

Пять признаков, что у ребенка участника СВО психологические проблемы

В статье — признаки, которые педагогу важно заметить у младшего школьника из зоны боевых действий или ребенка участника СВО. С 2023 года школы должны организовать психолого-педагогическое сопровождение детей участников СВО. Узнаете, как не упустить проблемы у обучающегося и вовремя направить его к психологу.



Александра ФОКИНА,
доцент кафедры
общегуманитарных
дисциплин и психологии
ОАНО ВО «МИТУ»
(Московский институт
технологий и управления).
Член Федерации
психологов-консультантов
России, к. психол. н.

Военные действия связаны с переживаниями страха, угрозы жизни, с изменениями привычного уклада, быта, утратами родных и близких. Поэтому у школьников, которые приехали из зоны боевых действий, или у тех, чьи родители служат там, часто возникают психологические проблемы.

Педагоги не могут и не должны становиться психологами-диагностами. Но им важно знать, на что обращать внимание, чтобы вовремя заметить психологические проблемы у школьника. Это поможет своевременно оказать ему помощь. Ниже узнаете об основных признаках, которые педагогам важно заметить у ребенка, чтобы своевременно направить его к психологу.

Как протекают психологические проблемы у школьников

Психологические проблемы в младшем школьном возрасте имеют свою специфику. Во-первых, симптомы у детей появляются быстро. Детская психика подвижнее, поэтому быстрее выдает заметную реакцию.

Пример. После сильного испуга у ребенка в тот же вечер возникают энурез, нарушения сна, трудности засыпания и кошмары. В школе он начинает плакать из-за любых ошибок, хотя до этого стойко их переносил.

Во-вторых, у школьников психологическая проблема всегда влияет на учебу. В школе происходит развитие младшего школьника. Личность ребенка заметно проявляется в обучении, и даже если источник психологической проблемы не в школе, проблема отразится на ведущей – учебной деятельности.

Пример. Ребенок из психологически неблагополучной семьи имеет проблемы не из-за школы, а из-за семейного напряжения, но его проблемы проявляются и в учебе. Он чаще всего имеет высокую школьную тревожность или демонстрирует в учебе протестное и провокационное поведение.

В-третьих, младший школьный возраст – это еще период детства. Поэтому и сферой проявления, и средством коррекции психологических трудностей становятся в том числе детские потребности – в игре, в поддержке от взрослого, в совместной с ним деятельности.

Пример. Ребенок начинает липнуть к родителю при переезде или утрате члена семьи. Боится оставаться один, пытается вернуть прежние, дошкольные или даже более ранние формы контакта с родителем. Например, засыпает только в одной кровати с родителем.

Младшие школьники еще достаточно спонтанны, их поведение не наиграно, поэтому их психологические проблемы не замаскированы, хорошо видны. Например, младший школьник, нуждающийся в обильной эмоциональной поддержке взрослого, на уроке часто старается привлечь внимание учителя к своей работе, переспрашивает, правильно ли делает.

Каждый педагог, который работает в начальной школе, даже без специальных наблюдений за классом достаточно легко замечает тревожных, агрессивных, неуверенных детей.

На какие признаки обратить внимание у детей из зоны боевых действий или чьи родители участвуют в СВО

Есть пять основных признаков, по которым педагоги могут понять, что у ученика начальной школы возникли психологические проблемы. Ниже рассмотрим каждый подробно.

Признак 1. Нарушение эмоциональности. Эмоциональные трудности – яркий сигнал психологической проблемы у школьника.

Тревожность. Ученик постоянно боится. Ждет, что произойдет что-то плохое. Предчувствует неудачу: в контрольной, в разговоре с ровесником, в начатом деле. Теряет оптимизм, детскую веру. Волнуется в ситуациях, которые раньше переносил спокойно, от волнения может забывать, что хотел сказать.

Страхи. Начал бояться каких-то существ, объектов или ситуаций, темноты, животных, школьного туалета, громких звуков, определенного учителя. Может бояться вспышек света, огоньков фонарика, незнакомцев. Страшным кажется часто безопасный объект.

Агрессивность. Ученик стал участвовать в конфликтах, провоцировать их. Начал огрызаться, кричать, отвечать грубо на нейтральные или дружелюбные высказывания и действия. Растет косвенная агрессия, она направлена напрямую на людей: ломает канцтовары, рисует на стенах или своем рюкзаке, пинает мебель.

Аутоагрессия. Царапает кожу, ковыряет ранки так, что ребенок не дает им зажить, выдергивает у себя волосы. Ближе к подростковому возрасту может возникнуть селфхарм – намеренное самоповреждение через нанесение себе порезов, ожогов, удары головой о стену, самоудушение.

Эмоциональная неустойчивость, иногда взрывчатость. Ускорила смена эмоций. От незначительного события или слова ученик может вскипеть, расплакаться, закричать, испытать сильный испуг. Становится взвинченным, непредсказуемым.

Панические атаки. Внезапные состояния острого ужаса без объективной опасности. Возникает сильное сердцебиение, потливость, трудно дышать, может бросить в жар или дрожь, человеку кажется, что он умирает или сходит с ума. Могут быть тошнота, головокружение. Часто характерны ощущение ватных ног, окаменения и другие странные симптомы невладения телом.

