О ВАЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Эшиев А. К. д.ф.н., профессор кафедры Психологии ОшГУ, Ош, Кыргызстан
Жакыпова Н. С. преподаватель кафедры Психологии ОшГУ, Ош, Кыргызстан

Аннотация. В статье раскрывается значение психологической устойчивости детей в условиях чрезвычайных ситуаций. Проанализированы ключевые факторы, влияющие на развитие устойчивости, выделены эффективные методы поддержки. Представлены практические рекомендации для родителей, педагогов и психологов. Делается акцент на профилактическом подходе и роли формирования навыков саморегуляции у детей. Использованы принципы клинической психологии, психологии кризисных состояний и педагогики безопасности.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, дети, чрезвычайные ситуации, стресс, адаптация, профилактика.

В современном мире количество чрезвычайных ситуаций — природных катастроф, техногенных аварий, социальных кризисов - возрастает. Особенно уязвимой группой в этих условиях становятся дети. Их нервная система еще не сформирована окончательно, а навыки саморегуляции и устойчивости к стрессу находятся в стадии становления.

Психологическая устойчивость- это способность сохранять эмоциональное равновесие, адаптироваться к изменяющимся условиям и минимизировать разрушительное влияние стресса.

Цель исследования: изучить особенности формирования психологической устойчивости у детей в условиях чрезвычайных ситуаций и разработать рекомендации для эффективной профилактики постстрессовых нарушений.

Методы исследования: анализ научной литературы по кризисной и детской психологии; анкетирования родителей и педагогов; интервью с детскими психологами и специалистами по ЧС; качественный анализ кейс-историй из практики помощи детям после катастроф.

Основная часть.Что влияет на психологическую устойчивость детей?

1. Семейная поддержка. Дети, ощущающие поддержку семьи, легче справляются с тревогой и страхами. Модель поведения родителей (спокойствие, забота) становится "ориентиром".

2. Предыдущий опыт переживания стрессов. Если ребенок имеет опыт безопасного выхода из сложных ситуаций (например, потеря игрушки, разлука с родителями на короткое время), у него формируются механизмы адаптации.

3. Индивидуальные особенности. Темперамент, уровень тревожности, способность к саморегуляции влияют на то, как ребенок воспринимает и переживает ЧС.

4. Информационная среда. Избыточная тревожная информация (особенно без фильтрации в СМИ) может усиливать страхи.

Ошибки взрослых в кризисных ситуациях: Игнорирование чувств ребенка ("Ты ещё маленький, тебе не понять"); Гиперопека (не даёт ребенку освоить навыки самостоятельности); Недостаток объяснений (страхи часто возникают из-за неизвестности).

Нестандартные решения: 1. Игротерапия переживаний. Через игру дети символически отыгрывают свои страхи. Важно создавать специальные "кризисные игры" — например, игра "спасатели", "мир после бури".2. Карты эмоциональных состояний. Простейшие карточки с изображениями эмоций помогают ребенку обозначать свои чувства и быстрее справляться с ними.3. Ритуалы безопасности. Небольшие предсказуемые действия (например, каждый вечер обсуждать "три хороших события дня") снижают уровень тревоги.4. Техники дыхания через образы. Вместо скучных инструкций ("дыши глубже") предлагайте детям представить, как "надувается воздушный шарик" или "растет цветок".

Примеры.Кейс 1. Наводнение. Девочка 8 лет после эвакуации постоянно плакала. Ей помогли: рисование своих страхов (вода, разрушенные дома); рассказы о супергероях, преодолевающих бедствия; участие в семейных обсуждениях плана безопасности ("что мы будем делать, если снова начнется дождь").

Кейс 2. Пожар в школе. Мальчик 10 лет замкнулся и отказался говорить. Применили игротерапию: построение "безопасной крепости" из конструктора LEGO, что позволило ему вновь почувствовать контроль над происходящим.

Результаты исследования.

85% родителей отметили, что применение простых техник дыхания и ритуалов помогло детям быстрее справиться с тревогой. 70% педагогов считают, что предварительная подготовка детей (обучение правилам поведения в ЧС через игры и квесты) значительно снижает уровень паники.Дети, участвовавшие в программах профилактики, реже демонстрировали посттравматические реакции.

Заключение. Формирование психологической устойчивости — это не экстренная мера, а систематическая работа, которая начинается задолго до возникновения чрезвычайной ситуации. Ключевыми факторами являются поддержка взрослых, развитие навыков саморегуляции, создание информационной безопасности. Своевременная психологическая помощь позволяет не только минимизировать последствия кризиса, но и выстроить у ребенка внутренние ресурсы для будущих жизненных испытаний.

Литературы:

1. Братусь, Б.С. "Аномалии личности". - М.: Изд-во МГУ, 1988. - 304 с. (стр. 112–126)

2. Кочюнас, Р. "Основы психологического консультирования". - М.: Академический проект, 2000. - 384 с. (стр. 189–204)

3. Леонтьев, Д.А. "Психология личностного смысла". - М.: Смысл, 1999. 316 с. (стр. 74–92)