не говорить, что у него плохое настроение, но депрессия проявляется в форме жалоб: «Не хочется кушать, не интересно играть».

Пока у ребенка не сформированы представления о жизни и смерти, попытки суицида не возникают. Поэтому у детей младше 6–8 лет суицидальные тенденции проявляются крайне редко, но в 10–11 лет депрессивные переживания уже могут сопровождаться мыслями о смерти и даже суицидальными попытками.

**Агрессивность по отношению к другим.** У ребенка могут наблюдаться резкие вспышки раздражения, он не контролирует себя, дерется, жестоко обращается с животными, проявляет сильный гнев или ярость. Например, ломая куклы, дети вырывают у них глаза, руки, ноги. Замечено, что у мальчиков и девочек обычно разные реакции: мальчики чаще агрессивны по отношению к другим, а девочки проявляют агрессию в отношении себя.

#### **Наблюдение за игрой ребенка**

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. В связи с этим игра одновременно может выступать как способ распознавания травмы и как способ ее проработки. Проигрывая в игре травматическое событие, ребенок привносит в нее атрибуты насилия. В случае физического насилия это могут быть драки, использование оружия, нанесение ран, насильственное завершение игры (смерть). В играх таких детей много повторяющихся компонентов, они вновь и вновь возвращаются к проигранным ситуациям, событиям, сюжетам.

#### **Рассказ ребенка**

Рассказ ребенка о себе, своем опыте, своих чувствах, отношении к своему телу может прямым или скрытым, т.е. косвенным источником информации о насилии. Используя приемы активного слушания, можно получить информацию о насилии.

#### **Помощь ребенку, находящемуся в состоянии стресса.**

Во-первых, необходимо узнать, какова причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки, похода в парк, кино, т.е. тогда,

когда ребенок находится далеко от стрессоров. Часто рисунки и игры позволяют узнать причину беспокойства ребенка.

Во-вторых, подобрать наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса. Здесь на помощь педагогу может прийти школьный психолог. Ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыкотерапия, упражнения на релаксацию, цветотерапия. А самое главное - поддерживать ребенка, показывать значимость его в ваших глазах, больше общаться с ним, применять тактильные приемы в общении, соблюдать такт и не забывать, что детство – это самое лучшее время и, по возможности, сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией наступило как можно позже.

Большую помощь младшему школьнику может оказать учитель, если наладит связь с родителями. Настройка их на необходимость понимания, что воспитательно-образовательный процесс требует терпения. До родителей следует донести мысль, что каждый ребенок неповторим и нельзя требовать больших результатов, зная, например, что ребенок физически слаб или, имеются другие причины, указывающие на его неуспешность в учебе. Управлять стрессами ребенка учитель может с позиции поддержки, в соответствии с индивидуальным подходом, т. к. знает его жизненные проблемы, его семью, природные особенности организма ученика. Кроме того, педагог может помочь ребенку: обучить его умениям справляться со стрессом, научить, как можно менее болезненно переживать стресс или, по возможности, избегать его. Правильная, позитивная педагогическая политика может повышать способность учащихся противостоять стрессам и уменьшать их последствия. Учитель должен знать причины стресса у младшего школьника, учить, как можно избежать стрессовую ситуацию, воспитывать стрессоустойчивую позицию ученика. И самое главное, современный педагог сам не должен выступать в роли очередного стрессора для ребенка. Чувствуя проблемы детей и проявляя гибкость и понимание, учитель может уменьшить влияние дистрессов на учащихся.

К сожалению, многие учителя не обращают внимания на психологическое неблагополучие своих учеников. Психологи и педагоги большое внимание уделяют «трудным» подросткам и неоправданно малое — психологическим проблемам младшего школьного возраста, а ведь именно в этот период закладываются и развиваются многие важные качества личности. Проблемы детей, сложившиеся, но не разрешенные в этом возрасте, перейдут, усугубившись, в подростковый период.

