

ГКУ Центр ППМС-помощи

Методическое объединение педагогов-психологов

Методические материалы по теме самообразования
«Психологические кризисы в системе образования и их профилактика»

Подготовила: педагог-психолог

Егорова Ю.С.

Тверь

2025

Психологическое благополучие в образовательной среде становится все более актуальной проблемой. Статистика показывает рост обращений за психологической помощью среди учащихся и педагогов за последние пять лет. Особенно часто это происходит, когда человек находится в кризисном состоянии. Кризис -это нарушение психологического равновесия, вызванное стрессовым событием или ситуацией. Существуют ситуационные, развития и экзистенциальные типы кризисов.

Психологический кризис -нарушение аффективно-когнитивного равновесия психической деятельности, создаваемой внешними обстоятельствами: характеризуется ее дезорганизацией, уровень которой пропорционален степени нарушения адаптационных возможностей человека;

Кризисная ситуация – ситуация, в которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Психологический кризис в образовании — это кризис, при котором участники образовательного процесса (учащиеся, преподаватели, администрация) сталкиваются с эмоциональными, когнитивными или поведенческими трудностями, которые мешают эффективному обучению и развитию.

Развитие личности человека неразрывно связано с периодами кризисов, которые сопровождают переход от одной возрастной стадии к другой. Психологические кризисы у школьников являются естественной частью их развития, отражая качественные изменения в эмоциональной, когнитивной и социальной сферах. Эти кризисы носят как конструктивный характер, способствуя росту и формированию новых личностных качеств, так и деструктивный, если ребёнок не получает необходимой поддержки. В образовательной среде важно осознавать особенности таких кризисов и предлагать стратегии их преодоления, способствующие успешной адаптации учащихся на каждом этапе развития. Наиболее распространённые виды кризисов:

1) **Кризис адаптации**-одним из ключевых этапов кризисного развития является младший школьный возраст, когда ребёнок идет в школу, впервые сталкивается с новым социальным статусом ученика. В этот период ведущей деятельностью становится учебная, и основные кризисные моменты связаны с адаптацией к школьной среде и требованиям образовательного процесса. Кризис перехода от дошкольного периода к школьному сопровождается повышенной тревожностью, страхами перед неуспехом, а также конфликтами между ожиданиями взрослых и способностью ребёнка соответствовать этим требованиям. Когнитивное развитие и развитие произвольных функций, таких как внимание и память, играют важную роль в преодолении кризиса. При недостаточной поддержке со стороны родителей и учителей кризис может затянуться, что проявляется в снижении успеваемости, проблемах с мотивацией и коммуникативными трудностями. Также к кризису адаптации относится: переход в новое образовательное учреждение, из младшей школы в среднее звено, ситуации социальной дезадаптации

мигрантов и временных переселенцев в новых условиях пребывания, оказывающие неблагоприятное воздействие на участников образовательных отношений;

2) Кризис идентичности

Типичным примером кризиса идентичности является переходный возраст от младшего школьника к подростковому периоду, который характеризуется кризисом самостоятельности и формированием чувства собственного «Я». В этот период у учащихся происходит перестройка ценностных ориентиров и усиление стремления к независимости, что часто приводит к конфликтам с взрослыми. Особенностью подросткового кризиса является то, что он протекает на фоне интенсивных гормональных изменений, что усиливает эмоциональную реактивность и подверженность стрессу. В этот период учащиеся часто испытывают чувство одиночества и непонимания со стороны взрослых, что может привести к изоляции, депрессии и даже агрессивному поведению. Успешное преодоление этого кризиса возможно только при наличии эмоциональной поддержки и принятия со стороны окружения. Педагогам и родителям важно не только предъявлять подросткам требования, но и предлагать им пространство для самовыражения, уважая их индивидуальность и право на ошибку.

Переход из средней школы в старшую также сопровождается кризисом, который в психологической литературе часто называют кризисом профессионального самоопределения. В старших классах учащиеся оказываются перед необходимостью выбора жизненного пути, что вызывает чувство неуверенности и тревоги. Для многих подростков этот период становится источником сильного стресса, особенно в условиях социального давления и высоких ожиданий со стороны взрослых. Кризис выбора профессии тесно связан с формированием системы ценностей и смыслов, которые определяют будущее школьника. Важно, чтобы в этот период подросток чувствовал поддержку в принятии решений, что способствует снижению уровня тревожности и укреплению чувства собственной значимости.

