

**Профилактика
посттравматического
расстройства детей мигрантов
с помощью мероприятий
спортивно-массовой
направленности**

Булгакова Татьяна Алексеевна,

педагог-психолог, кризисный психолог, спортивный психолог,
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 7 МО г-к Анапа

Член Содружества педагогов-психологов Краснодарского края;
Член Содружества педагогов и психологов раннего развития

«Вынужденные мигранты» – обобщающее понятие для определения таких категорий, как вынужденные переселенцы, беженцы и лица, ищущие убежища. В соответствии с международным правом (Конвенция 1951 года о статусе беженца) и Российским законодательством (законы «О беженцах» и «Вынужденных переселенцах») беженцем признается лицо, не имеющее Российского гражданства, а вынужденным переселенцем - гражданин РФ.

Ситуация вынужденной миграции является для человека экстремальной.

Анализ психологических проблем и психических расстройств вынужденных мигрантов показывает, что они носят комплексный характер, затрагивающий все основные сферы личности:

эмоциональную,

когнитивную,

поведенческую,

мотивационную,

коммуникативную.

Нарушения в эмоциональной сфере вынужденных мигрантов разнообразны - от безразличия, подавленности, потери интереса к жизни, заторможенности, переходящей в апатию и депрессию, до раздражительности, агрессивности, неконтролируемых вспышек гнева.

Усиливается тревожность, повышается возбудимость, возникают резкие перепады настроения, фобические реакции.

Встречаются серьезные расстройства сна: бессонница, трудности с засыпанием, ночные кошмары.

- ▶ К сожалению, детско-родительские отношения в ситуации миграции изменяются в сторону снижения поддержки, роста непонимания и конфликтов. С одной стороны, это обусловлено тем, что дети, в силу возрастных особенностей, быстрее и легче адаптируются к новой ситуации, нежели родители. С другой стороны, это обусловлено фрустрацией жизненных потребностей и состоянием родителей и детей.

Главный фактор, нарушающий
условия нормальной
жизнедеятельности ребенка, -

это

отсутствие заботы о
нем со стороны
взрослого человека

Дефицит заботы ведет к
формированию особых
форм жизнедеятельности
ребенка, проявляющихся в
дезадаптивном и
деструктивном поведении

▶ Выделяют переживания, наблюдаемые у детей мигрантов разного возраста.

- ▶ Для детей дошкольного возраста наиболее значимо сопереживание родным и близким, которые часто испытывают тревогу, раздражение и недовольство собой, своим статусом, окружающими. Дети «заражаются» этими негативными чувствами, не осознавая их содержания.
- ▶ Для детей младшего школьного возраста значимыми становятся переживания, связанные с:
 - определенной изолированностью семьи и изменениями внутрисемейных отношений (тревога, раздражение, недостаток теплоты и доверия);
 - отсутствием культуральной преемственности между стилями общения, обучения;
 - трудностями усвоения знаний из-за перерыва в учебе.
- ▶ Для детей подросткового возраста - это переживания:
 - обусловленные ограниченностью числа сверстников идентичной культуры;
 - своеобразие своего положения, положения своей семьи и близких как жертв социальной несправедливости, как пострадавшей стороны.

Основные расстройства, наблюдаемые у детей мигрантов вследствие воздействия психотравмирующих факторов:

- **страхи** - наиболее часто встречающиеся расстройства после перенесенной психотравмирующей ситуации.
- Страхи по содержанию могут быть различными, но чаще всего они отражают содержание психотравмирующей ситуации. Обычно чувство страха длится короткое время, но сопровождается тревогой, учащенным сердцебиением, затрудненным дыханием, дрожью, повышенной потливостью и др;
- **нарушения сна:** нарушение засыпания, частые пробуждения, кошмарные сновидения;
- **астенические расстройства** обычно развиваются при действии затяжных, хронических психотравмирующих факторов у физически (соматически) ослабленных детей преимущественно школьного и подросткового возраста

Чаще всего специалисты наблюдают у детей доклинические изменения, но ситуация миграции может приводить к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР).

ПТСР состоит из трех групп симптомов, включая повторное переживание травмы здесь и сейчас, избегание травматических воспоминаний и постоянное чувство текущей угрозы, которое проявляется преувеличенным испугом, повышенной бдительностью.

Жизненная стойкость –
совокупность индивидуально-
психологических свойств
личности, обуславливающих
конструктивный тип поведения в
трудных жизненных ситуациях и
позволяющих преодолеть их,
сохраняя физическое и
психическое здоровье,
личностную целостность.

Факторы, влияющие на формирование жизненной стойкости



- **Поисковая активность** – компонент поведения, определяющий устойчивость организма к разнообразным вредным воздействиям.
- **Совладающее поведение** – форма поведения, отражающая готовность решать жизненные проблемы.
- **Самооценка** – оценка самого себя, своих возможностей, способностей, качеств и статуса среди других людей.
- **Самоуважение** – устойчивая личностная черта (регулятор поведения и деятельности)

- ▶ Создание условий для успешной социально-психологической адаптации детей мигрантов в образовательных организациях:
- ▶ Социально-психологическая адаптация - это взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы.
- ▶ В ходе социально-психологической адаптации реализуются потребности, интересы и стремления личности, раскрывается и развивается ее индивидуальность, личность входит в новое социальное окружение.
- ▶ Важную роль в социально-психологической адаптации детей мигрантов выполняют образовательные организации

Основными задачами образовательных организаций в осуществлении мероприятий по адаптации детей мигрантов являются:

- создание благоприятного психологического климата, атмосферы толерантности в школе/спортшколе;
- обеспечение приоритета реализации воспитательных и развивающих программ, направленных на преодоление дезадаптации поведения;
- организация и обеспечение педагогической, социально-психологической помощи и коррекции.

