ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТИВНЫХ МЕХАНИЗМОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Способность к адаптации – важная часть выживания. Если задача кажется непреодолимой, попробуй подойти к ней с другого угла.

Цитата из игры «Hollow Knight»
Журнал Охотника

Ситуация, происходящая сегодня в Донбассе требует от руководителей и специалистов психологической службы скорейшего оказания консультативной и коррекционной помощи пострадавшим в ходе боевых действий. Наиболее уязвимой является категория детей и подростков. Поскольку они не только становятся свидетелями происходящих событий, но и постоянно находятся рядом со взрослыми, переживающими тревогу и напряжение. Это проявляется в бурной реакции на любые (даже незначительные) ситуации, резких «скачках» эмоций или, наоборот, замирании, безразличии к происходящему. Они напуганы как событием, так и собственным психологическим состоянием, не понимают, что с ними происходит.

Специалистам, работающим с обучающимися, важно дать понять, что их чувства и эмоции вполне нормальная реакция в данной ситуации. Поэтому важной задачей для педагога-психолога является оказание психологической поддержки и стимулирование деятельности адаптивных механизмов личности.

Адаптация – это приспособление человека к новым окружающим его условиям, новым отношениям, требованиям, новому режиму труда и отдыха.

Адаптированный обучающийся – обучающийся, приспособленный к окружающей его среде, готовый к адекватному реагированию, полноценному развитию и саморазвитию.

Согласно Ю.А. Александровскому под адаптивными механизмами понимаются «те процессы, с помощью которых человек достигает или не достигает состояния адаптированности. Они могут быть: защитными – те действия личности, которые осуществляются с помощью известных защитных механизмов, если эти механизмы не стали патологическими; незащитными – те действия личности, которые для достижения адаптированности используют познавательные процессы, процессы целеобразования и целепологания, процессы общения и обмена информацией и т.п.». Исходя из разновидностей адаптивных механизмов, условно можно выделить две группы людей: ориентированные на состояние и ориентированные на действие.

При формировании адаптивных механизмов у обучающихся эффективно задействуются такие психологические защитные механизмы, как:

- ***проекция*** (приписывание собственных социально нежелательных чувств, желаний, стремлений другим) – позволяет снять с себя ответственность за происходящие события и собственные переживания;
- ***замещение*** (проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему) – истинный объект враждебности замещается гораздо менее угрожающим для субъекта, за счет чего происходит разрядка эмоционального напряжения;
- ***рационализация*** (логичные суждения или умозаключения для объяснения своих проблем) – позволяет сохранять положительное представление о себе;
- ***сублимация*** (бессознательное переключение отрицательной психической энергии на занятия социально-полезным трудом) – помогает перенести внутреннюю тревогу и напряжение на другое занятие (творчество, уборка квартиры и пр.);
- ***диссоциация*** (растождествление) – механизм психологической защиты, в результате которого человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций.

Специалистам психологической службы для поддержки процесса успешной психологической адаптации обучающихся в период психотравматических событий рекомендуется использовать все вышеперечисленные естественные защитные механизмы личности, вовлекая

обучающегося в ненавязчивый разговор и позволяя ему тем самым избавиться от страхов и острых переживаний. Что даст возможность осмыслить, понять и принять новую для него ситуацию, найти ресурсы в себе и ближайшем окружении.

С этой целью подобран ориентировочный блок психотехник и упражнений (по одному на каждый защитный механизм). Их список может быть расширен и преобразован в зависимости от индивидуальных особенностей и доминирующих адаптивных механизмов обучающихся.

Ориентировочные техники работы и упражнения

1. Техника «Взгляд наблюдателя»

В ситуации, когда обучающийся не может говорить о пережитом страхе в диалоге, с ребенком можно использовать прием «Взгляд наблюдателя» (метод диссоциации, посмотреть на ситуацию «извне», когда человек как бы не участвует в событиях, наблюдает происходящее со стороны, но в то же время может рассказать о том, что случилось). Педагог-психолог предлагает ребенку рассказать о том, что с ним случилось, от третьего лица: «Представь, что ты журналист. Ты стоишь на другой стороне улицы, у тебя в руках видеокамера и микрофон. Ты смотришь в объектив. Что ты видишь?», – так можно инициировать рассказ от третьего лица.

Важно принимать то, что ребенок может переживать как сильные чувства, так и быть сконфуженным от сложившейся ситуации. Часто дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать, а боясь ослабить контроль, постоянно что-то вертят в руках, иногда роняя и ломая.

В завершении работы с обучающимися важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и т.д.

2. Упражнение «Напряжение в руках».

Данное упражнение путем «замещения объекта» помогает снять напряжение в руках, ослабить контроль и вернуть безопасность. Обучающимся предлагается взять в руки массажные кольца или резиновые шарики, наполненные крупой или мукой и разминать их, чтобы снять напряжение с тела, с пальцев рук.

3. Упражнение «Мой герой».

Ребенку предлагается мягкая игрушка, от имени которой, путем «проекции» он может поделиться своими чувствами и эмоциональными переживаниями. Мягкая игрушка выступает в данном случае «главным героем» и принимает на себя всю агрессию и напряжение ребенка. Поэтому в завершении педагогу-психологу следует поблагодарить, поддержать данного «героя» ласковыми словами, успокоить его и настроить на позитив.

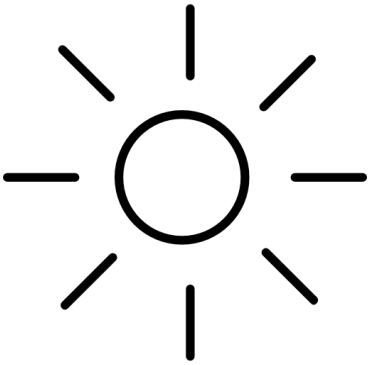
4. Арт-техника «Самопрезентант».

Способствует самораскрытию и жизнеутверждению обучающихся. Путем сублимации данная техника помогает ребенку перенести внутреннюю тревогу и напряжение в создание творческого продукта – «самопрезентанта». Для ее применения необходимо наличие любого декоративно-прикладного материала (пластилина, фольги, соленого теста и т.д.).

Из представленного материала обучающемуся предлагается создать образ, который он ассоциирует с собой, раскрывает его, как личность. Следует заметить, что девочки могут легче могут говорить о своих мыслях, впечатлениях и реакциях, чем мальчики.

Педагог-психолог путем наводящих и уточняющих вопросов поддерживает творческое самораскрытие, обсуждаются чувства и мысли ребенка в процессе работы.

4. Упражнение «Я в лучах солнца»



Обучающемуся необходимо на листе со схематическим изображением солнца написать в центре круга свое имя, а на солнечных лучах написать что-нибудь хорошее о себе.

Данная работа позволяет, задействовать механизм рационализации и сохранить о себе положительное представление. Это значит понимать свои слабости и недостатки при этом осознавать в себе силы и возможности их преодолевать, становиться лучше и сильнее. И, в результате, быть готовым к любым трудностям и испытаниям.

В завершении хотелось бы подчеркнуть, что формирование адаптивных механизмов у обучающихся тесно связано с поддержкой природных защитных ресурсов личности, умением адекватно выражать свои эмоции, верить в себя и свои силы. А задача педагога-психолога заключается в том, чтобы помочь ребенку понять, что перемены – это неотъемлемая часть жизни, способствовать сохранению его как внутреннего гармоничного

состояния, так и эмоционально положительного отношения к окружающему миру и людям.

Материал подготовлен
методистом ДРУМЦ ПС СО
Шевцовой Т.В.