Разрешаются данные кризисы не через адаптацию к ситуации, а через реализацию индивидуальности ребенка, которая проявляется в его отношении к своим достижениям, в оценке самореализации, своего личностного потенциала.

3) Кризис успеваемости

На разных возрастных этапах и разных этапах обучения ведущие причины школьной неуспеваемости могут быть различными. В критические периоды (начало обучения в школе, переход в среднее звено обучения, подростковый кризис) будут преобладать физиологические, психофизиологические причины, в остальные периоды более значимыми могут оказаться социальные причины.

Принято выделять несколько групп факторов, ведущих к неуспеваемости в школе:

1. Физиологический фактор: физиологические причины: болезни, общая слабость здоровья, болезни верхних дыхательных путей, инфекционные болезни, нарушения двигательных функций ЦНС, болезни НС. С одной стороны из-за учебных нагрузок ухудшается состояние школьников, а с другой стороны, физическое здоровье ребёнка

является одной из возможных причин школьной неуспеваемости.. Увеличилось число детей, подверженных частым простудным заболеваниям, которые ослабляют организм, снижают иммунитет, ведут к образованию хронических заболеваний, таких как тонзиллит, гайморит и т.д. Часто болеющий ребёнок более раздражителен, быстрее утомляется, у него снижен уровень физической и умственной активности, он менее устойчив к разного рода нагрузкам (в частности, учебным), менее работоспособен. Многочисленные пропуски занятий из-за болезни усугубляют картину, ведут к пробелам в знаниях, а затем — к школьной неуспешности.

2. Психологический фактор: психологические причины: особенности развития внимания, памяти, медленность понимания, недостаточный уровень развития речи, несформированность познавательных интересов, узость кругозора. К психологическим причинам неуспеваемости относят, как правило, свойства самого ученика, его способности, мотивы, интересы и др.

На школьную успешность либо неуспешность влияние оказывает и самооценка школьника. Кроме того, учебные способности связаны с эмоционально-волевыми свойствами личности: эмоциональной стабильностью, сдержанностью, энергичностью, активностью, добросовестностью и ответственностью. Важным компонентом учебной деятельности является *самоконтроль учащихся*. Отсутствие таких волевых качеств, как инициативность, самостоятельность, организованность и пр., может повлиять на успешность обучения ребёнка. Однако в свою очередь формирование волевых качеств может быть осуществлено лишь при наличии положительного эмоционального отношения ребёнка к обучению.

3. Влияние школьной среды, которая включает образовательные условия и возможности образовательного учреждения. Образовательная среда понимается как территориально и событийно ограниченная совокупность влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, возникающих при взаимодействии личности со своим социальным и пространственно-предметным окружением, психологический климат в классе и школе, эмоциональная окрашенность учебного процесса.

Благоприятные эмоции в процессе обучения активизируют внимание учеников и способствуют осознанному пониманию учебного материала. Отсутствие интереса к учению, равнодушие к школьным занятиям может выступать как причина накопления у детей отрицательных эмоций по отношению к школьной ситуации. У детей с негативным эмоциональным восприятием школы повышается тревожность, появляется страх, что приводит к нарушению психического здоровья, отклоняющемуся поведению и снижению результативности учебной деятельности

Также могут быть педагогические причины неуспеваемости: недостатки преподавания отдельных предметов, пробелы в знаниях за предыдущие годы, неправильный перевод в следующий класс. По данным исследователей, значительное влияние на школьную успешность ребёнка оказывает такой социальный фактор, как семья социально-бытовые причины: неблагоприятные условия жизни, безнадзорность ребёнка, отсутствие, как контроля, так и помощи в учёбе со стороны взрослых, конфликты в семье, отсутствие режима. Среди недостатков семейного воспитания, отрицательно влияющих на

успешность учения школьников, немаловажным является неправильное стимулирование учения детей.

Для успешного обучения детям необходимы эмоциональное принятие, оптимальный уровень родительских требований и запретов, отсутствие в семье конфликтов по поводу воспитания ребёнка. Немаловажное значение имеет и фактор совпадения ожиданий родителей и педагогов по поводу ребёнка.

4) Кризис отношений

Кризисы в общении со сверстниками и родителями являются частыми спутниками подросткового и других переходных периодов. В этот период подростки стремятся утвердиться в группе сверстников, и их самоуважение часто зависит от признания и статуса в этой группе. Отрицательные оценки со стороны сверстников, конфликты или отвержение могут значительно усугубить кризисное состояние, усиливая чувство неуверенности и социальной изоляции. В этих условиях важно развивать у учащихся навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта, которые помогут справляться с негативными переживаниями и формировать устойчивую самооценку. К этому типу кризисов относятся также случаи провокационного поведения и конфликты, связанные с психическим и/или физическим насилием среди участников образовательных отношений; случаи травли, в том числе в цифровой среде, затрагивающие участников образовательных отношений и др.