## **2. Психологическое неблагополучие подростка**

Неблагополучие многолико. Особенно тогда, когда подросток не умеет отличать главное и второстепенное, не умеет сам справляться с трудностями, которые всегда имеют субъективную значимость. И тем не менее можно обозначить главные сферы значимости: семья с устойчивыми принципами, безопасностью и комфортностью (дома подростка понимают, предугадывают возникающие сложности в общении с педагогами и сверстниками, живут с ним едиными целями,

где его любят безальтернативно, помогают ему во всем и т. п.), школа (он занимает в среде сверстников высокий статус, одобряемый и педагогами, посещает кружки, занят интересными делами, не имеет конфликтов с учителями и пр.), сверстники, занятые конструктивной деятельностью, не имеющие аддиктивных или делинквентных привычек. Все вместе это относится к благополучной социализации.

Отсутствие хотя бы одного из факторов вызывает неблагополучие. Под неблагополучием будем понимать дискомфортность, напряженность, неудовлетворенность собой, окружающими людьми и обстоятельствами. Психологически неблагополучие проявляется в опасении, беспокойстве, недовольстве, огорчении, гневе, раздражении, горе и страданиях, отчаянии и ужасе.

Если говорить о типологии подростковых проблем, то среди них можно выделить несколько групп:

- учебные затруднения;
- поведенческие и коммуникативные проблемы;
- трудные жизненные ситуации;
- экзистенциальные проблемы (чувство одиночества, непонятости, суицидальные мысли, страхи).

Это деление во многом является условным, поскольку зачастую проблема, предъявляемая как трудная ситуация, оказывается экзистенциальной, а за экзистенциальной кроется одна-единственная трудная ситуация.

Одна из психологических причин этих трудностей – дезадаптация, а следствие – одиночество. Сложилось мнение о том, что одиночество – удел человека пожилого возраста. Но на самом деле одиночество отмечают у дошкольника и младшего школьника, юноши и взрослого человека. Однако самыми опасными симптомами одиночества и отчуждения являются для подросткового возраста, потому что в этот период дети ищут свой путь в жизни, формируется идентичность личности, продолжается самовоспитание и поиск идеалов. Эти симптомы свидетельствуют о невозможности личности быть активной, взросление проходит по лабиринтам изоляции, что отчуждает подростка от участия в своем мироустройстве. И если родители ведут несправедливый образ жизни или мало занимаются своими прямыми обязанностями, то подростки испытывают сильную фрустрацию от непонимания взрослых и сложных отношений со сверстниками. Невозможность преодолеть одиночество и покинутость приводят к суицидальным намерениям.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что не любую ситуацию, где подросток физически находится один, следует рассматривать как результат неприкаянности, покинутости и отчужденности. Некоторые виды деятельности человек вообще должен выполнять один (например, творчество, решение шахматных задач и задач по программированию и др.). Более того, разобраться в себе и других помогает именно одиночество, позволяющее путем самоанализа определить, почему совершены ошибки, и принять окончательное решение о будущих

действиях.

Дефицитарность этой потребности проявляется тогда, когда личность не может или не хочет ее заменить. Например, ребенок хочет играть с тем, у кого есть новая игрушка, а его не принимают в игру. Тогда у него возникает досада, печаль из-за того, что им пренебрегли. Но ведь возможна и компенсация, т. е. он начинает играть с другими, у которых тоже есть интересные игрушки. Если же он играет один, у него много незнакомых и интересных игрушек, то дефицит в общении с другими будет восприниматься положительно. Однако если деятельность требует совместных способов ее выполнения, невозможность ее выполнить при сильном желании вызовет переживание отвергнутости. Это переживание не исчезает бесследно.

Одиночество – такое свойство личности, которое характеризует ее со стороны невозможности удовлетворить потребность в принятии другими, быть для них значимой. Ощущение своей ненужности приводит к формированию нигилизма и протестных реакций. Подросток может сам этому способствовать, демонстрируя свою необычность (я – иной). Могут повлиять на появление одиночества обстоятельства (переход в другую школу). Однако в любом случае оно должно быть в поле внимания взрослых, которые сами иногда и провоцируют его возникновение.