Организуя работу по социально-психологической адаптации детей мигрантов, необходимо помнить, что это дети, перенесшие психотравму и (или) находящиеся в неблагоприятных для их развития условиях

Следующие рекомендации помогут создать условия для успешной социально-психологической адаптации детей мигрантов в образовательный процесс. Необходимо подготовить педагогический коллектив образовательной организации к работе с данной категорией детей.

Нужно провести инструктаж с педагогами, который позволит сформировать единое понимание в образовательной организации об особенностях сопровождения вновь прибывших детей.

Для этого может использоваться информация «Реакции детей на травматические события»

Необходимо создать условия для того, чтобы дети имели возможность заниматься теми видами деятельности, которые соответствуют их возрасту:

- играть,
- выполнять творческие задания,
- общаться.

1. В процессе игры у детей формируются навыки адаптивного поведения и взаимопонимания с людьми.
2. Во время игр они имеют возможность снизить уровень внутреннего напряжения, агрессивности, страхов.
3. Спортивные мероприятия, подвижные игры возвращают детям контакт с собой, способность сотрудничать, формируют контроль поведения

Включение метода спортивных игр в комплекс социальной адаптации детей мигрантов обусловлено тем, что спортивные занятия и игры различной степени сложности способствуют растормаживанию моторики, повышению эмоционального тонуса и тренируют взаимодействие между детьми.

Признано, что занятия спортом способствуют формированию положительных моральных и волевых качеств.



То есть, само проведение спортивных занятий и игр вносит коррекцию на педагогическом, психологическом и медицинском уровнях в личностные особенности и расстройства, которые наблюдаются у детей мигрантов. Чередование же занятий индивидуальными и командными видами спортивных игр позволяет вносить, эту коррекцию сбалансировано. Одним из принципов по организации социальной адаптации детей мигрантов является завершение каждого этапа работы во всех кружках и секциях конкурсом, соревнованием.



Спортивные игровые соревнования дают возможность детям:

- адаптироваться, стать устойчивее к стрессу, управлять в ряде случаев своей реакцией на него, если интенсивность стресса не очень высока;
- неоднократно в процессе соревнований актуализировать и отреагировать на кратковременное состояние, напоминающее по своим проявлениям последствия психотравм



При выборе спортивных занятий и игр целесообразно руководствоваться следующим:

- занятие и игры должны быть интересны детям согласно возрастной группе;
- они должны быть динамичны и изменчивы, т.к. детям быстро надоедает однообразие;
- эти игры должны чередоваться и быть как командными, так и индивидуальными, что позволяет проводить сбалансированную коррекцию;
- они должны основываться на ловкости, а не на силе, статичной выносливости.



Пример одного психологического занятия. «Рисование в группе»

Одновременное рисование с возможным перемещением на чужие территории, например, с такими темами, как «остров», «лес», «подводный мир».



Группа может состоять из 2-4-х человек, формируется психологом по признакам осложнённого взаимодействия детей между собой.

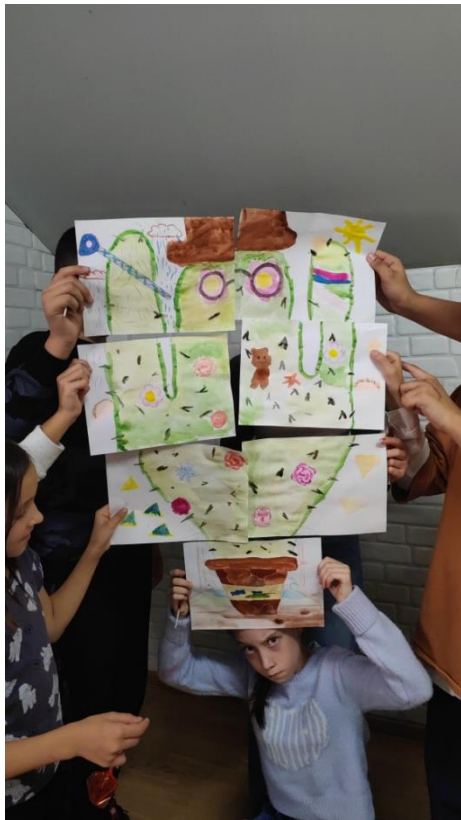


Пример одного психологического занятия.

«Рисование в группе»
(Арт-терапия)



Пример одного психологического занятия. «Рисование в группе»



Вот он сидит перед нами, взгляните.

Сжался пружиной, отчаялся он.

С миром оборваны тонкие нити.

Словно стена, без дверей и окон.

Вот они главные истины эти: поздно
заметили...Поздно учли...

Нет! Не рождаются трудными дети!

Просто им вовремя не помогли.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!