Кризисы имеют свои эмоциональные, физиологические и поведенческие аспекты как в среде учащихся, так и в среде педагогов. Неразрешенные кризисы в образовательной среде увеличивают риски, таких ситуации, как: случаи, сопровождающиеся гибелью или угрозой для жизни и здоровья участников образовательного процесса, в том числе несчастные случаи и суицидальное поведение; случаи самоповреждающего поведения обучающихся; случаи девиантного поведения обучающихся, приводящих к нарушению штатного режима функционирования образовательной организации.

В кризисном состоянии человек особенно чувствителен к помощи, поскольку привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, т.е. индивид становится более открытым для внешних влияний.

Минимальное усилие в этот период может дать максимальный эффект, а соответствующим образом направленная даже небольшая помощь может улучшить ситуацию более, чем интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости.

Цель психологического сопровождения в условиях кризиса – приведение личности к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения. Для формирования благоприятной психологической среды в образовательной системе необходимы следующие компоненты

1. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы учебно- образовательной деятельности. которая направлена на поддержание психологически безопасной и благоприятной среды, формирование

устойчивости и обучение навыкам совладания (тренинги на командообразование, ценности жизни, способах разрешения конфликта).

Например, для учителей по формированию доброжелательного климата в школе и мерам реагирования в случае его нарушения

Также для этого вырабатывают общепринятые нормы и правила в ученическом, родительском и педагогическом коллективах. Также организуют материально-техническое пространство и сложившийся режим работы. В некоторых организациях организована «почты доверия». Это информационный ящик, в который можно сообщить о различных кризисных ситуациях

2. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения и их осознание: формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их; формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя; формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций и тд.

Физическая активность и спорт способствует регуляции гормонального фона, работы вегетативной нервной системы. Различные виды творчества (рисование, лепка, танцы и т.д.) используются для выражения и осознания своих эмоций. В качестве метода эмоциональной разрядки и саморегуляции можно использовать следующие дыхательные упражнения: глубокое дыхание, дыхание по квадрату, нервно-мышечная релаксация по Джекобсону и др.

3. Обучение стратегий и навыков поведения, препятствующего патологическому развитию возникающих кризисов: осуществляется работа со всеми участниками образовательного процесса, которая включает обучение навыкам совладания со стрессом; информирование о способах обсуждения травматических событий, типичных реакциях на травму, признаках ПТСР.

4. Выявление и обсуждение потенциально опасных ситуаций разрабатывается план кризисного реагирования и готовится кризисная команда. В него включают подготовку учителей и персонала, вовлечение других служб, определение регулярности встреч антикризисных бригад.

Для эффективной профилактики психологических кризисов необходима периодическая диагностика. К наиболее распространённым тестам относятся

- Опросник Переживание психологического кризиса личностью (ППК) предназначен для выявления выраженности ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне и связанных с возникновением психологического кризиса, а также уровня психологической устойчивости личности.
- Шкала безнадёжности Бека (Beck Hopelessness Scale, BHS) – клиническая методика, измеряющая выраженность негативного отношения к субъективному будущему у

взрослых и подростков. Может использоваться в качестве косвенного индикатора суицидального риска у пациентов, страдающих депрессией

- «Опросник суицидального риска» (модификация Т. Н. Разуваевой). Предназначен для экспресс-диагностики суицидального риска и выявления уровня сформированности суицидальных намерений.
- Методика диагностики стресс-совладающего поведения (Д. Амирхан). Направлена на исследование базисных копинг-стратегий преодоления стресса.
- Тест фрустрационной толерантности С. Розенцвейга. Предназначен для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности
- Опросник детской депрессии» (CDI), М. Ковач

Таким образом, психологические кризисы развития у обучающихся являются естественной частью их взросления и формирования личности. Эти кризисы могут стать как источником стресса и трудностей, так и этапом значительных личностных преобразований при условии наличия поддержки и понимания со стороны окружающих. Педагогам, психологам и родителям важно учитывать индивидуальные особенности учащихся, создавать благоприятную среду для преодоления кризисов и способствовать развитию у детей уверенности в своих силах, эмоциональной устойчивости и социальных навыков.