Ещё дно из проявлений эмоционально-волевой деятельности подростков – тревоги и страхи, которые они испытывают в определенных жизненных ситуациях. Высокий уровень тревожности и напряженности проявляются в нестабильности настроения, эмоционально неадекватных реакциях, страхах. Страх – это психическое состояние преувеличенной (иногда адекватной) опасности. Страх сопровождается выработкой корой надпочечников норадреналина. Как известно, норадреналин понижает жизненный тонус, приводит к пассивности, оборонительным реакциям и вызывает стремление к безопасности. С одной стороны, стремясь к безопасности человек становится более осторожным в сложных, опасных для существования ситуациях. С другой – необоснованная тревога и страх мешают, приводят к нестабильности, личность дезорганизуется и неспособна контролировать себя, происходят изменения в поведении и деятельности.

У подростков, учащихся общеобразовательных школ распространены школьные страхи и страхи разлуки (переход в другую школу, страх потерять одного из родителей, если в семье неблагоприятные отношения). Школьные страхи проявляются как страх оценки знаний, страх несоответствия оценке и требованиям окружающих, страхи в отношениях с учителями и др.

Страх разлуки и школьные фобии возникают чаще всего из-за чрезмерных требований учителя или недостаточной зрелости подростка в связи с привязанностью к значимому лицу. Подростки не любят отвечать у доски, потому что на них смотрят сверстники, боятся, что скажут глупость, которая вызовет их смех. Оказалось, что школьные

страхи – постоянный спутник обучения. Девочка–подросток сообщает, что, как только начинается опрос и проверка домашнего задания, у нее холодеют и становятся мокрыми руки, потом дрожат колени. Спрашивается, каким же тоном учитель сообщает о проверке домашнего задания? Знает ли педагог о том, каким испытаниям подвергаются его ученики в эти минуты? Можно ли обойтись без дифференцированного подхода во время проверки знаний? Как надо опрашивать учеников, чтобы девочка перестала испытывать ужас?

Для таких страхов в обучении характерно уклонение от посещения школы, привязанность к одному из близких людей, уклонение от общественных обязанностей. Уклоняться от школы они могут по-разному, например, полностью отказаться от посещения школы из-за боязни обид и унижений («мальчик для битья»). Ребенок избегает ситуации школьной неуспеваемости путем переключения на способы поведения, доставляющие удовольствие.

### **Депрессивные состояния подростков**

Причины возникновения депрессивных состояний подростков разные – от реакций на стрессовые ситуации до стойких страхов нарушить социальное поведение. Отмечено, что у девочек–подростков депрессивные состояния проявляются чаще, чем у мальчиков.

Депрессия у подростков может быть обусловлена как наследственностью, так и воздействием среды.

Развитию депрессивных состояний часто предшествуют негативные события, такие как развод родителей, смерть одного из них, смерть друга или гибель любимого существа. При этом депрессии усиливаются, если заботы и внимания к подростку становится меньше, если с ним начинают обращаться жестоко.

Основные признаки депрессии у подростков:

- Апатия – равнодушие и безучастность, сильное отрешение от всего происходящего, даже от любимых и интересных вещей, людей.
- Пониженное внимание и неспособность сосредоточиться.
- Отсутствие аппетита (распространяется на все продукты, в том числе сладости и любимые раньше блюда).
- Постоянные несильные, но навязчивые боли, преимущественно по типу ВСД – головные, сердечные, желудочные боли.
- Равнодушное отношение, безответственное поведение, забывчивость.
- Явное или опосредствованное выявление мыслей о смерти (прямое недемонстративное высказывание, творчество, рискованные безрассудные поступки, несущие угрозу жизни, нанесение себе увечий).
- Бессонница в ночное время и гиперактивность в дневное.
- Избегание общения, тяга к одиночеству.
- Употребление алкоголя, курения, наркотических веществ.