Признак 2. Нарушение памяти. Нарушение памяти может быть, если у ученика не просто психологическая проблема, а психологическая травма. Травма оказывает непереносимо интенсивное воздействие, которое психика не может выдержать. Травмированного

человека пытается вырвать память: какие-то фрагменты травмировавшего события забываются. Психика не пропускает самый тяжелый эмоциональный опыт к осознанию, пока человек не сможет его выдержать. Достаточно часто при этом нарушении памяти есть переживание усталости, неэнергичности. Психика тратит много энергии на подавление эмоционального опыта, удержание его в бессознательном. Нарушения памяти после психологической травмы делятся на две большие группы симптомов.

Симптомы избегания. В памяти как будто нет части события. Иногда это называют частичной амнезией. Например, ученик забыл, о чем в последний раз говорил с папой, забыл, что было во время обстрела. Бывает ощущение провала в памяти: знаю, что это событие имело место, но не помню его.

Симптомы вторжения. Эмоциональная проблема начинает проявляться, ребенок вспоминает подробности. Это происходит помимо воли человека, когда ослаблен волевой контроль. Страшные воспоминания возвращаются в снах, во внезапно всплывающих образах. Иногда в памяти всплывает весь эпизод травмировавшего события, он как будто заново проигрывается перед глазами. Например, мальчик говорит, что почти каждую ночь видит во сне обстрел его дома. Такие нарушения памяти — указатель, что у ученика не просто психологическая проблема, а психологическая травма. Это можно вылечить, но требует больше времени и систематической работы с психологом или психотерапевтом.



ВАЖНО ЗНАТЬ

Примеры из наблюдений, которыми педагоги начальных классов делились с педагогом-психологом

«Ей очень не хватает общения с мамой. Он хочет быть только первым. Она все время пытается заставить мальчиков обратить на себя внимание. Он очень беспокоится, правильно ли сделал. Она чрезмерно

долго проверяет свою работу — это уже перфекционизм». Все эти наблюдения были психологически правильными, педагоги видели суть проблемы ученика. Они не фиксировали особое внимание на ре-

бенке, а замечали это в процессе обучения. Педагог может заметить многие психологические трудности ребенка и не использовать специальные диагностические методы. Важно просто наблюдать.

Пример. Девочка нашла своего отца убитым, но не может вспомнить, как он выглядел. Помнит только неподвижную руку. Остальной образ вытеснен, забыт.

Признак 3. Посттравматическая работа воображения.

Психика пытается сохранить равновесие и справиться с пережитыми тяжелыми событиями. Один из ресурсов, который она задействует, это воображение. Тяжелый опыт может быть частично преобразован, обезболен благодаря работе воображения. Страшное событие проигрывается в фантазии. У детей готовность к спонтанному творчеству в целом выше, чем у взрослых. Они отыгрывают психологические проблемы в типичном детском творчестве: в играх, в фантазировании, в продуктивной деятельности. На психологическую проблему у ученика указывают признаки в детском творчестве.

Создает что-то негативное. Постоянно создает мрачные, тяжелые, катастрофические образы в игре или в творческом продукте — рисунке, сочинении, лепке.

Отыгрывает один и тот же ужасающий сюжет в играх. Например, возникает страшная опасность, которая угрожает жизни героя, она захватывает его мир, и герой вынужден убегать и прятаться. Этот сюжет может быть разыгран учеником по-разному: могут меняться пол и характер героя, место его жительства, вид опасности, но сюжет так или иначе повторяется снова.

Повторяет темы смерти и смертельной опасности в творчестве и игре. Предпочитает электронные игры с устрашающими, опасными сюжетами. В играх не присутствуют юмор, темы спасения и добрые герои.

Пример. Мальчик рассказал, что, когда смотрит в школе на аквариум и не сразу замечает, где рыбки, он начинает бояться, что они все умерли. Бывает уверен, что ни одной живой рыбки не осталось.

Признак 4. Обсессивно-компульсивная симптоматика. Группа объединяет непроизвольную, навязчивую, повторяющуюся симп-

томатику, которую школьник не может контролировать. Ученик проделывает снова и снова некие действия, движения, повторение которых не несет никакого полезного смысла, а даже утяжеляет его жизнь.

Моторные тики. Дергает плечом, непроизвольно поднимает руки, отводит в сторону одну руку, сжимает кулаки.

Лицевые тики. Короткие стереотипные непроизвольные подергивания какой-либо части лица, дергается глаз, зажмуривается, учащенно и усиленно моргает, раздувает крылья носа, непроизвольно однотипно морщит лоб, снова и снова облизывает губы, дергает головой.

Вокальные тики. Покашливает, шмыгает пустым носом, посвистывает, шипит, произносит непроизвольно какое-то слово, похрюкивает.

Ритуальные действия. Повторяет какие-то поведенческие ритуалы, группы действий, которые, по мнению школьника, могут его защитить. Например, не наступает на трещины в плитках пола, пересчитывает окна, трижды повторяет одно и то же движение, снова и снова перемывает руки.

Признак 5. Распад сформированных учебных и социальных навыков. Эта группа симптомов выражает регресс – непроизвольную, бессознательную попытку психологически вернуться в прошлое, в детство, когда проблемы не было. Регресс – один из самых распространенных признаков психологических проблем у младших школьников. Он проявляется по-разному.

Вернулась проблема, которая была уже решена. Например, в первом классе выкрикивал с места, научился не выкрикивать — теперь стал выкрикивать опять. Или снова стал бояться монстра, которого уже боялся.

Снизился уровень бытовых навыков. Не может есть ложкой, ножом и вилкой, стал плохо одеваться и обуваться, теряет свои вещи, как терял в детском саду.

Пытается не оставаться без взрослого. Говорит детскими интонациями, стремится на руки к родителю. Говорит, что маленьким быть лучше.