### **Помощь подросткам при расстройстве настроения**

Дорогие педагоги, процесс взросления очень труден, нужно помочь ребятам преодолеть их трудности. Прежде всего нужно иметь в виду следующее:

- Легче всего воздействовать на подростка, если он вам доверяет.
- Настроение подростка часто меняется из-за того, что в его организме происходят значительные гормональные изменения.
- Если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время чтобы поговорить с ним и выслушать его. Даже, если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что в возрасте ребенка, она может казаться концом света. Не обесценивайте его переживания!
- Старайтесь избегать нравоучений. Вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.
- Воспитывая подростка, избегайте наказаний и унижений. Старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения. Постоянные наказания и унижения могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности.
- Предъявляйте разумные требования, которые должны быть выполнены к конкретному сроку. Пусть подросток отчитается в выполнении. Требования должны быть одинаковыми для всех. Выполнение порученного должно быть проверено.
- Усталость подростка часто вызвана недостатком кислорода. Утомляемость и сонливость, рассеянность внимания и расторможенность влияют на его поведение, которое может быть неадекватным. Имейте это в виду, а также то, что замечания можно делать невербально (кивком головы, прикосновением и пр.).
- Вспышку гнева можно предупредить, если в присутствии всех отметить что-то хорошее. Особенно это касается эмоционально неуравновешенных подростков.
- Замечания, относящиеся ко многим, сообщайте спокойным тоном, разумно, без эмоционального подтекста. Если вы хотите сообщить свое мнение какому-то конкретному человеку, высказывайте его наедине, причем оно должно касаться только какой-либо одной стороны деятельности или неудачного действия. Личность любого достойна уважения.
- К школьнику, претендующему на оригинальность, самостоятельность и взрослость, обращайтесь только как к равному и на «вы».
- Скажите доброе слово о самом подростке и о его домашних. Не надо писать убийственных замечаний типа: «Обратите внимание на плохое воспитание дочери (сына)». Этим замечанием можно вызвать агрессию не только подростка, но и его родителей.
- Чтобы предупредить перепады настроения, постарайтесь узнать, что подростки любят делать, а против чего восстают. Не используйте двойные стандарты: кому-то что-то запрещаете, потому что он вам не нравится, а кому-то разрешаете вести себя так, как тому заблагорассудится.

□ Наше настроение передается подросткам: если учитель пришел на урок злой, то через некоторое время и ученики начнут высказываться о чем-то негативно или же поведут себя развязно, явно защищаясь. Помните, что подростки смотрят на нас как в зеркало и подражают нам.

### Список литературы

Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Л.: Медицина, 1988.

Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления./2-е издание, дополненное.»: Питер; Спб.; 2008

Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. М.: Владос, 2001.

Риски семейного неблагополучия и жестокого обращения в семье: факторы, оценка, диагностика. Методические рекомендации. Кемерово, 2014.

Сорокина В.В. "Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления." - 2-е изд. — М.: Генезис, 2007.

Фонд поддержки детей. Дети в трудной жизненной ситуации: профи-лактика неблагополучия. Доклад Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. М.: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2013.

1.5 **Консультант:** Попова Е.А., педагог-психолог КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

### Приложение

#### Карта наблюдения за состоянием ребенка(для родителей)

Дата \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

#### Критерии оценки:

0 - симптомы отсутствуют;

1 - слабо выражены, отмечаются изредка;

2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически;

3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

Показатели состояния	0	1	2	3
1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался; плохое общее самочувствие; болит живот, голова, горло и т.п.)				
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей				
3. Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный				
4. Наблюдаются частые жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту				
5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель,				

долго не может уснуть				
6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей				
7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца, «шмыгание» носом и т.п.)				
8. В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники)				
9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя				
10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля за своей деятельностью				
Суммарный балл				

### Карта наблюдения за поведением ребенка в школе

Дата \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**

0 - симптомы отсутствуют;

1 - слабо выражены, отмечаются изредка;

2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически;

3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

Показатели состояния	0	1	2	3
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает				
2. У школьника быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя				

3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				
4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов				
6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку)				
7. Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				
Суммарный балл				

*Интерпретация результатов*

Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что состояние ребенка не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 15 до 21 необходимо обратить внимание на состояние здоровья школьника; нормализовать режим, возможно, используя вариант щадящего режима; снять дополнительные нагрузки; детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, врачом и разработать программу помощи ребенку.